



Вероника Мелан

НА СВЯЗИ С СОБОЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС



Издательство АСТ
Москва

УДК 133.3
ББК 86.42
М47

Мелан, Вероника.

М47 На связи с собой. Эмоциональный баланс — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 256 стр. — (Практики счастья и успеха)

ISBN 978-5-17-187194-9

Вы всё ещё думаете, что счастье наступит, когда купите квартиру, заработаете миллион или встретите «того самого»?

А что, если за каждым вашим «хочу» на самом деле стоит одно и то же: «Я хочу радости»? Но покупки не дарят её надолго, а чужие советы только запутывают. Счастье — это состояние. Его не нужно заслуживать условиями. Его можно создать и удержать. И для этого не нужны сложные практики с пением «Ом», созерцанием чакр или поездки к гуру в Индию.

В этой книге вы не найдёте магии. Вы найдёте честные ответы.

Автор объяснит, как перестать толкать телегу сзади, выйти из любой эмоциональной «ямы» и наконец-то наладить единственно важную связь — связь с самим собой. Потому что, когда вы ищете понимание других, вы на деле ищете только одного — себя.

УДК 133.3
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-187194-9

© Мелан В. текст
© ООО «Издательство АСТ»

■ Введение

Многие из нас ищут счастье.

Не так — ищут все без исключения.

Каждый человек однажды в жизни желает прийти к состоянию «Мне просто хорошо». И именно в это фразе заключен очень глубокий смысл. В словах «просто» и «хорошо».

Если провести опрос множества людей касательно счастья, большинство скажет: «Я буду счастлив, если куплю квартиру, заработаю много денег, приобрету машину, найду вторую половину...» То есть выдвигаются условия.

Также известно, что покупка чего-либо — не гарант того, что счастье зависнет над вашим плечом, нашептывая волшебные слова, искрящиеся золотой пылью, надолго. Чаще оно быстро соскальзывает в неизвестном направлении, как предрассветный туман. И также из ниоткуда почему-то возникает, когда вы просто смотрите на рассвет над городом, белесую дымку над полем, крышу отчего дома, который не посещали какое-то время.

Счастье — это состояние. Вот что важно понимать.

Когда вы говорите: «Мне нужна машина», вы имеете в виду: «Я хочу радости». Когда заявляете: «Дайте больше денег», снова имеете в виду: «Я хочу радости». Когда ищете того, кто поймет с полуслова, тихо шепчете: «Я просто хочу быть любимым, понятым, я хочу больше радости».

Когда вы знаете, что счастье — это состояние, вы начинаете понимать, что его можно создать и удержать.

Как?

Многие дают советы «как». Вы ищете эти советы, роете страницы чужих книг, идете путем осознанности практически вслепую, и у каждого это собственный путь, тропка, которая виляет иным паттерном, нежели тропки других людей.

Если с порога заявить: «Я знаю, как удержать счастье надолго, я расскажу вам», многие испытают печаль. Почему так происходит?

Вам верится, что вы все разные и что чужой опыт почти никогда нельзя переложить на себя. Если человек чего-то достиг, то это его личный путь, который сложно повторить.

Но люди гораздо более одинаковы, чем вам кажется. Люди одинаковы в главном: у них в наличии имеется эмоциональная система, которой они часто просто не умеют пользоваться. И если она опознана, если понята, если раскрыт ее смысл, то все приходит к простому выводу: «Я могу себя отбалансировать, я могу встать на частоту счастья и просто пребывать на ней».

Да, это возможно.

Это просто тренировка ментальных мышц.

Слово «тренировка» имеет неприятный оттенок, потому что граничит с ассоциацией «Я должен приложить усилия», но я не поведу вас путем усилий, то есть мы не будем заниматься созданием дополнительного сопротивления.

Наоборот. Мы начнем его расформировывать.

Я не первый год консультирую людей, которые обращаются ко мне в сложные эмоциональные периоды. И за это время я поняла одну вещь: неважно, в какой именно «яме» оказался человек, из любой

ямы есть достаточно быстрый и простой выход. Главное, чтобы этот человек слышал свои эмоции, был честен и открыт, отвечая на собственные вопросы; главное, чтобы понимал и распознавал свои чувства. Тогда работать просто.

Эмоциональная честность — первый фактор, который вам потребуется для того, чтобы однажды отыскать эту самую связь с собой, чтобы она уже никогда не прервалась. Ведь на деле, когда вы говорите, что ищете понимание близких, друзей, родных, любимого человека, вы на деле ищете только одно — самого себя. Об этом будет много говориться в этой книге, здесь будут даны очень простые и понятные инструкции, как к этому прийти.

Неважно, богат человек или беден, прост или не очень, сложнее всего работать с «умными» людьми. Теми, кто с порога начинает рассказывать о своих дипломах по «Рейки», о том, сколько семинаров он посетил, сколько ретритов прошел. «Я прочитал этот метод, пятый, десятый — вот он я, посмотрите, какой я умный, у меня собственный учитель в Индии...» Такие случаи редки, но, бывает, я отказываю людям в консультировании, потому что это очень долго — развенчивать мифы в чужой голове, вывозить оттуда «мусор».

Что я называю словом «мусор»? (Пусть оно не оскорбит ваши светлые умы.)

Складированные знания, которые не были человеком проверены, проанализированы, применены, классифицированы для себя лично. Любое самое простое знание может принести огромную пользу, если его применить. В то же время множество разнообразных теоретических знаний могут быть опасны, если лежат без применения. Они создают

иллюзию важности и большого ума: «Теперь я знаю, как правильно жить. Но... почему я снова в "яме"? Помогите...»

Я попрошу вас кое о чем.

Сколько бы вы ни читали полезных книг, освободите на этом этапе от них ум, расчистите «склад». Я не предлагаю вам все тотально и навсегда забыть, но выберите сделаться снова свежим, легким, как в детстве. Откажитесь хотя бы на месяц от чужих систем, если их использование не привело вас к мягкой, хорошей, стабильной радости сознания на продолжительный период.

Нам нужна эта свежесть, эта вернувшаяся простота. И пусть вас не пугает точка «Ноль», ведь все мы знаем, что откуда бы, с какой бы ступени ни начинали наш путь, он всегда продолжается, всегда идет вперед, просто заходит на новый виток.

Мы ищем именно его — состояние легкости, безмятежности, радости без условий. И это не магия, не эзотерика и не сложные практики с пением «Ом», глядя внутренним взором одновременно на вторую и пятые чакры в организме.

Быть с собой — это слышать себя.

Не свои мысли, но свои чувства.

Мысли могут запутать, привести (если они окрашены негативно) в тупиковые состояния. Чувства же, если вы знаете, как следовать за ними в верном направлении, приведут к душевной свободе. Не той однобокой, когда вы отказываетесь от материального в пользу духовного или наоборот, но к классному эмоциональному состоянию здорового человека, который знает, что воплотился здесь для того, чтобы радоваться всему, до чего может дотянуться.

Тому, что может пощупать, вдохнуть, увидеть, услышать, испытать.

Нормально хотеть быть богатым — это волна достатка.

Нормально хотеть быть здоровым — это волна достатка.

Нормально хотеть много, мечтать испытать все, за чем вы сюда пришли. Нормально желать себе хорошую жизнь, в который вы «захотели и сделали».

Мы слишком часто гонимся за выполнением условий, толкая телегу сзади вместо того, чтобы запрячь в нее лошадь и наслаждаться поездкой.

Чтобы наслаждаться поездкой, нужно выправить эмоциональный фон.

Если вы часто испытываете тревожность, бессилие, волнение, причины которых даже не можете точно определить, то на данном этапе нужно понять одно — это не обязательные ваши состояния. Их можно отключить и изменить.

Ваша тревожность или неуверенность говорит о том, что связь с собой пока не налажена. И вы ощущаете себя потерянным, не нашедшим собственное место или путь к радости.

Вы чувствуете: «Мне одиноко. Жизнь меня как будто не любит. Я не знаю, куда и как приложить усилия. Все, что я делаю, недостаточно для того, чтобы кто-то отразил мне любовь в той пропорции, в которой я того желаю».

Как только налаживается связь с собой, вы теряете ощущение «Я один» полностью. Вы больше не один, вы больше не одиноки. У вас появляется своя собственная волна, которая совершенно не зависит от чужих слов, поведения, настроений или поступков.

Это ваша волна.

Ваша личная волна «Мне классно, я классный. И сейчас. И сейчас. И сейчас. И сейчас снова».

И вот точка «Мне просто хорошо» найдена. Немного практики — и она уже не теряется, а постоянно с вами.

Так можно ли к этому прийти?

Можно.

Как?

* * *

Вы ищете красоту собственных эмоций.

Вы ищете управляемость собственных эмоций.

И вы отвечаете: «Да не так мне важны эмоции, как описанный метод, чтобы с помощью него мне заработать на дом или машину...»

В своей книге «Гибкая Реальность» я говорила о том, что реальность полностью управляема. Что вы сами полностью управляемы, изменяемы и настраиваемы, чем-то похожи на конструктор «Лего» или набор шестеренок внутри механизма. Прежде чем бросаться к действиям, настройте мышление.

Любое действие, созданное на негативной волне, приводит к неприятному, невыгодному лично для вас результату.

Любое действие, выполненное, когда вы находитесь на смешанной эмоциональной волне, приводит к смешанному результату.

Любое действие, даже самое пустяковое, принятое, когда вы находитесь на приятной волне, приводит к удивительному, выгодному лично для вас результату.

Человек, который этого не понял, предпринимает множество действий или усилий, удивляясь их

последующей неэффективности. Тогда как этот же человек согласится с тем, что, когда он счастлив, «все как бы происходит само».

Все верно. В этом отражен математически точный гениальный закон Источника, когда отсутствие внутреннего сопротивления или напряжения позволяет вам воплощать ваши желания в материальном мире максимально быстро.

Вы ничего не можете создать — помните об этом. Но в физическом мире можно увидеть отражения своих действий. Все миры уже созданы, все варианты уже созданы, все вариации, паттерны уже существуют. Все, которые вы только можете представить. Все варианты всех развитий событий уже существуют одновременно и будут существовать всегда.

Вы же можете из них выбрать нужный.

Ваш ум — это линза, которая фокусируется там, где выгодно или же «невыгодно» (в случае неосознанности). Ваша нефизическая часть кивает выбранному варианту и говорит: «Отлично, воплощаем». То есть вы не создаете варианты существования различных жизненных ситуаций с нуля.

Вы их выбираете.

На деле выглядит так, как будто вы принимаете решения, следуете им, прикладываете усилия и получаете результат.

Но в действительности то, какой результат вы получаете, за вас выбирают ваши эмоции.

В книге «Гибкая Реальность» описан метод воплощения того, что вы хотите. Как определить точку «А» — где я нахожусь сейчас. И как попасть из точки «А» в точку «Б» — ту, где я хочу находиться. Этот принцип работает для всех сфер жизни без исклю-

чения: здоровья, отношений, денег, успеха, приобретений и так далее.

Независимо от того, желаете ли вы отыскать вторую половину, улучшить здоровье или материальное положение, — метод пригоден для всего.

Прочитав о нем, многие захотели взять в руки «волшебную палочку» и начать ей махать, пропустив важные главы о том, что первостепенно нужна балансировка эмоций. Для того чтобы их отбалансировать, нужно научиться слышать собственные чувства.

Мной были изложены методы осознанного дыхания, практика слушания тишины, позже сняты видео на данные темы (опубликованные в ВК, но вопросы по балансировке эмоциональной сферы все равно остались у многих.

Это сподвигло меня на идею более детально раскрыть данный аспект.

Уже не первый месяц я размышляю об одном прекрасном состоянии — состоянии **открытого сердца**. Поначалу именно так и хотелось назвать эту книгу. **Открытое сердце** — самая красивая частота, которую мне удалось найти, будучи человеком. И стало ясно, что можно совместить оба процесса — дать детальное описание того, как наладить эмоциональный баланс, а после прийти к удивительному, ясному, чистому состоянию сознания, наполненному мягкостью, нежностью и любовью.

Что же это такое — **открытое сердце**?

Это когда вы снова ощущаете себя цельным, собранным, единым. Тихим, потому что не нужны слова, потому что вы тонете в созерцании красоты момента, и щедрым, потому что вы знаете, что запас нежности в вас неисчерпаем. Вы наполнены пони-

манием, что можете все, но именно сейчас вам не нужно все — оно будет, как только вы этого захотите, — но вам бесценно просто ощущать себя в моменте. Это удивительное состояние покоя, понимание: «Я есть, и мне здорово», это верно настроенный спектр восприятия во всех областях, верно настроенный спектр восприятия всего.

Это достижимо.

Какие стадии вам придется пройти, чтобы достичь состояния **открытого сердца**, почувствовать его в себе и мягко и радостно «повиснуть» на этой волне?

Первый пункт удивит или опечалит многих.

Но вам придется убрать все страхи. Убрать их все или почти все до той стадии, когда они больше не перетягивают на себя ваше внимание.

«Невозможно», — скажете вы.

Возможно. Я буду описывать для этого два пути.

Следующий пункт — период чистки, «качели». Он может быть затяжным, растягиваться на недели или месяцы, когда вы учитесь преодолевать «ямы». Оттачиваете мастерство эмоционального баланса.

Далее начнется этап выстраивания нового мышления: «Я выбираю приятные мысли, позволяю себе это делать. Потому что я понял, что я для себя — самый ценный человек». Понимание того, что радость можно себе начать позволять независимо от того, исчезли проблемы из вашей жизни или нет.

И заключительный этап, на пути к которому вам уже часто будет хорошо, — это стабилизация положительных эмоций, наведение луча внимания на приятные аспекты жизни.

Многоступенчатый процесс, да.

Но это самый увлекательный процесс, который вы можете пройти; удивительная многоходовая игра, где призом становится каждый прочувствованный в верном ключе момент. Когда мир по итогу становится вашим, когда вы ощущаете, что любое место в нем — это ваше место, и оно правильное. Что неправильных мест для вас нет вообще.

Как итог, понимание простой истины: «Я есть, любой момент создан для меня, в любом состоянии мне комфортно. Я знаю, как настроены внутри меня ручки управления, я могу спокойно положить ладонь на любую из них, знаю, “куда поплывет мой катер”. Я спокоен, расслаблен, могу наблюдать эту жизнь, понимать, что она отражает, чувствовать себя в своей тарелке».

Вы перестаете торопиться, вы все чаще замедляетесь, наблюдаете, удивляетесь, восхищаетесь, вы длитесь, течете, как Источник, вы рады, что воплотились здесь. Приходит понимание вопроса «Зачем я здесь?»

Вы перестаете искать счастье, потому что начинаете в нем находиться.

Disclaimer. Иногда, когда я думаю о множестве чудесных состояний, я боюсь, что мне банально не хватит слов их передать. Что слова не выразят нужные оттенки, и неважно, что я писатель с огромным стажем, я становлюсь ребенком, которому очень хочется поделиться «конфетой» так, чтобы ее вкус ощущался на чужих языках. А после спросить: «Ты почувствовал? Ты уловил? Классно, да?»

Если Источник способен все выразить в миллионе оттенков, значит, способен и каждый из нас. Я приложу для этого максимум вдохновенных усилий.

О чем еще я попрошу вас, прежде чем начать?
Не бойтесь.

Этот путь не страшный, даже если не всегда видно, куда идти дальше. Не бойтесь, если вам приходится нырять в негативные эмоции, учиться использовать их как обычные краски бытия — вы научитесь. Негативных эмоций нет, есть те, которые ощущаются таковыми, чтобы вы понимали: «Сюда идти не надо!» или «Смотри, здесь у нас зона напряжения!» — только и всего.

Когда вы ведете машину по лабиринту дорог, вы не пытаетесь наорать на каждый красный дорожный знак «Кирпич» или «Стоп». Вы не пытаетесь их изъять из бетона, уничтожить, выкинуть подальше, чтобы они перестали существовать в вашей вселенной. Но пытаетесь делать это с вашими негативными эмоциями.

Заметив знак «Стоп», вы спокойно и просто понимаете: дальше в этом направлении ехать не стоит, нужно свернуть. Но, заметив негативную эмоцию, часто начинаете с ней сражаться, пытаться ее зарыть, чтобы не видеть самому или чтобы не увидели другие. Вы пытаетесь с ней «что-то сделать», но она лишь индикатор.

Когда приходит это понимание, любое ваше состояние становится «нормальным» лично для вас, вы просто учитесь воспринимать разноцветные сигналы. Игриво, с душой, с любовью, с любопытством, азартом, удивлением, радостью от того, что мастерски научились лавировать среди них.

И потому — не будем бояться?

На какой бы точке собственной жизни вы сейчас ни находились, всегда можно двинуться вперед и дальше. Вы ничего не совершили неправильно, вы