

ВВЕДЕНИЕ

Привет. Я, если честно, очень сильно волнуюсь, потому что мне так много хочется рассказать вам...

Сначала давайте познакомимся. Меня зовут Ольга Найденова. Я — психолог. Психолог, который сам исцелил себя. Мое «лекарство» называется практика.

С момента выхода моей первой книги прошло семь лет. И сейчас, когда я села ее читать, перерабатывать, что-то убирать из нее, я поняла, что делаю большой перепросмотр всего произошедшего за эти годы. Все, что я когда-то загадывала, у меня сбылось: за последние семь лет я посетила большое количество стран, приобрела жилье своей мечты, обучилась многим профессиям и новым видам спорта. Но самое восхитительное — это то, что я замужем, в счастливом браке с моим любимым мужем Андреем Барановым. Мы создали превосходную, дружную, спортивную семью. Мой муж — остеопат и тренер по древнему японскому боевому искусству джиу-джитсу. За ним я себя чувствую, как за каменной стеной. Кроме того, за это время у меня вышли три книги и колода МАК-карт. Я организовала уникальную, единственную в своем роде выставку картин по мотивам метафорических карт с собственными медитациями.

Центр развития личности Арканум, с которого я начинала, к сожалению, закрылся. Зато сформировался новый прекрасный проект, в котором я работаю вместе с другими мощными мастерами, — Школа жизни MATRI.

Мы с коллегами продолжаем наш очень сильный и красивый путь практик. Кто-то сошел с этого пути и ушел в свои проекты и свои школы. Но основная команда продолжает трудиться на благо всех людей, и каждый в нашей

команде транслирует именно свое направление. Вместе рука об руку мы идем уже 16 лет!

За эти годы я посетила одна и с учениками более 40 стран, проводила ретриты в местах силы по всему миру, выступала на разных мероприятиях, конференциях по изучению мозга и на международных саммитах, провела огромное количество презентаций, была приглашенным мастером на банных фестивалях, а также преподавала дыхательные практики, осознанные сновидения, глубокие и динамические медитации. Я проводила уроки по женской силе и обрядовой бане и, наконец, провела исследование на тему «Сила мысли» и запатентовала программу «Четыре волны материализации».

За годы работы над собой я познала практики разных стран, разных традиций, людей разного возраста и даже поколений, узнала, как работает их психика, как развивается их бессознательная природа. Меня обучили техникам, которым 2 тысячи лет, 6 тысяч лет, 8 тысяч лет! Познавая мир вокруг себя, я добавляла в свою коллекцию методики, которым по 10–15 лет, но есть в ней и те, что я узнала от моих коллег буквально недавно. И всем этим богатством я очень хочу поделиться с вами!

Любая практика кардинально меняет
жизнь человека в лучшую сторону.

Это знаю я и знают все мои ученики, когда-либо проходившие у меня обучение, а с людьми я работаю уже более 15 лет и уже два года реализую себя в Школе жизни MATRI. До преподавательской деятельности я работала спортивным психологом и вела различные занятия для

спортсменов, ездила на сборы, участвовала в подготовке спортсменов к соревнованиям. Сейчас я занимаюсь фридайвингом и на одном вдохе погружаюсь на 12 метров! Я часто хожу в горы и уже прошла Куру, Кайлас, поднялась на Тибетское нагорье. Для меня работа с человеческой психикой — это самая интересная деятельность. Я обожаю свои авторские курсы и практики, потому что в свое время по ним я успешно вывела саму себя из тяжелейших внутренних состояний. И теперь мною разработаны авторские программы, которые помогают тысячам моих учеников по всему миру изменить жизнь к лучшему. Все, о чем я мечтала до сегодняшнего дня, я реализовала благодаря практикам. Не теория приводит нас в материализацию, а практика.

Сформулируйте намерение быть практиком — и вам откроется волшебство жизни, ваши мечты начнут исполняться!

Человек-практик в моем понимании —
это человек, живущий осознанно.

Все пришло в мою жизнь благодаря практике. Как исследователь я обнаружила, например, что больше всего силы в пространстве скапливается не днем, а ночью. Поэтому практики осознанных сновидений стали для меня приоритетными, а медитации и упражнения по работе с сознанием помогли мне стать той версией себя, о которой я всегда мечтала.

Я стала терпеливой, милосердной, доброй, умеющей прощать. Научилась проявлять ласку, спокойствие. Я чувствую, как я стала более гармоничным человеком. А все

потому, что я постоянно нахожусь в процессе погружения в собственную глубину. Каждый раз, стремясь изменить внешний мир, я начинала путь из глубины себя самой.

Неважно, какой у меня запрос: на количество клиентов, отношения или доход. Моя работа всегда начинается с себя. Я работаю через разные инструменты: расстановки, гештальт, телесно-ориентированные практики, дыхательные упражнения, перепросмотр, осознанные сны, прописывание реальности, самодисциплину, аскезу и т. д. Это не какие-то секретные инструменты. Все, через что я построила себя, я помогаю освоить своим ученикам. Например, о прописывании реальности я написала целую книгу — «Пропишу себе успешную судьбу». Это моя самая удивительная книга, поскольку она позволяет на практике сдвинуть реальность в материю.

Я могу неделями заниматься одним и тем же вопросом, пока его не решу. Мое подсознание уже знает, что я всегда буду искать к нему дорогу и возьму свое если не сразу, то медленной, регулярной «осадой». Среди множества закрытых дверей я найду тропу к той одной единственной открытой двери и смогу привести в свою реальность то, что желаю всей душой.

Человек-практик работает над своим внутренним миром, узнает свою глубину, с помощью техник и методик работает над собой, не ленится. Он трудится душой, вниманием и всегда находит выход из ситуации, какой бы безвыходной она ни казалась. Это человек, который готов познавать себя и дисциплинировать. А все для того, чтобы, изменив себя, изменить мир! Понимаете? Мир был до нашего рождения, он вместе с нами грандиозно развивается, помогает нам. Мы с вами уйдем, и мир после нас хочется оставить еще более ярким, насыщенным и красочным.

Я думаю, что единственное, для чего мы воплощаемся, — это обмен опытом и повышение осознанности людей на планете Земля.

Чем более осознанными будут люди на планете, тем больше гармонии мы будем наблюдать в повседневной жизни. Как говорят эзотерики, вибрации планеты станут выше по частоте, помыслы чище, а за счет этого и уровень жизни будет выше. А чем выше ваш уровень осознанности и жизни, тем чаще в ней присутствует самое главное — любовь и счастье.

Вспомните, ведь с самого рождения мы чувствуем в себе какую-то тягу к познанию окружающего пространства... Когда мы только появляемся на свет, у нас тут же включают-ся центры осознанности. *Это наше внимание и наша память.*

Я расскажу вам о сознательных и бессознательных процессах внутри психики, о мозге, о том, как устроена *лимбическая система* человека и что это такое. Большинство моих практик и медитаций направлены именно на работу с психикой, с нашей душой. Вся эта книга о душе.

Дело в том, что «психо» в переводе с древнегреческого означает «душа». А наша душа и есть движущая сила, наша энергия. Одно от другого неотделимо.

И то, как мы себя чувствуем, сколько у нас энергии, как мы видим себя в этом мире, — все это начинается с души.

В Тибете говорят, что болезни человека зарождаются в голове. А мой прадедущка с самого детства твердил мне:

«Если у тебя что-то болит, начинай думать, *почему* это болит!» Принято считать, что у болезни есть две причины. Первичная и вторичная, глубинная. Но опыт показывает, что никакой глубинной причины не существует. Если человек болеет, то это всегда про психику, а не про внешние факторы. Например, возможно, тело просто хочет привлечь к себе внимание своего «хозяина».

Еще я юнгианский аналитик и обожаю юнгианский психоанализ. Он включает в себя работу с нашим сознанием и нашим бессознательным. А также глубокую работу со сновидениями. У сознания есть две позиции, как говорил Карл Густав Юнг: интроверсия и экстраверсия.

Экстраверсия — это когда наше внимание двигается во внешнее поле, во внешнее пространство, к людям, событиям. Мы заняты прошлым, настоящим, будущим, но не собой, а окружающих людей и внешнего мира. То есть мы экстравертированы, мы открыты; все наше внимание тотально сфокусировано на внешнем мире. Очень важно для экстравертов научиться смотреть вглубь себя. Это путь их эволюции. Научиться чувствовать себя, научиться доверять себе, научиться спрашивать себя: «А все ли со мной в порядке?» Им нужно учиться привыкать быть с собой наедине, потому что они все время заняты другими. Таким образом, когда они приходят к единству с собой, они обретают баланс и гармонию существования в мире.

Интроверсия — это когда наше внимание полностью направлено внутрь себя, когда вниманием мы изучаем себя, погружаемся в себя, и именно из внутренней призм мы фиксируем мир. Люди-интроверты — люди невероятно глубокие; они умеют анализировать события, у них развита чувствительность, но их внимание занято в основном внутренней жизнью. Они крайне мало взаи-

модействуют с внешним миром. Для интровертов трансформацией их сознания будет смена фокуса внимания на внешний мир — на людей, на события, на событийный ряд. То есть им нужно заняться внешним пространством, чтобы прийти к балансу.

Когда же человек в балансе, тогда он способен быть в равной степени и экстравертом, и интровертом. В любой период времени по щелчку пальца он способен переключить свое внимание на внешнее пространство, а в другой ситуации довольно быстро погрузиться в себя, спрятаться от внешнего мира (например, чтобы восстановить свои силы). Но чтобы достичь этого баланса, необходимо понять глубинные механизмы, что двигают нами из самой нашей сути. И эта суть находится в подсознании.

В моей книге собраны практики, в которые вы будете углубляться и углубляться через методики погружения. Причем самым быстрым и безопасным способом из всех возможных. Вы будете задавать необычные для вас вопросы: «Я становлюсь ярче и шире, что со мной происходит?!» Не пугайтесь их, ведь это лучшие вопросы из всех возможных — они направлены внутрь вас, людей, которые приходят на мои тренинги, на занятия, на вебинары, семинары. Я говорю каждому:

«Сейчас, когда ты пришел на тренинг, пожалуйста, смотри вглубь себя. Изучай себя. Будь немного нарциссом, будь сконцентрированным на себе, побудь сейчас эгоистом».

Я призываю на время изучения себя и психических процессов своей души быть направленным внутрь себя.