

ДМИТРИЙ ХАРА

Пере про Шивка

#ВСЁ
ПРОСТО

КНИГА-ТРЕНИНГ,
МЕНЯЮЩАЯ ЖИЗНЬ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Х20

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Хара, Дмитрий.

Х20 ПерепроШивка. Книга-тренинг, меняющая жизнь. #всё про-
сто / Дмитрий Хара. — Москва : Издательство АСТ, 2024. —
352 с. — (Жизнь на MAXIMUM).

ISBN 978-5-17-121442-8

Дмитрий Хара — современный философ, автор знаменитого тренинга «ПерепроШивка», поможет настроиться на вектор изменений, понять источник происходящих с вами событий, побед и поражений; создать мир вокруг себя таким, чтобы в нем было хорошо и радостно.

Книга содержит практики, упражнения и медитации, которые можно применять в любой жизненной ситуации. Если вы ищете ответы на самые важные вопросы, если хотите изменить свою жизнь к лучшему и быть всегда в ресурсном состоянии — пусть эта книга станет началом больших перемен! Ощутите счастье!

УДК 159.9
ББК 88.52

*Редакция не несет ответственности
за достоверность представленной в книге информации.
Мнение автора не всегда совпадает с позицией редакции.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-121442-8

© Хара Д., 2020
© Аддианова А., фото на обложку, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2024

ОТ АВТОРА

Я заканчиваю редактировать текст этой книги, находясь в Камбодже. Границы закрыты, мне не вылететь в Россию, в мире бушует коронавирус. Мои тренинги отменяются из-за карантина, и пока неизвестно, когда я смогу вернуться на родину.

Я абсолютно спокоен и радуюсь тому, что ни один из инструментов, приведенных в этой книге, не потерял своей актуальности, а даже наоборот, в свете последних событий эти инструменты помогут вам находиться в ресурсном и бодром состоянии, что бы ни происходило во внешнем мире.

Наступило время взглянуть внутрь себя. Пора увидеть себя. Столкнуться со своими страхами, увидеть себя уязвимым и готовым вновь научиться познавать этот мир. С нуля, как ребенок, который только учится ходить.

Не бойтесь быть новичками, учениками, любителями, открывать неизвестные стороны в себе, удивляться, радоваться, восхищаться.

Жизнь продолжается, и я предлагаю тебе воспринимать ее как яркое приключение и насладиться этим приключением сполна!

* * *

Ты слышишь? Слышишь этот крик? Прямо в эту секунду кто-то в этом мире пытается докричаться до тебя и сказать тебе, что любит тебя, что хочет, чтобы глаза твои засветились счастьем, а жизнь твоя стала Жизнью, а не жалкими попытками убить время! И этот кто-то – я, твой друг, Дмитрий Хара.

Дорогой друг!

Эта книга написана на основе моего трансформационного тренинга «ПерепроШивка», который многие его участники называют одним из самых важных, поворотных моментов в их жизни. Тренинг идет уже не первый год, и я получаю множество благодарственных писем — именно такой отклик участников тренинга побудил меня написать эту книгу.

«ПерепроШивка» — то, что позволяет человеку посмотреть на себя со стороны, изнутри и понять источник происходящих с ним событий, побед и поражений. «ПерепроШивка» помогает каждому человеку создавать мир вокруг себя таким, в котором ему будет хорошо и радостно. После перепрошивки своего сознания ты сможешь чувствовать себя в любой ситуации расслабленно и комфортно, даже если тебе предстоит важное или пугающее тебя событие. Состояние спокойствия и счастья — **естественное** для человека в любых условиях и обстоятельствах. А когда в голове — ясность, а в душе — покой, ты сможешь идти к своим целям легко и играючи и достигать их будешь не тяжело и мучительно, а за счет энергии дискомфорта, преобразованной в энергию созидательной силы.

Я старался сделать эту книгу предельно простой и понятной, она имеет исключительно практическую направленность. **Практики, упражнения и медитации из этой книги можно применять в любой жизненной ситуации.** Многое из того, что я даю на своем тренинге — ты найдешь в этой книге. Это в том числе и мой личный прожитый опыт.

Мне кажется, мы все запутались, разучились быть естественными и радоваться тому, что дарит нам жизнь. Нас захлестывают негативные эмоции, которые разрушительны для человеческого существа. Я собрал лучшие практики, позволяющие мгновенно нейтрализовать любую негативную эмоцию и за 10–15 минут выйти из состояния депрессии или апатии, снять тревожность.

Читая эту книгу, ты, возможно, сможешь прожить весь путь эволюции жизни и соединиться с мудростью миллионов лет. Особое внимание я уделил вопросам усиления энергии рода — в книге есть эффективная практика восстановления связи с родом.

Читая эту книгу вдумчиво и внимательно, выполняя упражнения и практики, обязательно наблюдай за своими реакциями, привычками и способами мышления. В результате ты сможешь очистить свое восприятие и взглянуть на мир как ребенок, еще не заполненный чужими концепциями и убеждениями, которые мешают обрести счастье.

Раньше все эти знания были доступны только тем, кто принимал непосредственное участие в тренинге. Но положительный опыт тысяч людей, которые после «ПерепроШивки» смогли круто изменить свою жизнь, позволяют мне надеяться, что мои усилия не были напрасны. Поэтому теперь я с радостью представляю

«ПерепроШивку» всем, кто хочет ощутить вкус Счастья, быть в гармонии с собой и выйти за пределы привычного.

И пусть эта книга станет началом больших перемен. Единственно возможный вектор этих изменений — «к себе!». Трансформация — это не одномоментное состояние, а процесс, который будет протекать столько, сколько ты пожелаешь.

Твой друг,
Дмитрий Хара



ВВЕДЕНИЕ

**ПУТЬ СОМНЕНИЙ —
ПУТЬ НАДЕЖДЫ**

Невозможно придумать свое предназначение, его можно только ощутить, почувствовать. Для этого есть единственный способ: соединиться с собой и довериться себе.

Я знаю, дорогой мой читатель, что слова «духовность», «саморазвитие», «осознанность» для тебя не пустой звук. За ними — твои искания смысла жизни, сомнения, открытия, разочарования и весь духовный опыт, который ты приобрел за свою жизнь.

Ты старательно искал ответы на вопросы, которые мучили и не отпускали тебя, ты читал умные книги, пытаешься найти в них истину, ты посещал полезные тренинги, выполнял разные духовные практики и, казалось бы, был близок к тому, чтобы постичь ее. Иногда ты был где-то совсем рядом. Но на новом витке спирали, в следующем акте игры под названием «жизнь» ты получал новую партию вопросов и проблем, которые она щедро подбрасывала, заставляя тебя усомниться в правильности выбранного пути и вообще в том, что хоть какой-то путь в этом мире ведет к счастью.

Тебя одолевали сомнения и тревоги, усиливались твои переживания, нарастало беспокойство. Ты познал чувство отчаяния, грусть, тоску и апатию. «Как же так?» — думаешь ты. Я работаю над собой, развиваюсь, я ищу и пытаюсь, пробую и прилагаю усилия. Я иду по пути самосовершенствования, задумываюсь о смысле жизни, о душе, стараюсь поступать нравственно. Но, не смотря на все это, счастья, больших успехов и желаемого благополучия у меня нет. Не успеешь вздохнуть спокойно... как уже новая партия неприятностей и проблем

подъехала. Ну что за жизнь?! Сплошная борьба за выживание, вечное преодоление, напряжение. Иногда тебе кажется, что на все это уже нет сил.

В такие минуты ты утешаешь себя тем, что не одному тебе сложно в этом мире, всем тяжело — так устроена жизнь. Вокруг злость, зависть, ревность, обиды, неудачи, провалы...

А когда же жить, думаешь ты?

Когда любить?

Когда быть счастливым?

Когда?

Конечно, иногда жизнь нам кажется абсолютным безумием: спешка, погоня за деньгами, комфортом, желание устроиться в жизни лучше других — любой ценой. Мы хотим, чтобы нас любили, ценили; мы ищем одобрения и расположения тех, кто нам дорог и от кого мы зависим; мы хотим радости, счастья и любви. Правда, затрудняемся ответить, что такое *счастье, радость, любовь*. Наш ум заставляет нас искать счастье и отправляет в тысячу первый раз по кругу в поисках того, о чем мы не имеем никакого представления.

И вот ты, подобно энергичной белке, накручиваешь сотни, тысячи километров по дорогам жизни, не понимая, что бежишь в колесе, вырваться из которого невозможно, даже если ты будешь бежать все быстрее и быстрее.

Глядя на людей вокруг, ты думаешь, что у некоторых из них все не так безнадежно, как у тебя, но когда видишь других — понимаешь, что им еще тяжелее, чем тебе. Этим и утешаешься. Ты почти уже перестал мечтать о счастье, ведь твой ум напоминает тебе о том, что нужно «реально смотреть на жизнь, а не витать в облаках». Ты уже почти принял это за истину...

Что ж, ты прав и неправ одновременно. Все люди, даже самые респектабельные и успешные, временами испытывают отчаяние и разочарование. Так что ты не одинок.

Не одинок. На свете много людей несчастливых, угрюмых, уставших, измотанных, потерявших веру в свои силы. Просто есть среди них такие, которые не согласны с этим мириться, заявляют об этом открыто, во весь голос взывают о помощи и всеми силами пытаются вырваться из своего «колеса». Ты знаешь таких людей — они всегда вызывают насмешки у окружающих. Они пробуют разные психологические методики, выполняют невероятные духовные практики, бросают работу и налаженную жизнь, чтобы отправиться на Тибет или в Камбоджу в поисках счастья. Нередко их считают ненормальными и неспроста! Они действительно ненормальны, потому что посмели выйти за рамки «нормы», установленной в обществе.

Другие же предпочитают видеть причины своих проблем во внешнем мире, объясняя свои беды и неудовлетворенность жизнью плохой работой, отсутствием денег, ипотекой, кредитами, одиночеством, недостатком любви, понимания и т. д. У них на все готов ответ и есть решение: «Ох, если бы не долги, я был бы счастлив!», «Когда выплачу ипотеку, через 15 лет, вот тогда заживу, а пока надо терпеть», «Почему мне так не везет? У всех семьи, дети, любовь, а я одна...», «В этой стране невозможно жить нормально, вот за границей — настоящая жизнь, а не выживание» и т. п. Все эти умозаключения и концепции выглядят весьма убедительно. Но если подумать, то по сути своей они есть не что иное, как признание несостоятельности, проявление смятения, отчаяния, но только

подаются с позиций «логики», «объективных причин» и «здравого смысла».

Да, решение насущных проблем прагматичными способами, безусловно, возможно. Но только решение это временное. Ведь, решая таким образом одни проблемы, ты порождаешь новые. Буду больше работать — постараюсь быстрее выплатить долги — куплю большую квартиру — потом в кредит новую машину... Что это? Разве это похоже на путь освобождения? Ты действительно думаешь, что все это избавит тебя от тягот, неприятностей, несчастья? Как бы не так! Это приведет к новым зависимостям и новым рамкам, за которые запрещено выходить. Все, что ты имеешь, не принесло тебе настоящего счастья, так почему ты надеешься на то, что преумножение материальных благ осчастливит тебя?

Твой путь к точке, в которой ты находишься сейчас, был труден. Но ты смело шел вперед, пытаясь быть счастливым, разыскивая в самых отдаленных уголках жизни яркий свет — свет любви и радости. Возможно, ты видел не слишком много доброты, изобилия и любви. Но если тебе кажется, что твои старания были напрасны, — ты ошибаешься. Даже если дорога не вывела тебя к освобождению, это не значит, что все было зря. Ценно само твое желание найти ответы на главные вопросы человеческой жизни, и поистине бесценна твоя вера в то, что эти ответы непременно где-то есть, просто до них нужно добраться!

Сейчас я предлагаю тебе подумать вот о чем: возможно, ты ищешь не в том месте? И решение проблем находится не во внешнем мире? Быть может, у тебя сформировалось столько стереотипов, убеждений, концепций и догм, что ты не способен увидеть счастье, даже

если кто-то положит его перед твоим носом? Твой ум, твое эго просто не позволят тебе увидеть его! Ведь для ума это означает полное поражение. Ему намного проще держать тебя в сладостном неведении, «на коротком поводке», подбрасывая тебе все новые убеждения и логические концепции, обосновывающие нормальность жизни без радости и любви.



Но если ты читаешь эти строки, это значит, что у тебя есть сомнения в том, что такие убеждения истинны.

Значит, тебе надоело слушать скептиков, которые давно попались в ловушку своего ума и теперь убеждают тебя в том, что изменить ничего невозможно. Значит, ты готов к серьезной духовной работе, которая приведет тебя в ту прекрасную светлую, радостную и свободную жизнь, о которой ты мечтаешь.

Так вот, **твои сомнения — это самое ценное, что у тебя сейчас есть.** Именно они, а не внешние факторы запустят механизм перемен и трансформации твоей личности.

И только тогда, когда эти перемены произойдут, ты сам поймешь, что для тебя возможно, а что — нет, что реально, а что — недостижимо. Ты сам решишь, какую жизнь ты выбираешь, и выбор этот будешь делать каждый день.

Это и есть *осознанность*.

Нет, в этом нет волшебства и мистики. Перемены произойдут в твоей реальности, в твоей обычной жизни. И самое прекрасное то, что ты придешь ко всему этому сам, а не кто-то «откроет тебе глаза» или даст команду.

Ты узнаешь себя истинного, научишься понимать свои желания и потребности. И тогда мир вокруг тебя станет таким, каким ты его хочешь видеть. Ты станешь сам для себя гуру, ведь самый мудрый учитель в мире уже живет внутри тебя. Ты сам в силах справиться с самой трудной задачей и во всем разобраться.

Ты научишься слышать себя и поймешь, почему все события в твоей жизни складывались именно так, а не иначе. Перестанешь быть жертвой обстоятельств, а станешь Творцом. Ты научишься трансформировать боль в энергию для достижения целей. То, что тебя тяготило и мучило, поможет тебе стать сильнее.

В твоей жизни настал момент, когда необходимо сделать перепрошивку. Для того чтобы состояние силы, любви, радости и счастья стало новым состоянием всей твоей жизни. Это не сложно — это интересно. Интересно жить!



Каждый раз, делая что-то впервые, ты живешь по-настоящему! Ведь жизнь — это пробы, ошибки и неизведанное. Это радость новых открытий и прежде всего — себя! Оставайся всегда любителем!

Предлагаю тебе сделать первое упражнение, которое настроит тебя на вектор постоянного улучшения своего состояния. Посмотри на себя в зеркало. Сделай максимально трагичное и грустное лицо и произнеси вслух фразу: «Хуже, чем сейчас, уже не будет». Это магическое заклинание. :)



ГЛАВА ПЕРВАЯ

СТРЕСС