

Айрат Бульхин

# Номо Деи Ступени к счастью

Пять шагов, которые научат вас  
творить, слушать свое сердце  
и любить людей

Москва  
2024

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Б90

© Авторское право Бульхин Айрат.

Все права защищены.

Запрещено воспроизводить, копировать  
или передавать любую часть этого документа  
электронными средствами или в печатном формате.  
Запись этой публикации строго запрещена.

**Бульхин, Айрат Артурович.**

Б90 Номо Dei. Ступени к счастью. Пять шагов, которые научат вас творить, слушать свое сердце и любить людей / Айрат Бульхин. — Москва : Бульхин А.А., 2024. — 128 с.

ISBN 978-5-6051098-0-8

Путь к успеху и счастью всегда тернист. И зачастую нас тормозят не внешние факторы, а мы сами. Мы не верим в себя, ждем оценки окружающих, гонимся за чужими ценностями и не доверяем жизни. В этой книге Айрат Бульхин рассказывает о важных закономерностях разных этапов жизненного пути, учит задавать себе правильные вопросы и помогает выработать иной взгляд на привычные вещи. С помощью авторской методики «5 ступеней» вы научитесь внимательнее слушать свое сердце, любить людей и без страха двигаться вперед.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-6051098-0-8

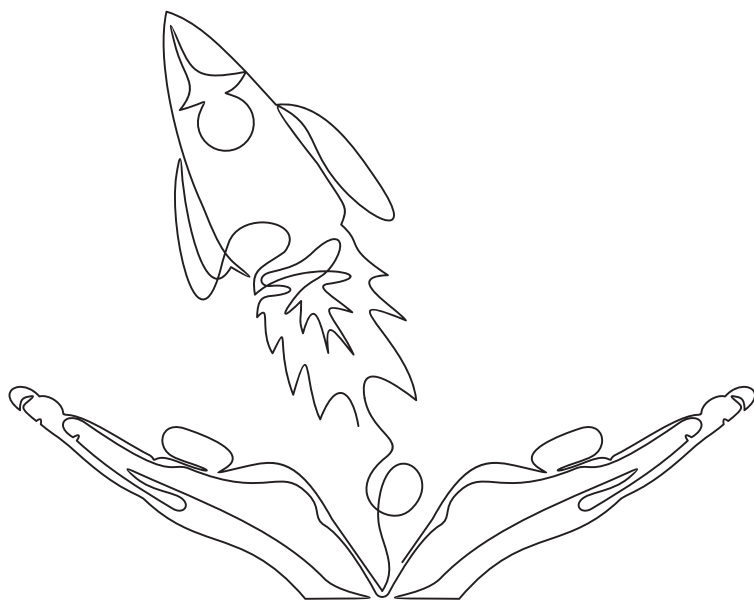
© Айрат Бульхин, текст, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
Предисловие .....	11
Глава 1. ВИДЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ УРОВНЕЙ .....	17
Глава 2. ПРИЧИНЫ ЗАСТРЕВАНИЯ НА СТУПЕНЯХ .....	55
Глава 3. РАЗМЫШЛЕНИЯ О ПРИЧИНАХ ..	69
Глава 4. РАЗЛИЧИЕ ОБУЧАЮЩИХ ПРОГРАММ: ЧТО МЕШАЕТ ПОНЯТЬ ЗАМЫСЛЫ КАЖДОЙ СТАДИИ .....	83
Глава 5. МАССОВЫЕ ВЛИЯНИЯ НА СОЗНАНИЕ .....	93
Глава 6. «ЗАГОН» НАШИХ СТРАХОВ, МЕШАЮЩИЙ ПОДНИМАТЬСЯ ВЫШЕ .....	101

Глава 7. КРАТКИЕ ВЫВОДЫ, ОСОБЕННОСТИ «ПРИВИВАНИЯ» ЛЮБВИ И ДИНАМИЧЕСКОГО ПОДХОДА В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ .....	115
Заключение .....	123
Список рекомендованной литературы .....	127

# ВВЕДЕНИЕ





**Ж**изнь каждого человека полна борьбы и испытаний, которые дополняются моментами счастья. Анализируя свой жизненный опыт, я пришел к выводу, что все трудности помогли мне становиться лучше.

Моя первая книга «Рождение ангела» описывает причины и смыслы этой борьбы. Все мои испытания имели систематический характер, и их анализ позволил мне описать ступени моего развития и определить вектор приложения усилий — так родилась эта книга. Она призвана помочь вам увидеть важные закономерности общих для всех людей этапов жизненного пути, о которых писал когда-то Л. Н. Толстой.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, на что следует обращать внимание и как лучше

действовать на текущем этапе. А самое главное: научитесь слушать важнейший в вашем организме орган — сердце — и поймете, что все-таки нужно, чтобы всегда пребывать в состоянии счастья и любви.

Я надеюсь, что благодаря моим советам вы начнете любить людей и доверять жизни — без этого не получится обрести покой. Только приглушив привычные страхи, вы осознаете, что суета погони за деньгами и статусом заставляет нас упускать в жизни что-то очень важное.

Информация, которой я хочу поделиться, не только сделает вас лучше, но и покажет, как должно меняться воспитание детей с их ростом. Это поможет вам вырастить ребенка счастливым и избежать конфликтов, свойственных различию энергетических уровней.

Эта книга родилась в голове человека, который начинал свою борьбу и предпринимательскую деятельность с самого низа, с улиц Казани на заре 2000-х. Мой путь ста-

новления был тернист, но все же я не потерял любовь к людям, всегда обитавшую в моем сердце, а жизненные испытания не взрастили во мне злость и обиду, а помогли научиться анализировать себя и свои действия. Именно благодаря трудностям я стал чутким отцом и мужем, успешно развиваю две производственные компании с моими компаньонами со штатной численностью более 300 человек и годовым оборотом в несколько млрд руб., имею широкий кругозор, множество увлечений и хобби, и самое главное — чувствую себя счастливым и испытываю любовь к близким людям и тем, кого я встречаю.

Я изучил немало литературы по саморазвитию, однако эти знания приносили лишь временную пользу и не смогли ответить на вопрос, который я задавал сам себе: что все-таки важно для меня на самом деле, и для чего мне этот новомодный личностный рост? Мне видится, что неразумная, неосознанная погоня за ним только раздувает тщеславие и не позволяет человеку становиться счастливее, что

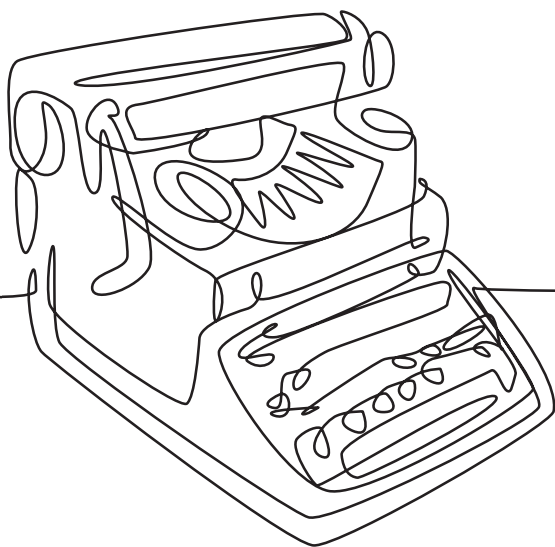
порождает невроз — проблему нынешнего поколения.

Прочитав эту книгу, вы получите ценную для своего упорного развития мотивацию, которая появляется только в момент, когда вы понимаете, что это нужно именно вам и не навязано окружением и современными течениями. Только так можно выбрать правильную дорогу и понять, как рождается истинное счастье.

Желаю важных для вас открытий после прочтения этой книги!

**P. S. С любовью к вам  
и ко всем людям!**

# ПРЕДИСЛОВИЕ





## КРАТКО ИЗ КНИГИ «РОЖДЕНИЕ АНГЕЛА»

**Д**ля тех, кто еще не прочитал книгу «Рождение ангела», тезисно описываю, что такое расширение энергетических уровней, необходимое для понимания дальнейшего изложения.

1. Все живые существа, начиная с простейших микроорганизмов, растений, животных и заканчивая человеком, вырабатывают энергию.
2. Энергия эта вырабатывается за счет борьбы и сопротивления.
3. К противостоянию, в свою очередь, нас приводит система возбуждения —