

Алексей Ижик

**Книга – тренинг**

# **«Найти своё предназначение и стать счастливым»**

**(практика и теория)**

## Оглавление

Благодарности.....	1
От авторов.....	2
Вступление.....	10
Почему мы «забываем» своё предназначение?.....	13
Предназначение - быть мужчиной, быть женщиной.....	16
Предназначение человека и его виды. Причины, затрудняющие поиск предназначения. ....	33
Как преодолеть барьеры на пути к предназначению.....	39
Четыре вида предназначение человека.....	42
Таланты? .....	45
Постановка целей. ....	47
Как правильно ставить цели.....	54
Почему нет сил на достижение цели?.....	67
Гигиена мыслей. ....	78
Практические упражнения.....	83
Блок «Очищение».....	84
«Прощение» .....	84
Упражнение для прощения. ....	87
Упражнение для уменьшения гордыни.....	88
«Принятие себя».....	90
«Представьте себя маленьким ребенком» .....	91
«Благодарность Вселенной за всё» .....	92
«Важно жить осознанно» .....	93
Прошлое должно быть в прошлом!.....	95
Блок «Предназначение».....	97
«Вернемся в детство, когда мы были целостными личностями» ...	99
Предварительный анализ результатов.....	101
«Если бы не было меня».....	102
«На райские планеты».....	102

<i>Письмо Высшему «Я» .....</i>	<i>105</i>
<i>«Не получается нащупать направление?» .....</i>	<i>105</i>
<i>«Три стула» .....</i>	<i>106</i>
<i>«Круг субличностей» .....</i>	<i>107</i>
<i>Более глубокие упражнения .....</i>	<i>110</i>
<i>«Кто Я?» .....</i>	<i>110</i>
<i>«Разотождествление» .....</i>	<i>112</i>
<i>«Роза» .....</i>	<i>114</i>
<i>«Внутренняя мудрость» .....</i>	<i>118</i>
<i>«Вселенная» .....</i>	<i>119</i>
<i>Заключение. ....</i>	<i>120</i>
<i>Приложение. Психологические тесты .....</i>	<i>122</i>
<i>Методика «Матрица выбора профессии» .....</i>	<i>125</i>
<i>Опросник Голланда .....</i>	<i>128</i>
1 этап.....	128
2 этап. ....	130
<i>Приложение №2 к главе «Качества необходимые женщине, чтобы раскрыть собственную природу». Таблица оптимального приема в пищу продуктов питания. Оптимальное время приема в пищу. ....</i>	<i>135</i>
<i>Рекомендации. ....</i>	<i>140</i>

## **Благодарности.**

Благодарю Бога за всё! Он по величайшей Любви, неограниченным щедротам, и безбрежной милости дал мне возможность поделиться данной информацией.

Также от всего сердца благодарю Высшие силы через их невидимое напутствию появилась эта книга - тренинг.

Хочу отдельно выразить благодарность Лазареву Сергею Николаевичу (автору книг «Диагностика кармы», «Человек будущего», «Воспитание родителей», «Опыт выживания») за формирование моего мировоззрения, Торсунову Олегу Геннадьевичу, за знакомство с Ведической культурой, Рами Блекту, за вдохновение на создание книги и прекрасные курсы по Восточной психологии, которые очень многое дали мне, Сатью Прабху за идеи некоторых упражнений.

## От авторов

Данная книга рассчитана на тех, кто активно ищет себя и пытается понять, для чего он живёт и что должен делать в этом мире.

Если вы хоть раз задавали себе вопросы: чем заниматься в жизни? Чего я должен достигнуть? В чём истинно моё предназначение? Каково призвание? То данная книга поможет вам получить ответы на эти внутренние загадки.

На страницах книги описаны множество психологических техник от самых простых и поверхностных, до чрезвычайно глубинных по работе с без-сознательным, которые в своё время помогли автору данного тренинга найти себя.

Изначально, я старался составить данную книгу, опираясь лишь на лёгкие в выполнении упражнения, но по мере того, как всё дальше продвигался в исследованиях, появлялись более сложные техники, которые давали ответы на глубинные вопросы.

Всё, что помогло мне в самоисследовании, я привёл в этой книге.

На каком – то этапе пришло понимание, что, данная информация подыскивается для меня какими – то невероятными силами Природы, которые подводят «случайные» события таким образом, чтобы дать мне то, что нужно для тренинга. Именно поэтому я начал говорить, что данная книга написана коллективом авторов, один из которых печатает эти строки, другой или другие остаются недоступны глазам и ушам.

Также хочу заметить, что не считаю себя полноправным автором данного тренинга, у человека нет и не может быть монополии на знания. Поэтому разрешаю свободно распространять данную книгу как полностью, так и частично.

Вместе с тем, не допускается продавать эту книгу, издавать её для продажи под другим именем, использовать упражнения этой книги в коммерческих целях, в том числе в составе платных тренингов, лекций и т.п.

Вы можете использовать всю информацию, изложенную на страницах данной книги для личных целей или без-корыстной помощи другим людям.

Когда данный тренинг уже был готов, в Интернете обнаружилась интересная статья о том, почему важно знать свое предназначение и следовать ему. Хотелось бы привести её в оригинале.

*«Рак - болезнь не смертельная...не умирай - а просто начни жить!»*

Американский врач Ле Шан в книге «Рак – поворотный момент в жизни» делает удивительные выводы о причинах этого заболевания и его лечении.

*Рак – болезнь не смертельная*

В своей ещё не переведённой у нас книге Ле Шан высказывает мысль, которая может показаться на первый взгляд парадоксальной и даже в некотором роде насмешкой, хотя она – итог его тридцатилетней врачебной практики: рак – болезнь не смертельная. Более того, это заболевание есть судьбоносный момент в жизни человека, в том смысле, что у него появляется возможность осуществить то, о чём он всегда только мечтал. Вслед за этим наступит выздоровление.

Ле Шан уверен, что рак напрямую связан с тем внутренним состоянием, в котором пребывает человек. И если человек по каким-то причинам перестаёт видеть в своей жизни смысл, то реакцией его организма на это отрицание жизни может стать рак.

Особенно часто, заметил Ле Шан, рак бывает у тех людей, которые сначала вели очень активный образ жизни, а затем под давлением обстоятельств «сложили крылья». Именно эти факты убедили врача, что рак – это поворотный момент в жизни человека, когда нужно сделать выбор: умереть или измениться, чтобы пойти другим путём. Если же у людей возобновляется интерес к жизни, рак, как правило, перестаёт их беспокоить.

Точно такими же размышлениями делится в своих книгах Берни Сигель. В большинстве случаев, подчёркивает он, стоит лишь напомнить о возможной близости смерти, чтобы человек открыл в себе невероятные способности и буквально бросился их применять – просто потому, что «времени больше не будет».

Люди часто говорят: «Я ненавижу свою работу», «Я никогда не хотел быть инженером», «Профессия юриста не для меня, я всегда мечтал стать музыкантом», «Моя семейная жизнь убивает меня», «Когда - ни будь придёт и мой звёздный час». Когда они узнают, что неизлечимо больны, то многие говорят: «Не пройдёт и года, как я умру. Так лучше я займусь тем, что меня радует. Я исправлю свою семейную жизнь. Я наконец съезжу в Египет и прикоснусь к пирамидам, ведь я об этом мечтал всю жизнь. Я буду играть на скрипке. Я напишу свою книгу».

Спустя год они говорят: «Знаете, а я ведь не умер. Врач говорит, что моя опухоль исчезла. Странно, что же произошло?» На самом деле они догадываются, что произошло: они не умерли, потому что начали жить.

Следовательно, если вы чувствуете, что жизнь не приносит счастья, то немедленно измените её, хотя бы только для того, чтобы не заболеть. Сигель считает, что такое поведение – это неременное условие долгой здоровой жизни. При этом он понимает, что кардинально изменить жизнь не всегда возможно. Например, у человека может не быть денег, чтобы из северного городка уехать жить к морю. Но Сигель предлагает каждому человеку найти собственный способ максимальной реализации самого себя, а для этого прежде всего нужно научиться любить мир. Можно остаться на прежней работе, но при этом научиться быть счастливым. Всё дело во внутренней установке.

Любовь важна сама по себе, любовь как образ жизни, безусловная любовь: любить значит отдавать, ничего не ожидая в ответ. И через некоторое время человек чувствует, что счастливее его нет. И когда мне говорят, замечает Берни Сигель: «Я любила, но мой любимый отказал мне во взаимности», – я смеюсь и отвечаю: «Я имею в виду другое. Вы считаете часы, отданные любимому, и ждёте, чтобы вам их вернули. Но это абсурд. Превращая отношения в тяжкую обязанность, мы накапливаем обиды, которые нас же и убивают».

Человек, у которого не всё получается в жизни, которого преследуют болезни, должен воспринимать превратности судьбы как указующий перст. И с этой точки зрения, может, следует говорить о «правильных ошибках», «счастливом разладе»? Неудачи спо-

собны обучать, так что человеку, приведшему вас в ярость, можно сказать: «Спасибо за то, что вы меня выгнали с работы... не согласились стать моей женой... отказали мне в должности... Моя жизнь изменила направление, и я нашёл её смысл и счастье».

Чем лучше мы понимаем себя, тем меньше судим мир. Берни замечает, что дети никого не судят и живут только чувствами. Если вы попросите ребёнка нарисовать то, о чём он мечтает или кем хочет стать, когда вырастет, он тотчас это сделает. Но если предложить то же самое взрослому, он скорее всего ответит: «Лучше отложить тест на неделю, чтобы я ещё раз хорошенько обдумал, чего я хочу от жизни». На своих семинарах Сигель часто задаёт вопрос слушателям: «Если я сейчас сделаю каждого из вас счастливым, что вы будете делать дальше?» Большинство взрослых не знают, что ответить. Мы не привыкли быть счастливыми, а ведь именно для этого мы и рождаемся. Счастливый человек всегда здоров.

У любого из нас есть своё предназначение и свои, кажущиеся несбыточными, мечты. Порой мы всю жизнь подавляем своё стремление к счастью. Изменяя жизнь, мы выздоравливаем. Случай с больным Ле Шана, которого звали Роберт, – отличная тому иллюстрация.

Он был хорошим специалистом, не жаловался на здоровье, но в 65 лет решил уйти на пенсию. Роберт был уверен, что свободное время он будет уделять внукам. Но его сын разошёлся с женой, и внуков увезли в другой город. Жизнь для Роберта потеряла смысл. Он ничем не занимался, бесцельно бродил по дому, чувствуя безразличие, усталость и апатию. Здоровье его резко ухудшилось, и вскоре он узнал неутешительный диагноз – рак. Неизвестно, как повернулась бы жизнь Роберта, но он встретился с доктором Ле Шаном. С первых же бесед Роберт понял, что он утратил основной стимул в жизни. Сеансы психотерапии выявили ещё один почти забытый его интерес к политике. Ле Шан посоветовал Роберту вступить в организацию, занимающуюся социальными проблемами. Общение с новыми людьми, новые обязанности возвратили ему прежнюю активность, а с ней и свежие силы. Чтобы поддерживать себя в форме, Роберту пришлось заняться спортом. На беседы с врачом у него теперь просто не оставалось времени. Опухоль остановилась в росте, а затем исчезла.



Другой пример из практики Ле Шана. Натали родилась и выросла в Бразилии и очень любила свою страну. Но после замужества решила переехать в Лондон. Её муж – поэт, чьи стихи никто не публиковал, и две дочери, мечтающие стать актрисами, имели бы в Лондоне больше возможностей для творческого роста и карьеры. Чтобы дать дочерям образование и позволить мужу всё время посвящать поэзии, Натали устроилась на работу не по специальности. Ей пришлось заниматься делом, которое она не любила. Каждое утро она с неохотой вставала и, преодолевая себя, отправлялась на работу. Вся её жизнь была занята заботами о семье, и она делала всё механически, забыв о себе.

В 49 лет у Натали был обнаружен рак груди с обширными метастазами. Прогнозы были печальные. Как к последней надежде, она обратилась к Ле Шану. После долгого разговора Ле Шан сказал: «Зачем вашему организму бороться за жизнь, если жизнь приносит вам тоску и серые будни, если вы давно забыли о себе? И если вы скоро умрёте, то ваши родные решат свои проблемы самостоятельно, без вас. Так что не лучше ли воспользоваться последним шансом, который предлагает вам жизнь: на какое-то время забыть о проблемах других и сосредоточиться на себе? Десять лет назад вы совершили ошибку, так исправьте её сейчас».

И Натали уехала в родную Бразилию. Она ходила босиком по пляжам, купалась в море. Она устроилась на работу и снова стала учить маленьких детей, которых очень любила. И если раньше лекарства и диета не помогали, то теперь они дали отличные результаты. Натали стала выздоравливать. К удивлению Натали, оказалось, что как только её мужу и дочерям пришлось самостоятельно решать свои проблемы, они успешно с ними справились.

У каждого человека, считает Ле Шан, есть на Земле своё дело. Когда он выполняет его, то его способности используются максимально, и человек получает огромное удовлетворение от жизни. Если же он находится не на своём месте, жизнь не приносит ему радости. В этом случае, даже если жизнь внешне благополучна, реакцией на неё может стать рак.

*Рак – это последнее предупреждение*

Многочисленные примеры, которые приводил Ле Шан в своей книге, доказывают справедливость старой истины: никогда не

поздно начинать всё сначала. Но в некоторых ситуациях заставить вспомнить об этом может только рак. Рак – это последнее предупреждение, которое побуждает человека вспомнить о своём предназначении, раскрепостить свои желания, и тогда организм сам находит силы для борьбы, мобилизует все свои защитные механизмы. Радость и свобода в собственной реализации – самое сильное лекарство.

У каждого из нас есть своя мелодия жизни, мотив, который звучит в нас с рождения. К. Юнг говорил, что будущее бессознательно готовится задолго до того, как оно наступает. Но порой мы сознательно заглушаем этот мотив, стесняясь его простоты или, напротив, необычности звучания, и подстраиваемся под всех, подавляя свои желания и возможности. Но любой инструмент ломается, если долго выжимать из него не свойственные ему звуки.

Когда обнаружена злокачественная опухоль, больному становится не важно, чем вызвано его заболевание: неправильным образом жизни или тем, что он долгие годы забывал себя ради семьи или общества. Единственно значимым в этот момент становится возможность выжить. Но рак, по мнению Ле Шана, ставит условие: жить дальше можно только счастливо.

Ещё один пример из его практики. У Марии была хорошая работа, много друзей, и все окружающие считали, что она добилась в жизни многого. И вдруг у неё обнаружили рак. В первой же беседе с Ле Шаном Мария выяснила, что всю жизнь её угнетали два обстоятельства: то, что она никогда не была замужем и не имела детей, которых очень любила, и реакция коллег на этот факт. Она знала, что они считают её старой девой, и очень переживала по этому поводу.

Ле Шан попросил Марию вспомнить самое счастливое время её жизни. Это были годы юности, когда она работала преподавателем в школе для детей инвалидов. Тогда Ле Шан предложил Марии поступить в педагогический колледж. В сорок с лишним лет стать студенткой, да ещё с таким серьёзным заболеванием? Ле Шан настаивал, и Мария согласилась. Учёба давалась ей легко, а время, которое она проводила среди молодёжи, доставляло ей радость. Экстерном она закончила обучение и начала преподавать, а ещё через год открыла свою школу для детей инвалидов. Мария была

счастлива, и помощь врача ей стала не нужна: она забыла, что у нее, когда то был рак.

Очень часто люди, заболевшие раком, не знают, в чём заключается их предназначение и что может принести им счастье. В таких случаях Ле Шан предлагает вспомнить русскую сказку о золотой рыбке, которая готова исполнить любое желание. Но надо спешить – сейчас она вильнёт хвостом и больше не появится никогда. Подумайте, о чём бы больше всего вам хотелось попросить её?

Можно представить себе, что мы только что родились и вся жизнь впереди. Чем бы мы хотели заниматься? Где и как жить? Попробуйте вспомнить самый счастливый миг своей жизни. Кто-то, оглядываясь назад, скажет, что он никогда не был счастлив. Но ведь были же минуты, часы, месяцы, когда вы испытывали искреннюю радость. Вспомните, что именно принесло вам эту радость, и постарайтесь воссоздать подобное в своей жизни. Так Ле Шану удалось вернуть к жизни многих безнадежных с точки зрения медицины раковых больных. Случалось, что опухоль не уменьшалась в размерах, но зато останавливалась в росте и больше в течение долгих лет жизни не беспокоила больного.

Кстати, Сигель поначалу не был счастлив и удовлетворён своей карьерой хирурга. Он любил рисовать и однажды нарисовал свой автопортрет, изобразив себя в колпаке, маске и длинном халате. И тогда он понял, что интуитивно спрятался от людей и от жизни, которая его не удовлетворяла. И ещё он постоянно замыкался в себе, так как думал о людях, которых был не в силах спасти, применяя только нож и скальпель.

Но как то, попав случайно на сеанс по психотерапии, он встретил своего пациента, больного раком. В ответ на удивление Сигеля, что тот занимается таким видом лечения, пациент ответил: «Свободное от посещений вашей клиники время мне посоветовали проводить на таких сеансах. И знаете – помогает!» Сигеля осенило: «Так вот что необходимо людям!»

Он стал организовывать группы людей, чтобы помочь им создавать положительный настрой в эмоциях и пробудить защитные силы организма для борьбы с раком. Шесть часов в неделю он ведёт три группы раковых больных – по два часа занятий с каждой, и так десять лет. И видит, что, как только его слушатели приводили в

*порядок свою жизнь в соответствии со своими мечтами, они выздоравливали, а те, кто, казалось, был обречён, продолжали жить и чувствовали себя всё лучше.*

*Среди этих людей были и те, кого Сигель оперировал сам по поводу рака. Вот уже десять лет они живут без малейших признаков этого заболевания – просто потому, что они ценят каждый свой день и радуются жизни. Каждый из этих пациентов в своё время сказал себе: «Предположим, что через полгода я умру. Что ж, значит, прямо сейчас я должен начать жить».*

*И когда однажды Сигель звонит им по телефону, они говорят: «Да, я жив. Я просто начал жить и потому не умер»».*

Разве может человек жить полноценной жизнью, если занимается не своим делом, разве будет он по - настоящему счастлив?

Разумеется, нет, каждый из нас рождается для чего – то, в нас изначально при рождении существуют склонности к той деятельности, которая принесет в жизнь радость и счастье, нужно лишь развить в себе эти склонности и обратить их во благо людям.

## Вступление

*Вы можете начать выполнять упражнения из этой книги сразу, не читая ее «от корки до корки» выбрав те из них, которые покажутся наиболее удобными, но можете и пройти тренинг полностью, так эффективность будет намного выше.*

*Найти свою дорогу, узнать своё место — в этом всё для человека, это для него значит сделаться самим собой.*

*Виссарион Белинский*

Человек уже рождается с набором необходимых качеств, талантов чтобы раскрыть себя, реализовать свое предназначение, сделать счастливым окружающих людей и себя. Для чего человек должен реализовать себя, что в масштабе Вечности дает эта

самореализация и в конце концов, кто и для чего заложил изначальную программу в человека по которой он должен развиваться?

Самое основное и **главное** предназначение человека — открыться для Любви, стать Ею, сделаться оплотом этого бесконечного, глубокого, Вселенского чувства, из которого состоит всё сущее, любить мир вокруг, людей, животных, камни, минералы, деревья, цветы, небо, каждую травинку, каждый опавший с дерева листочек, всю природу, всё, что проявлено в мире и всё, что скрыто от глаз, распахнуть свои чувства навстречу самому важному — Любви, раствориться в Ней, смотреть на мир Её глазами, воспринимать мир, себя, людей через призму этого чувства, в котором и заключена Истина, которую рели-

гии называют **Богом**. Все склонности, все таланты направлены на то, чтобы их обладатель самореализовывался на благо других, тем самым развивал в себе свою истинную природу, природу настоящей Вселенской Любви.

Всё, чем мы обладаем в этом мире – временное, иллюзорное, рано или поздно всё это потеряет смысл, ведь придёт время покинуть физическое тело. Молодость и красота уходят с годами, деньги, имущество, недвижимость – ветшают и разрушаются, наслаждениями человек пресыщается, от постоянной гонки за деньгами и благополучием развивается уныние и апатия. Тогда для чего же человек находится в этом мире...?

Все люди живут для Любви, хотим мы того или нет, верим в это или стараемся не задумываться над столь сложным вопросом. Рано или поздно мы понимаем, что цель жизни нечто большее, чем простое зарабатывание денег и наслаждения, тогда начинаются мучительные поиски чего-то, что непонятно, но именно этого непонятного требует душа. Всё дело в том, что она пытается найти Вселенскую Любовь, Истину, Бога, вместе с тем шаблоны нашего мышления не позволяют осознать этой естественной потребности человека – Любить Вселенской Любовью. Мы идем в религию, где становимся членами какой-либо традиции, отстраиваем храмы и создаем внешние атрибуты того, что мы считаем богом, забывая, что настоящий Бог выше всех храмов и обрядов, Он выше жизни, выше нашего представления о Нем, Он всё и ничего. Своим умом мы не сможем Его осознать, но душа всегда будет искать Его присутствия – такова её природа.

Бог есть сама Любовь, поэтому, разумеется, Он создал все условия, чтобы абсолютно каждый человек смог прийти к Нему, тут нет лидеров и отстающих – равны все. Поскольку каждый из нас Его дитя,



все мы можем стать высоколюбящими, духовными людьми, ограничений нет.

От рождения каждому дается пакет предрасположенностей к той или иной деятельности, определенный набор испытаний и силы, чтобы их пройти, что называется *«Бог не по силам, испытаний не дает»*. Так один рождается с явной тягой к ручному труду и у него с детства творчество вызывает прилив сил и радости, другому хорошо даются науки и т.д. Важно понять, что нет плохих занятий, то, что радует сердце и приносит счастье самому человеку и окружающим его людям, как правило и есть, внутреннее предназначение. Не зная его человеку, будет очень сложно следовать своему естественному пути развития. Мы, со временем забываем для чего рождены, игнорируем голос души и думаем, что важнее денег, домов, машин, нет ничего, бежим за безумством заработков не понимая простой вещи, что жизнь дана для совершенствования своих личностных качеств для того, чтобы мы все научились Вселенской Любви, бесконечной, всеобъемлющей, бескорыстной, всепоглощающей, всепрощающей, совершенной.

Каждый человек рано или поздно сможет уподобиться Богу в способности Любить, а затем и объединится с Ним, ведь в Любви едины все.

## Почему мы «забываем» своё предназначение?

В детстве человек, как правило, помнит или точнее сказать знает своё предназначение – оно для ребёнка естественно как восход солнца утром. Малышу незачем запоминать то, что и так является частью его самого, то, что вплетено в повседневную жизнь, он просто реализует это в силу своих возможностей, так как умеет и безмерно счастлив от самого этого процесса. Но почему же с взрослостью большинство из нас теряет ощущение предназначения?

На наш взгляд дело в самоотождествлении, гипертрофированном желании удовлетворять свои инстинкты, что приводит в конечном итоге к повышенному эгоизму. Хочется рассказать об этом механизме. Когда ребенок растет, он получает установки, что вот это живое существо - «Петя», вот это - «Вася» и т.д. на этом этапе малыш усваивает, что он отделен от мира и является физическим телом. После этого ребенку прививают ценности общества – «хорошо», «плохо», «нейтрально». Кроме того, малыш уже и сам начинает понимать, что какие - то вещи доставляют ему удовольствие, какие - то боль. Родители дают установку ребенку, что он есть физическое тело. Кто радуется, наслаждается, блаженствует? Разумеется, это делает «Я» и это естественно ведь оценка ситуаций, мира, проходит через призму «человек», а она тождественна телу – вот так возникает мощная привязка. Человеческая психика так устроена, что все наслаждения и радости должны быть связаны с «Я». Таким образом, ребёнок чётко усваивает, что радость связана с физическим телом и нужно, прежде всего, удовлетворять физиологические потребности.

Малыш от своих родителей перенимает идеал восприятия вещей «как должно быть». Если ребенок получает не то, на что он рассчитывал, если полученное не совпадает с внутренним «идеалом» возникает



реакция протеста (крик, плач, истерика и т.д.). К слову этой самой реакции маленький человек учится у мамы и папы. Помимо идеалов, психика ребёнка обогащается ещё и программами реагирования на нестандартные ситуации, а также стрессы.

**Наша психика функционирует таким образом, что воспоминания из детства зачастую являются самыми приятными, поэтому все, что закладывается в нас родителями высоко авторитетно и является эталонным.** Проще говоря то, что первое «укрепилось в голове» считается правильным, всё остальное ошибочным или недостойным внимания.

С возрастом человек включает в свое мировоззрение фундамент, состоящий из камешков детства, а вот эти самые камушки как раз и содержат понятия о самом себе и как ни странно привязанности к миру. Например, с детства человеку говорили, показывали родители, семья, что истинное счастье это хорошо покушать. Малыш видел счастливые лица окружающих, которые смаковали яства, наслаждались питьём, умилялись видом изысканных блюд, ребенок запомнил эти эмоции и в дальнейшем, став взрослым человеком, также будет упиваться чревоугодием. Получив один пример не созидющего поведения, за ним другой, третий, в психике дитя происходят сдвиги, появляются новые правила жизни, с возрастом подобных установок всё больше и больше, голос души теряется за гулом страстей. Затем приходит время поиска себя, своего «Я», на этот вопрос ищущий получает ответ от общества – заработай денег, живи для себя, наслаждайся. К этому времени внутри человека так много «хлама», что идея потока инстинктам только приветствуется и такая личность живёт по всем канонам потери самой себя.

К 18 – 23 годам человек прекращает поиски самого себя, так как личность уже «вписана» в систему общества, однако это происходит

зачастую без учёта природы, талантов, склонностей личности. Кому – то, что называется «везёт» и идея материального обогащения резонирует с их глубинным состоянием, но большинство людей живут, попросту растрачивая драгоценные мгновения жизни. Всего на всего маленькая невнимательность к собственной природе приводит к большим несчастьям, как для самого человека, так и общества. Однако, из любой ситуации есть выход, найти себя никогда не поздно и лучше это сделать в преклонном возрасте, чем не сделать вовсе. Данная книга – тренинг позволит Вам, дорогой читатель, найти свой путь в жизни, стать радостнее, счастливее, наполняться светом каждый момент жизни.

## **Предназначение - быть мужчиной, быть женщиной.**

Существует несколько видов предназначения человека, которые позволяют личности реализоваться. Важно знать их и воплощать в повседневной жизни, это позволит человеку стать гармоничным и более счастливым.

Как сказал один классик: человек это звучит гордо. Это действительно хорошее слово, «человек», вместе с тем люди по своей природе несовершенны и это позволяет им развиваться и устремляться к духовным вершинам. Основное воспитание ребенок получает в семье, когда наблюдает за своими родителями. Малыш как промокашка впитывает все без разбора, что скажет папа, что ответит мама – все уходит в программы видения мира ребенка, когда дите вырастит – начнет реализовывать концепцию, полученную от родителей. У англичан даже есть поговорка: «не воспитывайте детей, воспитывайте себя, все равно, когда дети вырастут – будут похожими на вас», т.е. воспитание в большей мере строится не на словах, нотациях, увещеваниях или шлепках, а на образном копировании ребенком поведения родителей. Вот тут и заключается самое сложное, современное общество успело основательно подзабыть как должен вести себя мужчина, как должна вести себя женщина. Я говорю «должна» это означает, что обязанность проистекает из самой природы человека, а не из понятий. Вот вам первый элемент в мозаике «почему нужно следовать предназначению «быть мужчиной», «быть женщиной»:

- 1) правильное воспитание детей;
- 2) развитие гармоничных межличностных отношений, сюда включается семейная жизнь;

- 3) нормальное функционирование в обществе, выстраивание отношений с коллективом на работе, ведение предпринимательской деятельности и так далее и т.п.
- 4) ощущение удовлетворенности жизнью.

*«Гораздо лучше выполнять собственные обязанности, пусть даже несовершенным образом, чем безукоризненно выполнять чужие. Лучше погибнуть, исполняя свой долг, чем пытаться исполнять чужой, ибо этот путь чрезвычайно опасен»*

*Бхагват Гита*

Казалось бы, ничего особо выдающегося в выполнении мужской или женской роли нет, но это не так. Мы привыкли отождествлять себя с мужчиной или женщиной по факту рождения, думаем, что можем извлекать целую плеяду наслаждений из своего тела, при этом забываем, что собственная природа нуждается в правильном отношении к ней и постоянной заботе о самой себе. Когда мы не заботимся о своей природе, не развиваем и игнорируем ее, у нас

начинаются проблемы, как с людьми в обществе, так и с собственным здоровьем. Есть великолепнейшая книга, с океанами бесценных знаний, она называется «Бхагавад - Гита» это кладезь мудрости Ведической цивилизации. В ней говорится, что лучше выполнять свои обязанности, пусть плохо, но оставаться верным своей природе. Как мы видим, уже древние цивилизации и мудрецы говорили о необходимости найти свой путь и следовать ему. Итак, в чем же заключается предназначение мужчины, как мужчины и женщины как женщины.

Рассмотрим их более подробно.

Во многих традициях, в том числе и Православии, принято мужчину сравнивать с духовным началом, а женщину с физическим. Это и

понятно, мужчина глава семьи отвечает за духовную сферу, а женщина рождает детей, поэтому ей более естественна «приземлённость» так уж устроила природа. Вместе с тем, женщине иногда значительно легче обрести возвышенные качества характера и Бога внутри, чем мужчине, это связано с тем, что женщины чаще полагаются на интуицию.

Мы все на бессознательном уровне чётко понимаем, как должен выглядеть мужчина, и какой образ присущ женщине.

Нас притягивает друг к другу не столько внешний вид, сколько сияние и свет души. Существует множество примеров, когда молодые люди говорят, про одну и ту же девушку, о том, что её красота очень притягательна, но звать замуж красавицу нет желания т.к. от глубин её души исходят холод и пустота. В результате остаются такие красивые незамужними или если и создают семьи, то зачастую чрезвычайно проблемные и несчастливые. В чем же дело? Всё просто и сложно одновременно, душа такой девушки выбрала путь поклонения инстинктам. Для неё личные удовольствия существенно значимее всего остального, она не желает жертвовать собою ради семьи, Любовь для неё, прежде всего наслаждение. У такой девушки в подсознании есть тенденция отречения от собственных детей. Она не станет заботиться о муже, когда он причинит ей боль, будет ненавидеть собственных детей, потому что они источник постоянных хлопот и забот, её эгоизм не даст сохранить семью. Ненависть к детям будет возвращаться, и убивать уже её саму. Всё это мужчина «считывает» с души девушки и, не смотря на её внешнюю красоту и притягательность, решает не связывать свою жизнь с такой особой.

*Через служение семье женщина служит Всевышнему, она должна видеть в муже и детях частицы Бога и служить Ему. Лишь в этом случае не возникает привязчивостей, которые разрушают семьи.*

### **Качества необходимые женщине, чтобы раскрыть собственную природу.**

Все эти качества могут быть развиты самостоятельно, для этого не требуется участия специалиста, всё зависит от личного желания и целеустремлённости самой женщины.

1. «Способность Любить». Самое важное в жизни любого человека, первое наиглавнейшее качество:

умение любить бескорыстно. Женщина, как и мужчина, свою Любовь в первую очередь должна отдавать Богу.

Способность любить выражается в постоянной благодарности Всевышнему, жертвовании собой и своими желаниями в угоду другим людям. Говоря о способности любить, мы зачастую ощущаем эту способность, то есть интуитивно понимаем, что есть Любовь. Это очень хорошо. Нужно развивать это качество, учиться любить весь мир бескорыстно.

2. «Способность выстраивать гармоничные, мягкие, добрые, нежные отношения с мужем и детьми». Нынешнее общество заставляет женщин работать и приносить деньги, система заработка построена на основе конкуренции, в таких условиях женщинам трудно обрести женские качества. Конкуренция переходит и в семью вот уже муж и жена ругаются, выясняя отношения и решая, кто из них главнее в семье.

В этой ситуации женщинам нужно вспомнить, что их природа любящая, мягкая, нежная и попытаться стать женщиной на работе и до-

ма. Если женская природа начнёт раскрываться в полную силу, светиться, то отношение к такой представительнице прекрасного пола резко меняется в т.ч. на работе среди коллег.

3. «Умение идти на компромиссы и сглаживать любые конфликты». Компромисс – это желание найти общие точки соприкосновения, разрешить сложную ситуацию пойдя на определённые жертвы, ущемив своё ложное эго, сдержав инстинкты, т.е. своего рода аскеза.

Желание найти решение, которое бы устроило все стороны, позволяет «отцепиться» от личных интересов и развить способность любить, а это и есть подлинное развитие. Ведь душа обогащается только Любовью, высшее образование, учёная степень, высокая эрудиция не заменят добродушия.

Мы рождаемся на Земле, чтобы учиться, развиваться, совершенствоваться именно в Любви, Она тот капитал, о котором говорил Христос: «... но собирайте свои сокровища на небе». От доброго человека учатся все окружающие люди, зачастую это происходит неосознанно. Благодушные – заразная вещь. Добрая женщина, ищущая компромиссы в сложных ситуациях, пытающаяся миром разрешать конфликты учит мужчину быть добрее.

4. «Способность ставить семью выше карьеры и денег». Дом спланируется женской энергией, добротой, мягкостью, добросердечием, светом души. Генетически основная часть энергии женщины должна идти на семью, любимых людей. То, что сейчас матери, жёны вынуждены работать наравне с мужчинами, сказывается на крепости и качестве семей.

У работающих женщин остаётся мало сил на детей, мужа, поддержание дома. Уставшая после рабочего дня мама возвращается в свой дом, усталость не позволяет ей готовить пищу с максимальным

вложением Любви, положительных эмоций. Поэтому приготовление еды становится механистическим процессом, в ход идут полуфабрикаты из местного супермаркета или рынка, пища, не пропитанная Любовью, не может дарить заряд положительных эмоций, чувств, глубинного удовлетворения, радости. Люди, которые едят такую еду, просто восполняют утраченные за день калории, общения и единения душ не происходит.

После ужина усталость усиливается, ведь в приготовленных блюдах чрезвычайно мало тонкой энергии, не свежая еда в виде полуфабрикатов не способствует хорошему настроению. Теперь пришло время выучить уроки с детьми, проверить домашнее задание. Вот уже мамочка кричит на своё «бестолковое» дитя, ведь ребёнок ну никак не может понять, что за правило такое «жи, ши пиши с буквы «и», а дробы вообще представляются из разряда клинописи.

От маминого крика ребёнок впадает в ступор, либо напротив, начинает чрезмерно возбуждаться, плакать, кричать, протестовать. Вечернее время предназначено для отдыха, общения, но никак не обучения, поэтому понять, запомнить, выучить что – либо крайне затруднительно.

Но у мамы нет другого времени – днём она на работе. Итог: женщина несчастна потому что кричала на дитя, ребёнок несчастен потому что мама своими действиями «показала», что его не любит и что работа, какая то деятельность важнее Любви, хорошо учиться важнее, чем быть добрым человеком.

Однако, если женщина посвящает своё время сначала семье, потом работе, если создаёт дома «пространство Любви», дети развиваются более гармоничными.



В этом случае выигрывают все: женщина, т.к. благодарные дети становятся хорошими людьми, дети, т.к. познают Любовь, общество, т.к. в него входят полноценные личности.

5. «Умение вести здоровый образ жизни». Питание должно быть сбалансированным, желательно отказаться от убойной пищи. Непременно включить в рацион сладкое и кушать его в утренние часы: с 7 до 8 утра по солнечному времени.

Сладкое поднимает настроение на весь день, делает характер более мягким, покладистым, жизнерадостным. Важно исключить из рациона белый сахар, заменить его коричневым (нерафинированным, тростниковым) сахаром, мёдом. Здоровый образ жизни подразумевает наличие физической активности, т.е. занятие спортом: гимнастика, утренняя и вечерняя разминки, йога, хорошо зарекомендовал себя утренний комплекс «Сурья Намаскар».

Очень важно правильное питание, т.е. та пища, которая подходит организму, это можно определить по реакциям физического тела: лёгкость, подъём настроения – продукты питания хорошо усвоились и наплатили организм энергией, тяжесть, плохое настроение, неприятные ощущения в теле (изжога, «разбитость» и т.п.) - пища телу не нравится и её лучше сократить до минимума или избегать совсем. Свежая, сладкая, сочная, маслянистая еда, как правило вкусна, даёт заряд бодрости организму.

Очень важно, чтобы пища была свежей (приготовленной не более 3 часов, выпечка исключение), поэтому борщ, простоявший в холодильнике двое суток здоровой пищей назвать сложно.

Очень желательно отказаться от убойных продуктов питания (мяса, рыба) яиц, вместо этого перейти на изделия из молока (сыр без сычужного животного фермента, свежее цельное молоко, сметана, сли-

вочное масло, и т.п. мороженое сюда не входит, ввиду наличия в нём белого сахара и различных искусственных добавок). Мясо, рыба, яйца зашлаковывают организм, вызывают перерасход энергии, отравляют тело ядами.

Мясоеды быстро устают, часто хотят спать, энергетический фон зачастую понижен.

Учёными доказано, что причиной рака толстой кишки и груди является мясо, в 70 – х годах 20 века Китайские учёные также выяснили, что животный жир содержащийся в мясе («Китайское исследование» - «China study») способствует возникновению онкологических заболеваний, сердечно - сосудистых болезней, старческого слабоумия, диабета, почечно – каменной болезни об этом рассказала кандидат биологических наук Анна Марголина (г. Редмонд, США).

О вреде мяса и пользе вегетарианства написаны сотни и сотни книг по всему миру. В защиту вегетарианства выступают и наши соотечественники, так заведующий кафедрой радиобиологии и экологии Московской государственной академии ветеринарной медицины и биотехнологии ми.

Скрябина - кандидат биологических наук рассказал о том, что исследования раковых заболеваний за последние 20 лет указывают на существование зависимости между употреблением в пищу мяса и раком толстой и прямой кишки, молочных желез, матки. Рак этих органов крайне редко встречается у вегетарианцев.

Голландия ещё в конце 80 – х годов прошлого столетия признала сыроедение (питание только свежими овощами, фруктами, другой растительной пищей) официальным методом лечения рака.

Ведическая традиция содержит упоминание о мясе как продукте, который очень сильно усиливает негативные черты характера челове-

ка, такие как агрессивность, раздражительность. Убойная пища, а также такие продукты как яйца, лук, чеснок, по определению Ведического знания отравляют ум, «пристёгивают» человека к низменным инстинктам, заставляют быть эгоистом.

Православие предписывает воздерживаться от мясной и молочной пищи в общей сложности около полу года за 12 месяцев, в Исламе также есть период долгого поста.

Таким образом, практически все мировые религии соглашаются с тем, что мясо приносит вред здоровью человека. Кроме того, это нашло отражение и в народных приметах русских людей, так, к примеру, существует известное выражение, что от мяса стареют.

Умение вести здоровый образ жизни сложно переоценить особенно для женщины.

6. «Соблюдение режима дня». Трудно переоценить значение распорядка дня. От того, отдохнул человек или нет, зависит эффективность общения с окружающими людьми, взаимоотношение в обществе, не говоря уже о трудовой эффективности человека.

Пища принятая вовремя благоприятно переваривается, не перегружает организм. Обязательно наладить режим дня, спать ложиться до 21 – 22 часов, вставать до восхода солнца (зависит от времени года), но не позже 6 утра в любом случае.

Большое количество сна расслабляет организм, приводит к лени, снижает остроту ума, разжигает страсти. Малое количество сна ведёт к истощению внутренних ресурсов психики и тела, т.к. восстановление жизненных процессов не происходит полностью.

Организм человека, согласно древней медицине - Аюрведе, настроен таким образом, что восполнение сил происходит в определённое время, так, к примеру, ум отдыхает с 21 до 23 часов (по солнеч-

ному времени), если человек годами ложится отдыхать в полночь, то ум не может восстановиться.

С 23 до 01 часа ночи наш организм пополняет силы жизненной энергией, если в этом время бодрствовать, то уровень жизненных сил становится низким. С 1 до 3 ч. утра происходит восстановление эмоциональной сферы, отсутствие сна в этот период приводит к разбалансировке эмоций (могут проявляться раздражительность, чрезмерная возбудимость и т.п.).

Медиками установлен факт воздействия недостатка сна на состояние нервной системы в целом, а также на сердечно – сосудистую деятельность, в частности ночная работа во много раз увеличивает риск возникновения инфарктов, инсультов, вегетососудистых нарушений, повышенного или пониженного артериального давления и т.п.

Правильное время для приёма пищи также очень важно, согласно всё той же Аюрведе, определенные продукты перевариваются в своё время суток.

Так злаковые перевариваются под действием энергии солнца, т.е. с 11 до 3 часов, в это время можно употреблять хлеб (без дрожжей), хлебобулочные изделия, макаронные и т.п., т.е. в это время пищеварение наиболее сильно и активно.

Другие продукты, такие например как молоко, лучше употреблять на ночь, (за два часа перед отходом ко сну), так как молочные продукты перевариваются под действием энергии Луны.

Таблица времени приёма пищи приведена в Приложении №2. Желательно придерживаться указанных в таблице рекомендаций, однако смотрите на свой организм, чувствуйте его подсказки, каждый человек индивидуален, что и когда кушать решает сам.

Как видите очень важно правильно эксплуатировать собственное тело, учитывать его возможности, относится к нему бережно, не перегружать.

7. «Эстетика и опрятность». Женщине крайне желательно следить за одеждой и за тем, что она одевает. Так цвета ярких окрасок или приятных пастельных тонов, розовые, светло – зеленые и так далее радуют глаз, поднимают настроение.

Материалы одежды желательно, чтобы были натуральными, без синтетики. Ткани из хлопка, льна и т.п. благоприятно влияют на биополе человека. Женские аксессуары, украшения, усиливают женственность в глазах мужчин.

Практически всем без исключения представительницам прекрасного пола благоприятно носить украшения из золота, серебра, жемчуга, лунного камня, горного хрусталя. Настоящая женщина несёт в себе лунную, т.е. принимающую энергию, но чтобы Луну осветило Солнце, первая должна появиться на горизонте и быть заметной.

Одежда подчёркивает состояние человека, его внутренний мир, всё, что сделано из натуральных материалов даёт ощущение комфорта, уверенности. Особо хочется затронуть тему платьев, их длины.

Почему - то многие женщины думают, что чем короче юбка, тем больше внимания со стороны мужчин они получают, такие умозаключения справедливы, но мужское внимание будет всецело приковано к сексуальной сфере, наслаждениям, сама женщина не интересна.

Тогда же, когда одета красивая длинная юбка, когда нет намёков на легкую доступность, отсутствуют глубокие вырезы и декольте, женщина раскрывает в себе личность, предстаёт как душа, будущая хорошая и верная жена.

Когда много женского тела выставлено на показ, мужчина невольно реагирует всплеском вожделения и к такой особе подсознательно относится как к самке, т.е. без уважения, нежности, высоких чувств.

Поэтому важно, чтобы одежда, украшения, аксессуары подчёркивали душу женщины, поддерживали целомудрие, ведь через возвышенные качества характера приходит настоящая Любовь.

8. «Умение создавать вокруг себя красоту и уют». Женщина должна жить в удовлетворении, это важно для её природы. Удовлетворение приходит от созерцания чистоты и порядка в доме, от наслаждения эстетикой, уютом, созданным своими руками. В таком чистом месте хочется жить, туда тянет возвращаться после трудовых будней.

Красота и комфорт в доме – одна из составляющих семейного счастья.

*P.S. Разумеется если в семье маленькие дети, то навести идеальный порядок затруднительно, поэтому достаточно почаще устранять беспорядок и помнить о том, что рано или поздно детишки вырастут и будут помогать в уборке дома.*

9. «Умение действовать без-корыстно». Для развития этого качества можно заботиться о престарелых людях, дарить им приготовленную с Любовью пищу, посещать детские дома играть с детьми, выращивать и дарить людям цветы и так далее.

Важно, чтобы без-корыстие было естественным состоянием души, тогда человек начинает «светиться» и это сияние «видят» окружающие люди, которых как магнитом тянет к этому свету. Ведь гораздо приятнее быть в обществе доброго, отзывчивого человека, чем злого и завистливого.

Каждый из нас чудесным образом учится быть «светлее» у доброй души, об этом говорил ещё Серафим Саровский: «Спаси себя сам, и вокруг тебя спасутся тысячи».

То есть не надо никаких слов, умных речей, поучений - доброта заразна сама по себе.

Как можно заметить, женщине должны быть свойственны способность Любить, заботиться, в её характере обязательно должна быть доброта, участие, смирение, чуткость, желание проявлять заботу и бескорыстие без этих качеств женщина не раскрывается.

### **Качества необходимые мужчине, чтобы раскрыть его истинную природу:**

1. «Способность к бескорыстной, Божественной Любви». Мужчина на первое место должен ставить Бога. **Вся мужская природа предназначена для познания Всевышнего, это основная цель мужчины.**

Не обязательно становиться священнослужителем или фанатиком какой – либо религии, познание Бога происходит через Любовь, через служение Всевышнему. У каждого человека оно реализуется по - своему, в меру мировосприятия, собственных способностей и склонностей.

Человек, должен выстраивать собственные отношения с Богом, как с Любящей, живой личностью. В силу особенностей восприятия, человеку сложно видеть Божественное Великое «Ничто», но ощущать Бога может каждый.

Любой человек может поговорить с Ним обычными словами, поделиться переживаниями, спросить совета, что – то попросить, и Он ответит, возможно, в виде совета знакомого человека, какого – либо события, знака, сна и т.п. (двумя последними увлекаться не стоит). Ко-



гда кто – то воспринимает Бога как Любящего, живого, находящегося постоянно рядом, Всевышний открывает путь к Нему. Мужчина олицетворяет душу, для него характерны: устремление к Богу и Его познание, совершение аскез, развитие волевых качеств характера, активное участие в социуме, наличие жертвенности, воздержание и желание бескорыстной заботы о людях, способность заботиться о жене и близких людях.

2. «Умение планировать жизнь». Мужчина должен планировать свою деятельность, формулировать устремления, т.к. психика «живёт» целями.

Если мужчина пренебрегает этим пунктом, то его энергия жизни приходит в упадок, отсутствие целей приносит в жизнь вялость, пассивность, при этом мужественность гаснет.

Такой мужчина плывёт по течению, способности к активной деятельности всё больше утрачиваются и вот уже «диванная армия» пополняется очередным призывником. Разве может лидер вести за собой людей, не представляя дороги, не зная пути и не имея карты? Современные психологи выделяют планирование личного развития на 4 уровнях (физический, интеллектуальный, социальный, духовный) об этом будет рассказано в следующих главах.

3. «Склонность к аскезам». Природа мужчины такова, что для неё естественно совершать аскезы, т.е. соблюдать режима дня, ранний

*Мужчина это душа, для него характерны: устремление к Богу и Его познание, совершение аскез, развитие волевых качеств характера, активное участие в социуме, наличие жертвенности, воздержание и желание бескорыстной заботы о людях, способность заботиться о жене и близких людях.*



подъем, посты и так далее. Совершение аскез в древних цивилизациях мужчинами являлось их обязанностью.

Что дают аскезы? Со временем человек привязывается к жизни, это происходит потому что нам людям, свойственно искать наслаждений и радоваться им, мы упиваемся миром и его благами, всё это приводит к привязанности.

Воин не может быть смелым, если часто ест сладости, проводит много времени с женщинами, увлекается празднествами и веселием, такой образ жизни усиливает инстинкт самосохранения, ведь душа почувствовала вкус радости от земного пребывания и ей совсем не хочется покидать тело.

Чтобы сбалансировать человека и существуют аскезы, они позволяют отвязаться от жизни, тем самым усиливая мужественность и бесстрашие. Когда лидер свободен от поклонения инстинктам - он ведёт людей за собой по верному пути.

4. «Реализация в обществе». Мужчине характерно реализовывать себя в жизни общества и стараться изо всех сил раскрыть свою истинную природу. В трудностях и невзгодах закаляется характер, победа над собственным несовершенством даёт радость развития, поэтому мужской природе противопоказан бездействие, пассивность.

Бездействие отнимает силы и ведёт к деградации мужского начала. Настоящий мужчина – человек волевой, если даёт слово то обязательно его выполняет.

Очень важно учиться выполнять данное обещание, если есть ощущение, что исполнить слово не будет возможности, то не давать обещания совсем.

Мужчина по своей природе - созидатель общества, для него естественно проявлять уважение к старшим по возрасту, женщинам и детям обеспечивать покровительство, к другим мужчинам относиться как к равным, именно эти качества поддерживают как саму систему общества, так и внутреннюю энергетику человека.

Природа мужчины – действие, просиживание в Интернете, за компьютером мужественности не прибавляют, как не прибавляют его алкоголь, сигареты и другие одурманивающие вещества.

Поэтому, дорогие мужчины, начните жить: уберите алкоголь, отодвиньте бесцельное просиживание за ПК, бросьте курить и травить себя приступайте к творению, делайте, создайте.

5. «Исследование правил жизни». Мужской природе свойственно изучение Высших законов жизни, того, как правильно жить, какие силы лежат в осуществлении процессов бытия. Эти знания должны быть переданы женщине. По сути, мужчина является Гуру для своей семьи.

6. «Развитие себя». Мужчине желательно развивать свою природу настолько, насколько возможно в этой жизни, т.е. прилагать максимум усилий для поиска и реализации своего истинного «я».

7. «Целомудрие». Мужская природа сильно слабеет от беспорядочных половых связей, ублажений инстинктов тела, обилия сладкой пищи, различных интоксикаций.

Ведические знания, как и исследования некоторых наших современников, говорят, что мужчина, который сильно увлекается женщинами, не воздерживается, переедает, делается неспособным проявлять смелость, по сути, такие мужчины становятся большими трусами, т.к. ослабляют собственную природу и, как итог, не могу быть полноценными защитниками.

Таким образом, мужская природа раскрывается при условии гармоничного

8. «Забота о мире». Мужская природа развивается через готовность заботиться о мире, через бескорыстное служение. Для мужчины чрезвычайно важно развивать в себе возвышенные качества характера, такие как способность к бескорыстной любви, бескорыстие, сострадание, жертвенность, участие в судьбе других людей и так далее. Не менее важно и наличие желания заботиться о жене и близких людях.

Мужская и женская природа взаимодополняют друг друга. Мужская природа без женской становится грубой и агрессивной, а женская без мужской не может раскрыться. Вместе с тем женщина вдохновляет мужчину на развитие собственной природы, а мужчина, развиваясь, поддерживает женщину, давая ей возможность раскрыться подобно нежному цветку.

*Итак, общее для всех людей предназначение: совершенствовать и развивать в себе Вселенскую Любовь, которая направлена на всё, что существует в этом мире (люди, природа, планета, Вселенная и т.д.), а также за его пределами, по сути это и означает любить Бога, второе – быть мужчиной или женщиной в полном смысле этого слова.*

## **Предназначение человека и его виды. Причины, затрудняющие поиск предназначения.**

Начнем с проблем, выясним, почему человек занимается деятельностью не свойственной его природе. Если заглянуть глубже внутрь себя, разобрать причины собственных поступков, то можно очень сильно удивиться, осознав, насколько мы предаем свою личность, насколько играем навязанные извне роли.

Итак, **первая причина почему мы не находим своё предназначение - установки «вшитые» в наши головы обществом.**

Например. Человеку по природе нужно быть писателем, но в обществе принято, что писатель профессия не модная, за неё платят маленькие деньги. В том же обществе считается, что главное в жизни это заработать как можно больше денег и устроиться на лучшую работу.

Соответственно природа писателя под действием установок идущих из общества задвигается в лучшем случае на уровень хобби, в худшем вообще игнорируется.

Как результат человек, не занимающийся развитием своих природных наклонностей и качеств, становится всё несчастнее с каждым днем, точнее он бывает счастливым всего два раза – когда уходит в отпуск и когда получает зарплату, всё остальное время работа ненавистна.

Следующее препятствие – **формирование образа «правильной» личности** идущего посредством средств массовой информации.

Ум молодого человека постоянно бомбардируется искусственно возвращенными установками о том, каким он или она должны быть, в

каком амплуа предстать в этом мире. К примеру, показывают фильм, в котором вся сюжетная линия построена на превосходстве денег и физической силы над всем остальным в жизни, один такой показ, другой, третий и вот уже молодёжь усвоив ценности, навязанные кино «шедеврами» искренне считает, что нужно быть с железными мускулами, со спрятанным за поясом автоматом, ведь это всем нравится, а самое главное предназначение – быть «крутым».

Недаром СМИ называют 4 властью. Во главе каждого тв, радио канала или веб - ресурса стоят люди, которые продвигают определённые идеи, мировоззрение, идеологию, они управляют иллюзией, которая близка им самим. Для формирования общественного мнения создаются различного рода «ток – шоу», куда приглашают «интересных» людей, иногда эти люди действительно интересны, но это бывает крайне редко.

Во время шоу, людям «подсказывают» как и куда думать, после нескольких таких программ человек уже начинает считать, что мнение, которое высказывали ведущие эфира значительно значимее его собственного. Ещё через некоторое время, суждения обозначенные «авторитетами» становится собственным «внутренним голосом» людей их слушающих. После чего в обработку установок человека включаются сериалы, кинофильмы, это вообще отдельная тема.

Так, например, во время показа комедий, высмеиваются какие – либо человеческие пороки, плохие поступки, ограниченность, а зачастую и откровенная деградация, казалось бы, что тут плохого, посмеялись и хорошо, но это не совсем так. У каждого человека есть интуитивное понятие «хорошо» и «плохо», то, что противоречит внутренним убеждениям психика отбрасывает, таким образом она защищается. Чтобы в обществе прижился негатив, который оно не принимает,

нужно снять «защиту», а лучше всего «стена обороны» пробивается через осмеяние.

Так в своё время «проталкивали» курение в Америке, алкоголь в СССР. Как можно заметить, СМИ несут как благо, так и разрушение, но все они так или иначе, создают громкий «шум», который не даёт человеку слышать голос Бога внутри себя.

Итак, существует **серьёзный барьер, затрудняющий возможности личности для самоосознания - ложные ценности прививаемые средствами массовой информации.**

Со следующей проблемой не всё так однозначно и просто, так как она не сразу может быть вскрыта в силу того, что в отличие, от своих предшественниц не лежит на поверхности. Рассмотрим её подробнее. Когда ребёнок растёт в семье, он интуитивно на бессознательном уровне копирует поведение родителей, причём не только поведение, но и реакции на события (как следует вести себя в той или иной ситуации).

Малыши очень хорошо встраивают правила поведения, перенятые от взрослых, в свою личность и в дальнейшем их реализуют в усиленном варианте. Возможно, это связано с тем, что природа «считает»: если старший остался жить на Земле, то его знания, умения, навыки должны быть переданы младшим. Поскольку определённые качества позволили выжить, то они считаются хорошими, следовательно, чтобы маленький человек жил, качества, перешедшие от взрослых, должны быть усилены. Проще говоря, всё, что позволяет выжить — хорошо и этого хорошего в новом представителе человечества должно быть больше чем у родителя.

Теперь мы можем поговорить об **очередном препятствии**, которое затрудняет поиск и реализацию своего предназначения, его можно условно назвать – **«родительская жизнь»**.

Поскольку мы копируем родителей, то их пример является для нас базисом, эдаким фундаментом на котором мы строим все связи и отношения с миром. Теперь рассмотрим ситуацию, когда наши мамы и папы всю жизнь игнорировали свою природу, считая, что самое главное – зарабатывать деньги для семьи, работать не покладая рук там, где есть такая возможность (полностью или частично игнорируя свои таланты).

Сможем ли мы в этом случае найти себя, если как прилежные дети впитали столько «полезного» от родителей?

Думается, что вряд ли. Зачастую можно наблюдать и такой феномен, когда мамы и папы говорят своим уже взрослым детям, о том, что, мол, нечего заниматься ерундой и искать смысл жизни, искать себя, нужно завести семью и работать, идти на завод, в торговлю, находиться у «станка молоха» каждый день с 8 до 17 часов или с вариациями на тему. Отчасти, они правы, все это нужно, человек должен завести семью, работать для общества, детей и так далее, но, только занимаясь тем делом, которое реализует его природу, лишь в этом случае человек будет по настоящему полезен обществу, будет развиваться сам и помогать другим, хотя бы даже своим детям, не говоря уже о том, что внутренняя реализация приводит человека к счастью.

Наши родители хорошие, просто они так видели мир, это было нормально тогда, в их время, сейчас же всё иначе.

Итак, **установки, которые мы принимаем от родителей** весьма сложный и вместе с тем преодолимый барьер.

Следующую проблему, которая затрудняет осознание собственного предназначения, можно охарактеризовать как **«страх и неуверенность в себе и своих силах»**.

Страх – серьезный противник, наши предки особо выделяли, что страх это один из главных врагов человека.

«Боящийся не совершенен в любви....» такие строки содержит Новый завет, страх парализует волю, затмевает интуицию, останавливает внутреннюю энергию, человек останавливается и замирает, находясь в прострации.

Страх, по сути, отказ от Бога, отказ от веры Ему. Если продолжить рассматривать Библию, то там есть поистине слова – откровения: «Не две ли малые птицы продаются за ассарий? И ни одна из них не упадет на землю без воли Отца вашего...у вас же и волосы на голове все сочтены...».

В Восточной философии (Ведах) также утверждается, что Бог изначальная причина всего, т.е. всё, что происходит на Земле, как и в других мирах – Его воля. Человек начиная или обдумывая начинание, испытывает страх неудачи, боится, что задуманное не осуществится. Дело в том, что подобный страх изначально строится на ложной концепции «Я».

В любой религии, практически любом эзотерическом учении человек считается душой, облеченной в тело.

Следовательно, если человек это душа, то его цель в этой жизни отнюдь не получение богатств и материального успеха, а развитие себя как души, с этой точки зрения нет неудач, нет потерь – есть развитие, ведущее к Богу.



Если всё от Всевышнего, то чего бояться? Он всегда хочет добра людям, ведь мы его создания, его дети.

**Следующая проблема** при поиске своего предназначения называется **«лень»**. Лень – нежелание отдавать энергию, леность может проистекать от страха и неверия в себя, может быть причиной низкой энергетики человека или чертой характера.

Лень ввергает человека в сферу невежественной деятельности, когда для него главной радостью является удовлетворение низменных желаний связанных с телом.

Такой человек живет на платформе инстинктов, и говорить о поиске предназначения уже сложно.

Потому как самому человеку уже просто не до этого, ведь столько «радостей» можно найти буквально под ногами: поход на ночную дискотеку, алкогольные марафоны (кто больше выпьет и устоит на ногах), пахучий дым кальянов, наркотический угар, общество «прекрасных» дам, легкого поведения, мужчин поверхностных взглядов и так далее, и тому подобное.

Как можно увидеть на пути к предназначению встречается довольно много препятствий, разумеется, все они преодолимы. О том, как это сделать пойдёт речь в следующей главе.

## Как преодолеть барьеры на пути к предназначению.

В данной книге выделены 5 основных проблем, барьеров мешающих поиску предназначения:

1. Концептуальные установки, навязанные обществом.
2. Ложные ценности, прививаемые средствами массовой информации.
3. Родительские установки и образ жизни.
4. Страх и неуверенность в себе и своих силах.
5. Лень.

Чтобы устранить первую проблему или барьер «Концептуальные установки, навязанные обществом» нужно заглянуть в себя и увидеть

*Любые проблемы  
можно решить,  
главное осознать их и по-  
ставить цель  
изменить самого  
себя.*

эту проблему, осознать, что те ценности и рамки вовсе не принадлежат нам, они привнесены извне. Важный момент. Мы привыкли врать себе и оправдывать любое совершенное нами деяние. Важно прекратить это делать, сказать себе, наконец, возможно горькую и неприятную правду.

Будьте искренними с самими собою, если вам больно, отмечайте, что больно, если ошибаетесь – признайтесь в этом, если радостны – радуйтесь без всяких условий. Затем, когда этот этап будет пройден, желательно понаблюдать за своим поведением, чтобы отметить в каких ситуациях проявляется то, что навязано извне.

После этого без спешки, с чувством легкости начинайте менять (или вовсе отмените) ложные установки, насилие над собой не допустимо, психика человека не терпит форсирования, она подобна маленькому ребенку – с ней можно разговаривать только языком Любви.

Ложные ценности, прививаемые СМИ убираются из «человеческих глубин» аналогичным образом.

Вы это Вы, Ваша индивидуальность это часть Вашей личности, людей очень много и все не похожи друг на друга, у каждого есть своя изюминка, так, для чего же её игнорировать и прятать? Ответьте сами себе на вопросы: какой смысл быть таким как сказали по радио, показали по телевизору? Кто от этого подражания станет счастливым, Вы? Какой смысл нравится людям или не нравится им? Человек, сохраняющий свою индивидуальность, пользуется уважением в обществе, замечали? Вы такой, какой есть – пусть это станет Вашей визитной карточкой.

С родительскими установками сложнее, но и это препятствие можно преодолеть. Предлагаем простую медитацию. Сядьте прямо, можете закрыть глаза, если Вам это удобно. Сосредоточьтесь на дыхании, почувствуйте, как тело дышит, вдыхайте и выдыхайте несколько минут, пока мысли не придут в спокойствие. Затем мысленно просмотрите все свое тело, начиная от ступней и заканчивая шеей, внутренним взором коснитесь ног, живота, плеч, рук, лица, находите мышечные «зажимы» и расслабляйте их.

Продолжайте дышать ровно.

Затем представьте лицо матери или отца, вспомните, что они говорили Вам в детстве, может быть это «прижмись и не лезь», «забудь, это не твоё» и так далее. Теперь скажите родителям, что Вы очень благодарны им за заботу, благодарны за всё, что они делали для Вас, искренне скажите спасибо, пусть душа испытает благодарность.

Мама и папа всегда хотят, чтобы их сын или дочь жили хорошо, но иногда это желание основано на ложных установках счастья, тут нет вины родителей, они делали всё, что могли, действовали, так как

умели. Затем мысленно произнесите: мама, папа, вы жили своей жизнью, у меня своя, очень вам благодарен за всё, но идти мне предстоит своей дорогой, мне нужен собственный путь, спасибо вам, любимы и дорогие. Какое - то время спокойно посидите в расслабленном состоянии, после чего можно откройте глаза. Это простое упражнение очень часто приносит внутреннее, душевное облегчение.

«Страх и неуверенность в себе и своих силах». Как ни странно, но и эти негативные качества можно преодолеть через Любовь.

Мы много анализировали способов и методик борьбы со страхом и неуверенностью и выяснилось главное: в основе любых «сбоев» в отношении с миром, которые приводят к развитию страхов и неуверенности лежит неспособность любить.

Когда человек находится в состоянии Любви он искренен с собою и окружающим миром, внимание направлено во вне, для любящего

*Состояние Любви позволяет принимать собственное несовершенство, недостатки других людей без осуждения.*

естественно думать сначала о других, потом о себе, он не сравнивает себя с кем то, для него нет понятия «он выше», «он лучше» все одинаковы – все Божественные искорки. В общении такой человек стремится порадовать окружающих, сделать комплименты, ободрить. Любящий не боится проявить жесткость, если нужно, ведь

внутри есть Любовь, Она подсказывает, зачем, когда и как сказать другому человеку что – то неприятное.

Любящий человек настолько совершенен, насколько наполнен Любовью. Хотим заметить, что говоря о Любви, имеем в виду Божественную Любовь, чистую, изначальную, не загрязненную человеческими страстями и понятиями, концепциями, умозаключениями.

## Четыре вида предназначение человека.

Предназначение человека, как уже и было отмечено, связано с внутренней природой каждого индивида. Мы можем отнести себя к тому или иному виду предназначения, сверяясь с нашим внутренним со-

### *Виды предназначения человека:*

- Люди склонные к интеллектуальной деятельности;*
- Люди склонные к управлению;*
- Люди склонные к торговле;*
- Люди склонные к творческой деятельности и ремеслам.*

стоянием, нравится ли нам заниматься этой деятельностью или нет, радует деятельность душу или отягощает её. Проще говоря, есть внутренний подъем, радость, легкость от осуществляемого дела – оно подходит, нет – желательно искать что - то другое. **Люди склонные к интеллектуальной деятельности** - те члены общества, которые по своей природе, своему мышлению призваны изучать науки, двигать прогресс вперед. Для них характерно также работа над собой, своим самоосо-

знанием, изучение Священных писаний, философии, различных наук. Стремление к изучению собственного внутреннего мира, Вселенной вокруг присуще таким людям с самого рождения. К указанной категории можно отнести ученых, философов, священнослужителей, мыслителей, психологов, духовных учителей. Такие люди должны быть правдивы и передавать полученные знания людям. Цель жизни людей, склонных к работе с душой, интеллектом – не продавать свои знания, не прятать их за авторскими правами и патентами, а напротив устремлять всё полезное, что было собрано во благо всех живых существ. Это очень высокий уровень.

**Люди склонные к управленческой деятельности** – члены общества, которым присуще желание управлять другими, а также забота о них. Это современные менеджеры, военные люди, сотрудники правоохранительных органов и т.п. В древние времена сюда же относились цари. Управленцы - смелые люди, которые готовы брать на себя ответственность за судьбы людей, проявлять заботу о них, быть отзывчивыми и чуткими к настроениям коллектива, общества в целом.

**Люди склонные к торговле** – те из людей, которые по роду деятельности нужно заниматься торговлей, нынешние бизнесмены, предприниматели. Их счастье заключается в создании новых проектов, которые приносят прибыль как им лично, так и окружающим людям. У склонных к торговле людей талант «видеть» направления деятельности, в которых можно заработать, вложить и получить отдачу. Деньги такие люди буквально ощущают внутренним чувством. Вместе с тем, хороший предприниматель, бизнесмен не «портится» из – за денег, ему не присуща жадность, он достаточно щедр на жертвования и это обеспечивает приток новых финансов на его счета.

**Люди склонные к ремеслам и творческой деятельности** – для них характерно желание трудиться и делать вещи своими руками, это делание доставляет им массу удовольствия. Сюда можно отнести людей, творческих профессий, которые по своим внутренним качествам могут создавать выдающиеся вещи, произведения искусств, красивые и эстетичные вещи.

Хочется заметить, что есть природа человека, а есть направление деятельности, так например, если человек по своей природе склонен приносить в мир радость и счастье в виде знаний, но решил зарабатывать на этом, т.е. всю свою деятельность подчиняет именно заработку, то по – сути, он торгует знаниями и относится к торговцам, а не к учителям общества. Аналогично и с другими категориями, если человек видит

деньги и свою деятельность «подгоняет» под спрос, рождающийся в обществе, взять, к примеру, современный кинематограф в большинстве своём, то такой человек также относится к виду торговцев, а не людей склонных нести в общество культуру, эстетику, искусство.

В течение жизни человек может переходить от одной склонности к другой, это зависит от качества его духовной жизни. В любом случае только когда человек реализует свою природу, он становится по - настоящему счастливым.



## Таланты?

Каждый человек, в чём - либо талантлив, этот талант уникален также как и сам человек. Не встречается в природе два абсолютно одинаковых предмета, не случается, что человек рождается на Земле напрасно и бесцельно. Каждый из нас приходит в мир с определенными талантами. Божественные дары помогают людям реализовать высшее предназначение.

**Талант** — определённые способности, которые раскрываются с приобретением навыка и опыта.

Современные учёные выделяют определенные типы таланта, которыми в той или иной степени обладают люди. В начале 1980-х годов Говард Гарднер написал книгу «Рамки ума». В этой книге он определил девять типов таланта, интеллекта:

1. **Вербально-лингвистический** (отвечает за способность писать и читать, присущ журналистам, писателям и юристам).
2. **Цифровой** (характерен для математиков, программистов).
3. **Слуховой** (музыканты, лингвисты, языковеды).
4. **Пространственный** (дизайнеры и художники).
5. **Физический** (им наделены спортсмены и танцоры, эти люди легче обучаются на практике).
6. **Личностный** (его также называют эмоциональным, отвечает за то, что человек говорит сам себе).
7. **Межличностный** (люди с этим талантом часто становятся политиками, ораторами, торговцами, актерами).
8. **Талант окружающей среды** (этим талантом бывают наделены дрессировщики, земледельцы).

Видите, как много различных талантов существует, наверняка среди этого списка Вы найдете тот, что Вам ближе всего.

Понаблюдайте за собой, к чему лежит сердце, от чего в этом мире оно радуется, какая деятельность вызывает подъем эмоций, чувств, что Вас поглощает и радует, чему Вы готовы посвящать всё своё время, от какой деятельности душа наполняется Любовью, радостью, восхищением?

Самоанализ очень важен, без него невозможно разобраться с проблемами жизни, достичь цели.

## Постановка целей.

Человек не может жить без целей, они подобно маякам ведут нас по жизни. Когда кто - либо теряет цель, он начинает угасать, внутрен-

*Цель – это энергия  
нашего движения по  
жизни.*

ний источник света слабеет, река жизни замедляется. Такой человек ничего не хочет, ему ничего не нужно, в результате этого энергия индивида тормозится, на осуществление какой - либо цели уже нет сил, лишь уныние отбирающее «сок» жизни.

Из этой ситуации можно найти выход, если на определенном этапе начать понуждать себя к деятельности, сначала это делать тяжело, но потом, когда внутренняя энергия начнет бурлить в принуждении нет смысла.

Бывает, что человек все делает «правильно» у него есть цели, намечены средства, но в один из моментов внутренняя энергия падает и наступает время лени, безволия, апатии.

Данный факт говорит о том, что включились внутренние механизмы защиты души. Это связано с тем, что человек идет в ошибочном направлении, его цели ущербны и опасны для него же самого и чтобы не угасла Любовь, внутренний свет души - энергия падает. В этом случае человеку нужно пересмотреть все свои цели и установки, посмотреть на жизнь с точки зрения Вечности и спросить себя, а действительно ли то, что намечено нужно для меня как для вечной души? Любая цель должна подлинно обогащать душу, либо создавать предпосылки и условия для этого обогащения. Т.е. развитие происходит как в результате достижения цели, так и в ходе её реализации. Например, задумал человек построить дом, это хорошее и нужное желание,

он ставит себе цель и начинает действовать. В результате движения к цели приходит понимание, что не хватает материальных средств и следовательно, нужно искать новый способ заработка.

Человек начинает исследовать свою внутреннюю природу и понимает, что ему близко по духу открыть кафе, т.к. с детства нравилось готовить. Сказано – сделано.

Он начинает анализировать конкурентов и видит, что некоторые из них процветают, другие же в забвении, после бесед и с теми и с другими человек понимает, что первые готовят с душой, вкладывая Любовь в каждое блюдо, очень строго следят за качеством пищи, думают, прежде всего о людях, другие напротив сконцентрированы прежде всего на том, как побольше заработать, продают алкоголь и при приготовлении блюд используют продукты сомнительного происхождения, а зачастую и низкого качества, мотивируя это тем, что хорошие овощи, фрукты, специи слишком дороги.

Второй категории рестораторов глубоко безразлично здоровье людей, главное собственная выгода. Человек задумывается над этим и понимает, что удачлив тот, кто ориентирован на людей, их потребности, кто вкладывает в дело Любовь.

Он открывает кафе и следует усвоенным принципам, через год его заведение становится одним из самых популярных в городе.

Через пару лет человек выстраивает себе большой, красивый дом. Как можно видеть и сама цель и её реализация помогла человеку во внутреннем развитии. Другой пример.

Человек также хотел построить дом большой, светлый, красивый, хорошее желание, не так ли? Для этого также нужны деньги. В голове этого человека существует понятие, что честно большого капи-

тала не заработать, поэтому нужно придумать нечто такое, чтобы обойти закон, не нарушив его, ведь в тюрьму не хочется.

Такой индивид начинает свой бизнес с продажи продуктов питания низкого качества (которые он приобретает где – то за очень мизерную цену, а реализует их по ценам хорошей продукции), при этом покупателям, понятное дело, в виду своего мировоззрения не сообщает, что употребление купленных овощей, фруктов, мяса в большом количестве может привести к заболеваниям.

Но и у такого предпринимателя дела идут, через некоторое время он выстраивает свой большой, красивый, светлый дом. Но только почему - то начинаются проблемы с личной жизнью, в семье постоянные скандалы, окружающие люди все больше оказываются людьми непорядочными, желающими его обмануть, обсчитать, обвесить и так далее.

Человек озлобляется, мир становится для него черно – белым. Казалось бы, есть цель, индивид к ней идёт, но реализация этой цели ведёт к деградации человека.

Дело в том, что он ошибочно предположил: честно заработать нельзя, нужно обманывать людей. Такой постулат приводит к повышенному эгоизму, деформирующему весь характер, при этом повышается гордыня, человек перестает считаться с мнением окружающих, всё больше обособляется и «утопает» в собственных проблемах, видении мира.

Окружающая обстановка начинает складываться по закону «подобное притягивает подобное», вокруг лужи образуются другие лужи.

Поэтому и появляются те, кто хочет обсчитать, обмануть такого человека. Поскольку эгоизм вырастает, понимание в семье растворяется в мутных водах ложного эго, отсюда и возникают проблемы с до-

машинными. Далее, если человек продолжает отстаивать свой эгоизм, его гордыня возрастает до небывалых высот и в один из дней как армия спасения приходят болезни: инсульты, травмы головы и так далее.

Можно сделать вывод, что человек хотел быть счастливым, построив дом, но в качестве реализации этой цели выбрал ущербную тактику и стратегию.

Человеку, чтобы построить дом, обзавестись машиной, создать семью нужна система целей, иначе это сделать просто не возможно.

Мы постоянно ставим себе цели и реализовываем их, другое дело, какие это цели. Существует такой порядок вещей в этом мире, что каждый из нас волен выбирать свой путь.

Если человек находится на начальном уровне развития (учится в первых классах школы жизни) то для такого индивида целью является получение удовольствий и следование своим желаниям, инстинктам. Очень часто этих людей интересуют низменные вещи, их желания просты или даже вовсе примитивны и ограничены сном, едой, сексом, обороной.

Люди, смотрящие на мир через призму этой ограниченной концепции, ленивы, очень любят поспать, употребляют наркотические и другие психоактивные вещества, поклоняются еде, но на самом деле такие представители рода человеческого глубоко несчастны, хотя и не

*И сама цель, и её реализация должны подлинно развивать человека.*

признаются в этом. Кусок хлеба для них является огромной радостью, и если вдруг лишаются какого – либо осколка своего «счастья» то готовы на всё, вплоть до убийства, лишь бы отстоять свои,

как они считают нарушенные права. Такие индивиды ставят себе весьма простые и примитивные цели.

К слову, ввиду непостоянства, лени и низкого уровня энергии описываемой категории людей, достижение целей, как и сам акт планирования жизни, очень затруднен.

Другие люди, уже понимают, что нельзя жить только инстинктами, есть нечто большее: нужно зарабатывать деньги, двигаться, развивать собственные интеллектуальные способности, помогать себе и своей семье, такие индивиды полностью поглощены деятельностью. Но их деяния в преимуществе своем направлены на удовлетворение собственного эго.

Если они одевают детей, то одежда должна быть не хуже (а в идеале лучше), чем у остальных, если покупают автомобиль, то он обязан быть на уровне с соседской иномаркой, если строят дом, то аналогичный соседскому дому или даже лучше, но главное, чтобы постройка была не хуже чем... Жизнь таких людей протекает в суете. Они хорошие тактики, а иногда и стратеги, в ряде случаев умеют планировать свою деятельность.

Есть категория людей, которая живет на благо всех живых существ, это продвинутые в духовном плане личности. Для них важнее отдавать в этот мир свою Любовь, доброту, вкладывать душу в любое осуществляемое занятие. Главная цель таких людей это благо окружающих живых существ.

Эти личности видят себя в служении обществу, их деятельность носит бескорыстный характер. Данную категорию людей в обществе считают чудаками или легкими сумасшедшими, т.к. мало кому понятны их мотивы и бескорыстие, а также следование Высшим законам.



Поскольку такие возвышенные личности обществом воспринимаются как безобидные, оно на них реагирует вполне терпимо и толерантно. Все цели на этом уровне развития находятся в «высших» областях познания законов Вселенной.

Есть уровень еще выше, уровень святых личностей, но мы его рассматривать в данной книге не будем, так как это очень объемная тема.

Все цели очень условно можно разделить на две категории: «достойные» и «недостойные». «Достойные» - все те цели, которые подлинно развивают человека, делают его истинно счастливым, через помощь другим живым существам, бескорыстную деятельность на благо всех живущих на Земле, но самое главное развивают бескорыстную, жертвенную Любовь.

«Недостойные» - те цели, которые способствуют развитию эгоизма, стяжательства, в ходе реализации таких целей, как впрочем, и процессе их создания, человек деградирует.

Такие устремления порождают привязанность, страх, гнев, жадность, вожделение, повышенный эгоизм и самовозвеличивание.

Понятное дело, что о счастье в этом случае речи не идёт.

Справедливости ради хочется заметить, что в любом случае человек развивается как Божественная частичка, в первом случае через безусловную Любовь, во втором – через боль и страдания, деградацию и распад, через неприятности и боль развитие идёт, как правило, медленнее, но в этом случае человек всё равно рано или поздно начинает искать выход из «страны страданий» и находит подсказки Свыше, будь то книга, лекция, совет или еще что то, если человек хватается за эти подсказки, получает знания, реализует их, начинает идти по пути развития Божественных качеств в себе, то переходит границу

страшной страны, если же залезает в яму проклятий судьбы и всего вокруг – количество боли увеличивается. Это очень глубокий аспект.

Таким образом, от правильно поставленной цели зависит жизнь человека, его дальнейшая судьба.

## Как правильно ставить цели.

Чтобы жить в «потоке», испытывать счастье и радость от проживания жизни желательно иметь план приблизительно на 1, 3, 5, 10, 50 лет. Любое планирование это наша ментальная концепция видения будущего.

Возвышенные желания, такие как: Любовь к Богу, любящая, добрая жизнь, идут из души, низменные желания: вождление, похоть и т.п. происходят от желания души быть счастливой и неспособности человека как системы «душа – дух – тело» реализовать это счастье надлежащим образом.

Проще говоря, в основе «животных», как в прочем и человеческих желаний, лежит потребность в Любви, но она реализуется не верно.

Душа хочет быть счастливой, она говорит уму об этом, в силу своей гипертрофированности, чрезмерной активности и загрязнённости ум решает, что счастье заключается в удовлетворении самого себя.

Такая ситуация возникает, когда человек не обрёл веры в Бога, не ощутил «вкуса» Любви к Всевышнему, видит себя исключительно как физическое тело.

Бывает, что индивид более развит и уже ощущает себя как бестелесную субстанцию ума, в этом случае большим счастьем являются статус, власть, превосходство (над людьми, собой, судьбой) и т.п.

Таким образом, в основе любого желания, даже самого низменного лежит недостаток настоящей Любви и потребность его восполнить. Голос души не может пробиться сквозь пелену ума, но вместе с тем от неё проходит импульс, который заставляет всё существо чело-

века действовать в поисках счастья. Поскольку человек, по своей природе, духовен, то его желания связаны с Вселенской энергией, а это означает, что любое желание может быть исполнено, если этого не происходит тут возможны несколько причин:

1. Ярко противоречит пути человека в этом воплощении;
2. Носит деструктивный характер и может «развратить» душу;
3. В силу различных причин желание не может быть исполнено в этом воплощении (внутренний мир человека не готов к принятию желаемого). В данном случае включается механизм «подтягивания» просящего до нужного уровня, это происходит через искушения, проблемы, трудности и т.п. если человек во время них сохраняет Любовь, добродушие, хорошее расположение духа, относится к жизни как к игре, то получает «зачёт» от Высших сил и исполнение желания. Если же озлобляется, критикует, ненавидит и т.п. «зачёт» считается не сданным и за ним следует пересдача в уже более жёстком виде, либо вообще «пересдать» не дают, если «видят», что у человека нет сил на усвоение урока. Таким образом, желание (цель) осуществима Вселенной, если человек внутренне ему соответствует, а само желание созидательно.

Люди развиваются на 4 уровнях:

1. Физический (тот уровень, который связан с физическим телом);
2. Социальный (связан с обществом, социумом);
3. Интеллектуальный (уровень интеллекта, способностей ума);
4. Духовный (всё, что связано с Божественной Любовью, душа человека, её потребности, выход за пределы человеческого «я», «эго»).

Развитие на этих уровнях делает человека гармоничным. Но что же такое гармоничная личность? Это, человек с хорошим образованием,

*Все в мире помогает  
нам стать лучше,  
нет случайностей,  
злодеев и негодяев –  
есть учителя и  
процесс обучения: не  
осудил человека –  
получил «зачет», в  
ином случае добро  
пожаловать на  
«пересдачу».*

развивающий свои интеллектуальные способности, обладающий твердыми взглядами на жизнь, честностью, правдивостью. Для гармоничного человека присуща чистая, любящая душа, такой человек без страха говорит о своих убеждениях, искренен и честен с людьми, невзирая на их социальный статус. Гармоничная личность уважает внутренний мир других людей, ей присуща мягкая, простая, приятная речь, которая используется для помощи другим людям.

Поскольку человек реализует предназначение согласно своей внутренней природе, его святая обязанность развивать как самого себя, так и улучшать окружающий мир, вместе с тем следует особо отметить, что развитие, в первую очередь, касается собственного внутреннего мира человека.

Прежде чем «сдвигать горы и поворачивать океаны» мы сами должны быть достойными и гармоничными личностями.

В тоже время внутренний прогресс идёт тогда, когда мы помогаем другим людям, получается, что с одной стороны каждому из нас очень желательно развивать собственные возвышенные качества, с другой заботиться о благе мира.

Это одновременный процесс, т.е. мы, развиваем себя и развиваем мир вокруг. Поэтому, на наш взгляд, изолироваться от людей не очень благоприятно, т.к. то, что создано, появилось не случайно и не случайно взаимодействует с нами, значит в проявленном мире есть

какой – то Высший смысл, а раз так, то неразумно отказываться от предлагаемого Богом, ведь Ему лучше знать, что хорошо для каждого из нас, а что нет.

Чтобы путь к цели был чётким и понятным нужно учитывать несколько простых правил постановки целей. Лишь в этом случае появится ощущение, что их вполне реально достигнуть. Итак.

Цель должна быть:

1. **Конкретной**, т.е. человек должен чётко представлять себе, что именно он хочет, здесь важно составить простой и понятный образ цели. При этом важно заметить, что последняя должна быть сформулирована в позитивном ключе, т.е. к примеру, вместо «не хочу работать на старой работе» - «найти новую трудовую стезю», а ещё лучше определиться с должностью или направлением деятельности. Например, работать секретарём в ОАО «Небо» или начать собственную, индивидуальную творческую деятельность в качестве фотохудожника и т.п.

2. **Измеримой**, т.е. ставящий цель должен определиться с критериями, чтобы понять достигнута ли поставленная цель и в какой степени. Здесь нужно ответить себе на вопрос: «Как я пойму, что цель достигается и достигнута?».

3. **Достижимой**, человек должен обладать ресурсами, возможностями, желаниями в конечном итоге, чтобы достичь цели. При этом важно объективно оценивать свои ресурсы (возможности) и если их недостаточно, то устранять этот пробел. Так, к примеру, невозможно оказывать услуги по психологическому консультированию, не имея образования в области психологии, следовательно, чтобы стать психологом нужно пойти учиться в ВУЗ. В данном случае, есть желание оказывать психологические консультации, но ресурсы этого не позволяют, т.к. у человека изъявившего это желание техническое образова-

ние, получается, что для реализации цели нужно пойти учиться, т.е. создавать новый ресурс внутри себя.

4. **Реально нужной** (актуальной) т.е. желательно удостовериться, что эта цель действительно необходима, она должна отвечать на вопрос «зачем?», вместе с тем цель должна быть реализована таким образом, чтобы не конфликтовать с другими целями. К примеру, у человека есть желание купить новый автомобиль, он поставил цель и решил её проверить по критерию «актуальность», в результате анализа понимает, что автомобиль ему нужен как средство передвижения и не более того, таким образом, человек понимает, что на самом деле для перемещений ему вполне послужит и старое авто. В данном случае желание получить новый транспорт связано не с объективной необходимостью, а с ненасытностью ума. Соответственно такое желание лучше отложить.

5. **Определенной по времени**, в данном случае мы ставим такую цель, которая растянута во времени, но у которой есть дата завершения или дата реализации. Проще говоря, запланировали купить дом и определяем время, когда это событие произойдет, к примеру, купить дом через два года.

Можно использовать другую стратегию, задавая себе 4 простых вопроса:

1. Чего ты хочешь?
2. Как я могу этого достичь?
3. Почему это важно для меня?
4. Как я узнаю, что достигну результата?

Данная 4 вопросная стратегия весьма проста, следуя ей можно достичь определенных результатов, когда не нужен глубокий анализ.

После того, как Вы разобрались с целями, искренне ответьте себе на вопрос: «Кто будет счастлив от реализации этой цели? Я или окружа-



ющие?». Подумайте над ответом, не выходит ли Ваше эго на первое место? Резонирует ли цель с Вашим внутренним состоянием? Вызывает ли приятный отклик в душе, или же ощущается (возможно, даже на физическом уровне, где – либо в теле) дискомфорт, тяжесть, отторжение? Выключите анализ, на какое - то время, просто ощутите, то, что Вам говорит внутренний голос.

Достойная цель развивает человека, ведь для ее достижения нужно затратить определенные ресурсы, каким то образом изменить себя. Есть хорошая книга «7 навыков высокоэффективных людей», её автор Стивен Кови, предлагает развивать в себе следующие полезные навыки, чтобы стать не просто хорошими людьми, но и выйти в лидеры общества, стать его элитой:

**1. Будьте проактивны** (станьте хозяином, а не рабом обстоятельств, сами творите свою судьбу).

Т.е. у вас должна быть энергия на реализацию целей, для этого нужно жить что называется «в потоке», т.е. «здесь и сейчас».

Мы, люди, зачастую находимся под влиянием ума в любом месте, только не в настоящем моменте, где угодно – на Аляске, верхом на трубе, летящей в космос, видим себя празднующими новый год с коллегами за большим круглым столом и так далее и тому подобное.

Большинство из нас живут ближними или дальними целями, но когда они (эти цели) исполняются, не замечая этого движутся дальше, это похоже на сон или спячку, когда человек живёт подобно роботу, не видит мира вокруг, лишь иногда спонтанно пробивается сквозь налёт и пыль своего быта и, оглянувшись, обнаруживает вокруг себя мир с его красками, живых людей.

Проактивность подразумевает, что человек берёт ответственность за свою жизнь на себя.

Что – то получилось – отлично, можно поблагодарить Высшие Силы и премировать самого себя, нет - замечательно, значит, есть че-

му ещё учиться на этом свете, в любом случае унывать не стоит, нужно предпринимать попытки одну за другой, до тех пор, пока результат не устроит самого человека.

Если хочется заниматься любимым делом – начинайте это делать, изучайте соответствующую литературу, слушайте лекции, посещайте курсы, хватит ждать – действуйте, счастье зависит от вас!

## **2. Начинайте, представляя конечную цель.**

Думаем, читатель замечал, что любое дело легче движется, если «видеть» конечную цель, к примеру, чистит человек снег, он прекрасно знает, что ему нужно освободить от белого наста площадку размером в 10 метров, соответственно свои силы он интуитивно распределяет таким образом, чтобы эти метры эффективно очистить и при этом не перерасходовать энергию.

По окончании работы у такого человека остаются силы. Теперь же, представьте, дают такому человеку лопату и говорят, ничего не спрашивай просто работай.

Не видя конечной цели человек в разы «роняет» внутреннюю энергетику и даже эти 10 метров он будет убирать не соизмеримо больше времени, чем в первом случае.

Психика человека устроена таким образом, что для неё важно ощущение, что любое дело, за которое берётся человек ему по плечу, т.е. все цели будут реализованы. Без осознания этого простого факта внутренние силы покидают человека, оптимизм уходит, поэтому очень важно видеть конечную цель любого начинания.

## **3. Сначала делайте то, что необходимо делать сначала** (важные дела делайте в первую очередь).

Это естественно, т.к. на важные начинания уходит большее количество энергии, чем на мелкие хлопоты. К тому же, подводя итог дню, можно впасть в расстройство, т.к. то основное, что для нас является важным, не двинулось с места.

Так, например, можно весь день планировать написать статью, но вместо этого потратить драгоценное время, общаясь с друзьями по электронной почте или изучая ненужные новости в «Интернете».

**4. Думайте в духе «выиграл/выиграл»** (стремитесь к взаимовыгодности). Мы люди, все вместе составляем общество, являемся единым живым организмом.

Поэтому общаясь друг с другом должны учитывать интересы не только свои, но и оппонентов, когда соблюдены интересы каждого человека, общество может развиваться нормально.

Каждый из нас просто обязан думать о выгоде, как для себя, так и других людей. Зачастую бывает так, что какой - то человек при заключении сделки заранее знает, что другая сторона будет в явно проигрышном положении, (взять, к примеру, банковские кредиты).

В этом случае общество не может получить нормального развития, а эгоизм и потребительство в нём будут лишь нарастать, в конечном итоге начинает страдать нравственность, она, падая, разрушает общественный строй, что, как показывает история, приводит к человеческим жертвам (войны, вооруженные конфликты, криминал и т.п.).

**5. Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым.** Стремление понять другого человека - ценное качество личности, оно говорит о том, что эгоизм человека занимает не первичное место, а находится там, где ему и положено.

Чтобы наладить сотрудничество, взаимодействие, нужно услышать и почувствовать боль, страдания, проблемы, другого человека, необходимо на мгновение поставить себя на его место. Это называется аскеза и жертвенность.

Когда к человеку относятся, что называется с «душой», он отвечает взаимностью, разумеется, если этот человек адекватен.

**6. Достигайте синергии** (стремитесь к творческому взаимовыгодному взаимодействию). В любом общении, человек старается раскрыться, но если обстановка не подходящая, этого не происходит.

Поэтому важна непринуждённость разговора, дружелюбная атмосфера, тёплое взаимодействие между людьми. Творчество, если оно в благодати, всегда несёт большую пользу окружающим людям, поэтому очень важно помочь оппоненту раскрыть свой потенциал, помочь ему начать творить, а для этого необходима душевная теплота, поддержка, доброжелательность, открытость к новому.

**7. Заточивайте пилу** (постоянно совершенствуйтесь).

Если мы стоим на месте, то мир движется вокруг. Всё меняется, те знания, которые ещё вчера казались вершиной научной мысли, сегодня уже списываются в архив как пережитки фантазий их авторов.

Важно получать новую информацию, адаптировать её, узнавать что – то полезное, делиться этим с людьми.

Ещё более важно заниматься самосовершенствованием, развивать в себе благостные качества характера, строить себя как настоящую личность, для которой Вселенская Любовь, доброта, смирение, сочувствие, жизнерадостность будут естественными и неотделимыми качествами.

Как можно увидеть С. Кови «красной нитью» проводит идею, что от реализации целей должны выигрывать все, а не кто – то один. Отсутствие эгоизма в поступках - важный фактор для саморазвития. Рекомендуем внимательно присмотреться к указанным выше навыкам.

Бывает, что люди ставят ложные цели, не те, что хотят достичь на самом деле.

Правильно поставленные вопросы помогут найти сердцевину наших желаний.

Ошибки в постановке целей связаны с ложными ценностями, стереотипами и т.п. (об этом мы говорили выше). **Поставив цель, спрашивайте себя «зачем?», «для чего мне это?», «можно ли достичь этого иначе?»** задавая себе эти вопросы дойдите до внутреннего ступора, когда уже не сможете далее отвечать себе.

Например. Есть желание купить новый телефон за 80 000 рублей, Вы ставите цель и включаетесь в работу. Но...спросите себя, зачем мне нужен такой телефон? Тут же придет ответ похожий на: «хочется, чтобы был», затем опять спрашивайте:

- Зачем чтобы был?
- Потому что это престижно.
- Почему мне нужен престиж?
- Чтобы чувствовать себя хорошо.
- Зачем мне чувствовать себя хорошо?
- Чтобы быть счастливым.

Вы понимаете к чему мы ведём? Далее можете спросить себя: реально ли быть счастливым не покупая этот телефон, а используя то, что уже есть сейчас, используя какие - то свои внутренние ресурсы (образование, навыки, умения и т.п.)?

Таким образом, как можно видеть в основе практически всех желаний, а в дальнейшем и целей лежит естественная потребность человека быть счастливым. Зачастую счастье не связано с покупкой ве-

щей и удовлетворением эгоистических устремлений, а как раз наоборот бескорыстная деятельность доставляет большее удовольствие, чем потребительство.

Вернёмся к примеру с телефоном. Предположим, Вы определили, что телефон нужен т.к. время идет и без Интернета, Wi – Fi, гигабайтов музыки ну никак не обойтись, тогда спросите себя, а **можно ли получить те же функции, но за меньшие деньги?**

Думаем, ответ очевиден. Для чего нужно задавать себе такие вопросы? Дело в том, что современные корпорации взяли на службу огромное количество профессионалов в области психологии, которые специальными приемами помимо Вашей воли заставляют верить в то, что именно их бренд самый лучший, несмотря на дороговизну, только их продукция является жизненно необходимой и без неё радости и счастья человеку не видать.

Поэтому зачастую люди попадают на уловки рекламы, которая навязывает ненужные им товары, услуги.

В результате мы тратим огромные силы на реализацию целей, а жизнь уходит как песок сквозь пальцы и что же будет, когда каждый из нас оглянется на пласт прожитых лет...прошли ли они с толком и пользой, или же вся жизнь была пустой тратой драгоценного времени и вместо радости от выполненной работы - разочарование от добровольного рабства? Есть над чем задуматься, не правда ли?

Самое важное при планировании понимать, что любое начинание, любое дело зависит от Высшей воли Бога, без него нет жизни, нет энергии, не существует мир. Поэтому вверху листа плана самой первой и важной строчкой следует указать: *«Боже, если на то будет воля Твоя»*.

Таким образом, мы снимаем зависимость от целей, понимаем, что их реализация находится под властью Всевышнего и последнее слово (как в прочем и первое) всегда будет за Ним.

Мы можем иметь лишь то, что не боимся потерять, от чего не зависим. В Ведах говорится, что человеку очень хорошо плоды собственной деятельности посвятить Богу.

В этом случае привязанность к результатам трудов не возникает, а появляется ощущение, что людям на самом деле ничего не принадлежит и ведь так оно и есть.

**Краткий вывод. Цели ставятся на 4 уровнях:**

- Физический уровень (всё, что связано с нашим телом, как правило, это физическое здоровье, совершенствование тела и т.п.);
- Социальный уровень (общество, достижения в мире, семья и т.п.);
- Интеллектуальный уровень (развитие ума, совершенствование интеллекта);
- Духовный уровень (уровень души, служение Богу, самый важный уровень развития).

Человек определяет направление своего развития и если оно верное оживает поток жизни.

Цели должны быть чёткими и конкретными, лишь тогда их можно достигнуть. К примеру: цель «найти новую работу» - слишком абстрактная, корректнее будет установить: «создание своего бизнеса по разведению лекарственных трав (мята, мелиса, зверобой)» и добавлять всё больше конкретики к цели.



Любое наше устремление желательно фиксировать собственной рукой на бумаге, при этом высоки шансы, что данная цель (устремление) реализуются если:

1. Цель конкретна;
2. Измерима;
3. Достижима;
4. Актуальна;
5. Определена временными рамками.

Проверить каждую цель можно через вопросы:

1. Чего ты хочешь?
2. Как я могу этого достичь?
3. Почему это важно для меня?
4. Как я узнаю что достигну результата?

Написав цель в план, посмотрите на неё и ответьте на вышеназванные вопросы. Чтобы достичь желаемого, человеку необходимо само совершенствоваться:

- быть проактивным;
- начинать деятельность, представляя конечную цель;
- не «распыляться» - выделять главное, основное и реализовывать его в первую очередь;
- думать в духе «выиграл - выиграл»;
- сначала стремиться понять, потом быть понятным;
- стремиться к творческому взаимовыгодному сотрудничеству;
- постоянно совершенствовать свои навыки;
- развивать добродетели.

## Почему нет сил на достижение цели?

Иногда у человека нет сил и энергии на достижение цели. С чем же связан этот феномен? Мы рассматриваем не естественный упадок внутренней энергии, вызванный усталостью, переутомлением и другими факторами, а именно обессиление как постоянное состояние.

Предлагаем Вам проанализировать те моменты, на которых мы теряем энергию.

**Ошибочный путь.** Это самое распространенное и часто встречающееся явление. Смысл в том, что Высшие силы ограничивают энергию умышленно, чтобы человек не натворил бед, как для самого себя, так и для окружающих его людей, это связано с тем, что путь избранный изначально ошибочен.

Люди обладают определенной емкостью внутренней энергии, которая должна возвращаться к Господу и обеспечивать стратегическое выживание самого человека, но зачастую эту энергию человек тратит на работу, какую то внешнюю деятельность (частые бурные романы, обильные веселые пирушки и т.п.) и на банальное выживание сил уже не хватает. Тогда включается механизм защиты, и уровень энергии падает.

Мы направляем энергию вслед за мыслями. Если человек думает о развлечениях, туда энергия и идёт, но пополняться она не будет, т.к. в развлечениях её попросту нет.

Со временем (т.к. внутренние запасы не пополняются) уровень энергии падает до минимума, и начинаются депрессии, синдромы постоянной усталости и т.п.

Но если человек постоянно устремлен к Богу, его энергия течет к бесконечному Источнику всего сущего и также легко возвращается в

еще больших количествах, у такого счастливчика нет проблем, откуда взять энергию, бывает, что её некому отдать. Чтобы избежать потери энергии из – за ошибочного пути, на наш взгляд, нужно **научиться Любить Господа, поставить сверх цель стать единым с Ним, всю деятельность посвящать Богу, мысленно разговаривать с Ним, молиться, благодарить за всё, лишить себя чрезмерного эгоизма: начать заботиться об окружающих людях, но самое главное Любить, Любить, Любить!**

С высшей точки зрения, неважно достигнете ли Вы поставленной цели, значительно важнее как Вы к ней идёте, испытываете ли уныние, нарушаете Высшие законы или напротив относитесь к жизни как к игре – с лёгкостью, юмором, пониманием, что всё подчинено Всевышнему и задачей в жизни является красивая игра, благородство, добродетель.

Следующий фактор, который отбирает энергию - **страх**.

Эта эмоция самая опасная для человека, на глубинном уровне она означает отречение от единства с Высшими силами – Богом. Чувство страха возникает, когда человек внутренне отказывается от Любви, перестает чувствовать себя единым с Господом.

Когда человек боится, в подсознании возникают эмоции ненависти, потребность убить предмет страха – агрессия, нежелание жить, недовольство судьбой. Недаром страх называют самой опасной человеческой эмоцией.

Вместе с тем, страх – охранительный механизм в психике, в природе нет ничего лишнего, так и с эмоциями, человек ощущает их в ответ на какие - либо раздражители, в случае со страхом – угрожающее жизни или здоровью событие.

Кратковременный страх, к примеру, при виде стаи злобных собак - нормальное явление, в этом случае каждый человек будет искать

возможность не встречаться с животными и обойти их далекой тропинкой.

Хуже дела обстоят, если нет очевидного фактора, он уже исчез, а человек продолжает бояться. Страх может быть обращен в будущее, когда человек с неуверенностью смотрит в завтрашний день, в этом случае мы говорим про тревожность, т.е. человек тревожен, если его страх направлен в будущее.

Именно в этом случае проявляется тот зловерный страх, который приводит к негативным последствиям. Чтобы избежать этого, можно порекомендовать молитвы, аутотренинг и анализ прошлого. В молитвах человек признается в Любви к Богу, начинает ощущать своё второстепенное место в жизни, эгоизм уменьшается.

Можно чаще повторять, например «На всё воля Божия», «Полностью Тебе вверяю себя, Господи» и т.п. лучше это делать в момент перед засыпанием и рано утром, когда глаза еще закрыты. Любые слова доходят до Бога, если они сказаны сердцем, с Любовью, трепетом, от всей души.

Анализ прошлого выполняется для того, чтобы найти в своем жизненном опыте те факты, которые явно свидетельствуют о помощи Свыше. К примеру, человек переживает за материальное благосостояние, т.к. на горизонте замаячила угроза увольнения с работы.

Он помнит, что когда то уже терял работу и находил ее вновь, пройдя много собеседований человек, получил именно ту должность, которую ему положена по судьбе.

Вот это и есть ресурс, разве оставил Господь без работы или дал умереть, раз Вы читаете эти строки? Не это ли свидетельствует о Любви Всевышнего и Его проведении? Итак, **страх по сути, это неспособность видеть во всем происходящем Господа и Его волю, это недоверие Высшим силам, желание поставить собственное видение ситуации выше Вечного замысла.**

От страха избавиться вполне реально и опыт миллионов людей тому свидетельство.

**Уныние.** В основе уныния лежит недовольство ситуацией, опять - таки, как и в случае со страхом, желание свои представления о мире поставить на пьедестал и сделать абсолютными, а когда этого не происходит - внутреннее недовольство начинает третировать саму личность.

Проще говоря, если что – то не получается человек ненавидит, обругивает сам себя. В данном случае энергия падает очень низко и говорить о каком – либо творческом взлете или успехах в личной жизни, работе не приходится.

Чтобы избежать уныния нужно научиться мыслить позитивно, понимать, что мы лишь маленькие клеточки большого организма и не такие уж и важные, как представлялось раньше.

Все люди, их заботы и проблемы всего лишь мелкая, пылинка, практически ничто в бескрайних просторах Вселенной и где будут все наши «беды» через 100 или 200 лет, кто вспомнит о них? Желательно чётко осознать и прочувствовать, что человек – вечная частица Всевышнего, миссия живущего на Земле лежит за пределами физической жизни, хотя и пересекается с нею. Мы – вечные души, тогда какие у нас могут быть заботы, кроме накопления Вселенской Любви?

**Недоверие судьбе и недовольство ею.** Люди - вечные души, судьба даётся нам для развития внутренних качеств, таких как Безмерная Любовь, смирение и т.п.

По большому счёту все качества, которые мы приобретаем в земной жизни работают на способность безусловно любить.

Судьба даётся Свыше, Там лучше знают, что для нас хорошо, а что нет. Что значит недовольство проведением? Это означает, что человек ставит своё понимание выше замысла Господа. Когда мы сопро-

тивляемся судьбе, недовольны ею, то «говорим» Высшим силам о том, мол не мешайте жить, мы лучше знаем как должно быть.

Такое **недовольство усиливает гордыню и ведет к большим проблемам** не только в жизни, но и со здоровьем – могут страдать легкие, голова и т.п.

Чтобы недоверие ушло или уменьшилось нужно всего на всего вспомнить, как мы в детстве доверяли родителями, слепо, абсолютно, и перенести это доверие на Всевышнего, ведь Бог для нас всех является и Отцом, и Матерью, Его любовь к нам безгранична, разве Он хочет для нас зла?

**Критика, осуждение.** В Ведической традиции считается, что когда человек критикует кого – то (без чувства безусловной Любви), он забирает себе весь нагатив того человека.

Критика может быть как конструктивной, когда человек искренне хочет помочь, указывая на недостатки, так и деструктивной, когда в результате критики умаляется достоинство критикуемого и цель последней является увеличение эго критика.

Осуждение это тонкая эмоция поражающая глубинные слои личности, человек осуждает как правило из – за нравственности, разрушения своих представлений о чем – либо.

Во время осуждения, как и деструктивной критики, тот от кого исходят указанные послылы чувствует себя возвеличенным, он упивается превосходством, наслаждается им.

Эгоизм в таком случае разрастается очень сильно, как воздушный шар накачиваемый воздухом. Критика и осуждение рвут внутреннее единство с окружающими людьми, возвышают эгоизм, раздувают ощущение превосходство, как над людьми, так и над Высшими силами (которые управляют всем бытием).

Разумеется, если человек нарушает Законы Вселенной, он будет отвечать за это. Вселенская система работает таким образом (и это

отображено в религиях), что даже последнему грешнику не единожды дают шанс исправиться, и ведут его к исправлению и совершенствованию, пусть даже через ад и страдания.

**Тому, кто критикует и осуждает, снижают уровень энергии – таковы начальные санкции Высших сил.**

Чтобы обходиться без осуждения и критики на наш взгляд нужно помнить, что все люди едины, для каждого из нас есть План Высшего.

Любая ошибка совершаемая человеком – ступень в развитии, так как через боль и страдания этот человек приходит к Богу, просто одному в силу его мировоззрения нужно просто намекнуть, другом послать удар судьбы.

Мы все учимся на Земле, наша жизнь – череда зачётов, экзаменов, а также семинаров по предмету Вселенской Любви.

**Обиды на близких людей и себя.** Обида - внутреннее, бессознательное желание уничтожить предмет, на который обиделся. Самое сильно чувство единства у человека с его близкими людьми, это подтверждает современная наука.

Поэтому обида на близких это желание уничтожить их и себя на уровне энергетики человека.

Кроме того, сама обида, которая ушла глубоко в подсознание, весьма болезненна для психики человека, т.к. в подсознании нет времени, все эмоции там существуют «сейчас», психика вынуждена расходовать большую часть энергии на подавление разрушительной силы обиды.

Но ведь эту энергию нужно, откуда то брать, посему психика перебрасывает свои ресурсы с творчества, задач повседневной жизни на подавление очага обиды.

Проще говоря, **на сдерживание обиды тратится большое количество жизненной энергии, и внутренняя сила человека**

**истощается.** Когда человек обижается сам на себя, подсознательно он желает себе смерти, в этом случае происходит нечто подобное описанному выше и говорить о внутреннем развитии крайне затруднительно.

Чтобы избежать обиды на наш взгляд нужно понимать, что любое событие в жизни происходит не случайно, всё имеет свою основу.

Если вас обидели, в этом есть Высший смысл, значит в чём – то вы не совершенны и внутренним состоянием спровоцировали обидчика, спокойно оцените ситуацию и найдите в чём проблема, осознание её – первый шаг на пути к решению трудностей.

**Если вас оскорбили, значит, вы сами глубоко в душе готовы кого - то оскорбить.** То, что проявляется в обидчике (его недостойные качества) есть и в вас, таким образом, появляется прекрасный повод для изменений.

**Рассеивание внимания.** Цель достигается, когда человек сосредоточен на её достижении.

В древнем индийском эпосе «Махабхарата» есть интересный момент. Царевичи – подростки пришли на обучение к великому гуру (учителю) Дроне, чтобы перенять у него военное искусство. Учитель вывел своих учеников в лес, дал им луки, стрелы и приказал каждому по очереди целиться в глаз чучелу птицы сидящей на дереве.

Все царевичи поднимали оружие и направляли его в мишень, Дрона спрашивал каждого: «Что ты видишь?», кто – то видел небо, кто – то деревья, листву, траву, лес и лишь Арджуна – царевич из династии Панду, ответил, что ничего не видит кроме глаза птицы. Услышав этот ответ, Дрона в глубоком удовлетворении признал Арджуну лучшим лучником.

Этот небольшой отрывок ярко иллюстрирует способность человека к концентрации на цели.



Хочется заметить, что хотя Арджуна и видел только глаз чучела птицы, он прекрасно слышал своего учителя и без приказа Дроны не выпускал стрелу, т.е. следовал всем канонам тогдашнего общества.

Поэтому хотя человек и сконцентрирован на достижении цели, он должен прекрасно осознавать, что есть Высшие силы, от которых зависит любой успех и при устремлении к нему нужно вести себя нравственно, сдерживать животные инстинкты.

Очень важно концентрироваться на цели, не отвлекаться на «лишнее». Рассеивание внимания на «мелочи» лишает энергии, и достижение цели может откладываться.

Например. У человека есть цель написать книгу, он садится за компьютер, включает Интернет и начинает изучать литературу по своей теме. Вдруг, в какой-то момент, человек решает посидеть в социальных сетях, так он просиживает час, другой, третий, затем устаёт и выключает компьютер.

Ситуация повторяется на следующий день, а затем снова и снова. Таким образом, человек теряет энергию, занимаясь посторонними вещами - размывает концентрацию внимания.

В этом случае работа по написанию книги может затянуться на очень долгий срок. Поэтому очень важно удерживать устремление к главной цели, сводя к минимуму малозначительные дела.

**Переедание.** Практически всем людям понятно, что частое обильное принятие пищи нагружает пищеварительную систему, заставляет энергию работать над утилизацией ненужных калорий.

Кроме того, переедание сводит ум к животному уровню, человек не может думать не о чём другом, кроме как о своих базовых инстинктах (еда, сон, секс, оборона).

Святые люди рекомендовали вставать из – за стола с ощущением легкого голода, в этом есть смысл, ведь сигналы от желудка поступают в кору головного мозга с большим опозданием и даже если чело-

век заканчивает трапезу, когда почувствует наполненность желудка, это означает переедание.

Таким образом, систематическое переедание нарушает правильную циркуляцию энергии, не дает уму оторваться от инстинктов.

**Несвежая пища, продукты питания низкого качества.**

Еда должна наполнять энергией тело человека, от того, какую еду вкушают люди зависит их качество жизни.

Если приготовленные блюда простояли более 3 часов в них падает уровень энергетики, как говорят йоги – уходит прана.

К недопустимым для ежедневного питания относят продукты ухудшающие здоровье: мясо, рыба, яйца, стимуляторы (кофе, шоколад, алкоголь и т.п.).

Белый рафинированный сахар очень вреден для организма, т.к. тело чтобы его усвоить расходует огромную энергию для изменения структуры этого продукта.

Натуральные сахара напротив, очень хорошо и легко усваиваются организмом. Очень много подобного сахара содержится в финиках, винограде, изюме, фруктах, меде.

Мясо вызывает раковые заболевания, зашлаковывает сосуды, тяжело переваривается, на усвоение мясных продуктов требуется больше энергии, чем дает само мясо.

На наш взгляд польза от употребления мясных продуктов и продуктов из яиц весьма сомнительна.

Разумеется, если совсем нечего кушать, то чтобы не умереть с голоду, можно употреблять продукты из нежелательного списка, но что хорошо в аварийной ситуации, не всегда благоразумно в повседневной жизни.

**Еда в спешке.** Когда человек ест на ходу, пища переваривается с трудом. Еда в спешке будоражит ум, который становится очень бес-

покойным. В суете человек зачастую переедает, кушает нежелательные продукты.

Вообще суета не способствует накоплению жизненной энергии, которая расходуется на мелкие сиюминутные потребности, минуя высшие цели.

**Секс без Любви и глубокого желания.** Секс отнимает огромное количество энергии, особенно у мужчин. Ведь эта энергия должна тратиться на формирование будущего тела ребенка.

Но эта энергия восполняется за счет чувства Любви, а если этого чувства нет, то идет банальное ограбление внутренних резервов души, кроме того, секс без Любви – очень сильно усиливает внутреннее вожделение человека, в таком состоянии говорить о возвышенных чувствах, романтике, бескорыстных отношениях не приходится.

Таким образом, в результате занятий сексом идет истощение внутренних запасов энергии и деградирует личность человека. Особенно секс опасен для несовершеннолетних, чья энергоинформационная структура настроена только лишь на познание мира и саморазвитие.

**Излишний сон, сон после восхода солнца, т.е. 6 утра.** Многие люди обожают поспать, но как показывают наблюдения древних пращуров и работы современных ученых - долгий сон ведет к потере энергии.

Ещё в древности появилась поговорка *«Кто рано встает - тому Бог подаёт...»* подаёт бодрости, жизнерадостности, хорошего настроения, т.е. в конечном итоге – порции благостной энергии.

Советскими учеными было доказано существование и абсолютное воздействие на жизнь и здоровье человека биоритмов, которые подчинены внешним обстоятельствам, таким как воздействие Солнца (восход, закат), удаление Земли от Солнца (времена года) и т.п. Всплеск энергии, начинается у человека с 3 часов утра по солнечному

времени и длится до 6 часов, если в этот период человек бодрствует, прилив сил на весь день ему обеспечен, если же находится во сне, то энергия не включается и вялость, апатия рано или поздно постучатся в двери.

К слову, в такой стране как Германия, рабочий день в ряде организаций начинается в 6 утра и заканчивается в 3 дня, как раз самый оптимальный период для активной деятельности.

Мы рекомендуем ранние часы посвящать общению с Богом, молитвам, т.к. мысли утром закладывают фундамент всего дня.

**Недостаток сна.** Практически всем людям знакомо ужасное состояние, когда хочется спать, тут уже не до чего, лишь бы, где - то отдохнуть.

Но можно заставить организм со временем перестать замечать состояние «недосыпа», в этом случае расходуется огромное количество психической энергии, которая не успевает восстановиться, со временем практически всё существо человека истощается, и говорить об успешной жизни не приходится.

Нормой сна считается продолжительность от 5 до 8 часов, в идеале сон должен начинаться не позднее 22 часов вечера, ну и подъем соответственно не позднее 6 утра.

Нужно быть внимательным к качеству жизни, чтобы правильно обращаться с собственным телом и не растрачивать жизненную энергию понапрасну.

Итак, нет сил на достижение целей если человек:

1. Выбрал ошибочный путь.
2. Испытывает страх.
3. Предаётся унынию.
4. Не доверяет судьбе и недоволен ею.

5. Допускает критику и осуждение.
6. Обижается на близких людей и самого себя.
7. Рассеивает внимание на «мелочи».
8. Часто переедает.
9. Часто употребляет пищу низкого качества.
10. Допускает еду в спешке.
11. Занимается сексом без чувства Любви.
12. Излишне много или мало спит.

### Гигиена мыслей.

В настоящее время все больше исследований ученых говорят о том, что мысли являются материальными субстанциями, а от их чистоты зависит качество всей жизни человека.

Утро - фундамент всего дня, с каким настроением Вы проснётесь, такое и будет главенствовать весь день. О чём Вы думаете, когда просыпаетесь? Какая первая мысль приходит утром в голову?

Проследите за собой, создаете ли позитив или генерируете негативные настроения?

Проведите маленький эксперимент, спросите себя **«что я могу сегодня сделать хорошего для окружающих людей, своей семьи, близких, друзей, рабочего коллектива?»**, воплотите в жизнь свои ответы, пусть это будет что – то сильное, какой - то минимум, к примеру, подвезти на машине прохожего, купить конфет для рабочего коллектива и т.п. из таких мелочей складывается забота о мире.

Даём гарантию, если эту практику выполнять каждый день, то настроение будет на большом подъёме. Вы увидите, что жизнь наполняется смыслом, приходит энергия, появляется счастье. Это происходит, потому что начинает действовать закон Вселенной, который гласит: *«Кто отдал бескорыстно – получит в разы больше, чем отдал»*.

Но наш эгоизм в ряде случаев не позволяет действовать бескорыстно, он шепчет: «ну чего ты радуешься, нужно денег зарабатывать, утром планировать день, чтобы «рубль к рублю», некогда размышлять о людях, они мне все надоели, век бы их не видеть...кого ты там собрался подвозить – пусть денег дают сначала, а нет, вон – автобусы ходят, метро бежит».

Соппротивление эгоизма естественно, т.к. мы не привыкли жить для людей, нести что – то светлое в общество. Поэтому рекомендуем отпустить мысли, рождаемые ложным эго, пусть они идут и совершенно спокойно разворачивать свою психику от потребительской модели мира к мировоззрению настоящей личности.

Это постепенный процесс, не следует форсировать события, самоизменения должны приносить радость, не смотря на боль, это парадоксально на самом деле.

Мы лишаем себя эгоистичного восприятия мира, отрываем из своего кармана, к примеру «кусочек денежного счастья», нам больно, но благодаря такому развороту эгоизм уменьшается и приходит беспричинное, неведь откуда взявшееся счастье, которое наполняет всё большие пространства нашего существа.

Получается, что изменения приносят боль и радость практически одновременно, счастья в жизни становится всё больше, вот в какой – то момент мы осознаем, что отдавать гораздо приятнее, чем брать,

дарить приятнее, чем получать, так, мы возвращаемся к собственным истокам, к тому потоку, который находится внутри, в душе. Оказывается счастье всегда внутри нас, дети очень хорошо это понимают.

Со взрослением взор человека «зарастает» различной ментальной пылью, грязью и мы ищем счастье где - то там далеко, думаем, что для радости нужны деньги, власть, влияние и т.д и т.п.

На самом же деле счастье начинается с жертвы и его истоки внутри каждого из нас, поскольку сам человек – частичка Бога. Отдавать можно не только деньги, но и часть себя.

Хотим привести молитву, авторство которой приписывают святому Франциску Ассизскому, она, как раз очень наглядно демонстрирует, что можно жертвовать не только материальные блага.

*Господи, Боже мой, удостой меня быть орудием мира Твоего,*

*Чтобы я вносил любовь туда, где ненависть,*

*Чтобы я прощал, где обижают,*

*Чтобы я соединял, где есть ссора,*

*Чтобы я говорил правду, где господствует заблуждение,*

*Чтобы я воздвигал веру, где давит сомнение,*

*Чтобы я возбуждал надежду, где мучает отчаяние,*

*Чтобы я вносил свет во тьму,*

*Чтобы я возбуждал радость, где живет горе.*

*Господи, Боже мой, удостой,*

*Не чтобы меня утешали, но чтобы я утешал,*

*Не чтобы меня понимали, но чтобы я других понимал.*

*Не чтобы меня любили, но чтобы я других любил.*

*Ибо кто дает — тот получает,*

*Кто забывает себя — тот обретает,*

*Кто прощает — тот простится,*

*Кто умирает — тот просыпается к вечной жизни.*

Как можно увидеть жертвовать человек может своё ложное эго и такая жертва ведёт к истинному счастью. Таким образом состояние ума влияет на качество жизни человека, наши убеждения могут послужить причиной как счастья так и бед.

Чем больше в наших мыслях Любви, доброжелательности, сострадания, доверия Высшим силам, тем больше настоящего счастья входит в жизнь. Каждый день следует выбирать мысли служащие созиданию.

Процесс перестройки мышления планомерен, поэтому следует настроить себя на «удачи» и «откаты к старому», мы же учимся, так что такие колебания вполне нормальны, главное сохранять Любовь к Богу, самим себе.

Чтобы найти себя человеку желательно быть чистым, т.е. без обид на себя, родителей, судьбу, а самое главное Бога. Ищущий человек должен осознать себя как частичку Вечности и именно с этой начальной точки строить свою жизнь в духе Бескорыстной, Божественной Любви, очень желательно реализовать свою мужскую или женскую природу, ведь после этого остальные звенья реализации откроются гораздо легче.

В заключение главы хочется порекомендовать следить за своими мыслями, **пусть они будут позитивными: избегающими злобы, тревог, страха, ненависти и т.п., пусть будут наполнен-**



**ными пожеланиями всем живым существам и всей Вселенной Божественной Любви, счастья, добра, сострадания, искреннего и полного процветания.**

**Желаем, вам дорогие читатели, чтобы все ваши мысли были наполнены Любовью и гармонией.** Тогда жизнь и судьба автора этих помыслов изменится в лучшую сторону.

Главное помнить, что всем нам, независимо от внешних занятий, нужно стать с большой буквы, Безусловно Любящими, добрыми людьми!

## Практические упражнения.

### «Предназначение человека»

Практическая часть.

*Чтобы быть гармоничной  
личностью нужно рас-  
крыть в себе способность  
Любить.*

Данные упражнения призваны помочь найти предназначение практически каждому человеку. Выполняя их вы сможете определить-ся с профессией, найти «творческое поле», вытащить на поверхность скрытые таланты, реализовать себя в жизни, найти любимое дело.

Дорогие читатели, призываем вас добросовестно отнестись к заданиям, приведенным в книге.

**Очень важное замечание: куда душу тянет – туда и идите! Т.е. слушайте себя, если внутренний голос подсказывает, что разводить домашние растения – то занятие, которому следует уделять всё время – уделяйте, не ориентируйтесь на упражнения, теорию, книги, делайте что советует сердце!**

## Блок «Очищение»

### «Прощение»

Чтобы найти себя, своё предназначение, нужно быть гармоничным человеком, чистым душой, именно для этого мы включили в тренинг блок «Очищение». Упражнения этой главы помогут вам стать чище, подарят лёгкость, освобождение от старых проблем, мучавших на протяжении многих дней, месяцев, а может быть и лет.

Любая ситуация в мире – экзамен и нужно непременно сдать его. Человек управляется Свыше, какие мы внутри, то с нами происходит снаружи. Если человека обижают это всего лишь индикатор его внутреннего неблагополучия. Через обиды, боль, проблемы Бог заботливо учит своих чад. Нужно благодарить Господа за всё. Зачастую нам трудно прощать, если внутри есть большая гордыня, если мы желаем на первое место в мире поставить собственное видение и понимание, если думаем, что знаем о Вселенной всё.

Гордыня усиливается, если человек привык обижаться на людей, ведь в этом случае он чувствует, что находится «выше» зачастую, обиженный получает наслаждение от того, что обиделся, эта эмоция живёт глубоко в подсознании.

Особенно опасно обижаться на близких людей: родителей, братьев, сестёр, мужей, жён и тех, к кому испытываем чувство Любви, нежности.

Но нужно помнить одно: человек сам, своим внутренним состоянием притягивает к себе «негатив», «обиды» и т.п. Например, у жен-

щины внутри жёсткой, принципиальной, агрессивной не может быть нормальной семьи, любящего мужа, благодарных, чутких детей и внуков.

Ведь Любви для неё не существует, женщина осуждает, обижается, если что - то не соответствует её ожиданиям.

Мужчинам в этом плане несколько легче, как ни странно, потому как им от природы свойственно работать с гордыней, но есть определенный уровень, перейдя который душа начинает закрываться от Высших планов и скатываться в бездну безумия, агрессивности, жадности.

Горделивый обидчивый мужчина рано или поздно, потеряет семью, положение в обществе (или вовсе этого не получит), у него будут проблемы с алкоголем, табаком, наркотиками, вожделением.

Со временем ко всем гордецам приходят болезни: инсульты, проблемы с печенью, желудочно – кишечным трактом и т.д. Гордыня приходит от желания счастья, но, когда человек утрачивает подлинную, истинную радость он ищет её заменители в виде превосходства над другими, а порою и над самим собой.

Наше общество в большинстве своём утратило цели, живет, поклоняясь собственным инстинктам, поэтому, рассуждать о Вечной Любви, Абсолютной Истине, т.е. Боге не принято и зачастую считается чем – то постыдным, сектантским и опасным.

Когда человек кого – то не простил (обижается), в глубинах своей психики каждый миг он желает смерти обидчику. Чтобы обидеться нужно, быть горделивым человеком, накопить много внутренней агрессии.

Именно внутренний негатив, злоба не дают человеку быть счастливым, отравляя всё живое существо ядовитой энергией.

Поэтому очень важно прощать, уметь видеть во всём Волю Господа, понимать и ощущать, что любая ситуация дана не случайно, она нужна для настоящего прогресса человека.

В следующей главе, мы рассмотрим простые и действенные упражнения для прощения.

### Упражнение для прощения.

Прощать и просить прощения – первый шаг на пути к исцелению души. Особенно это важно в отношениях с родителями. Если они живы, то хорошо бы поговорить с ними лично. Однако, в силу разных причин, мы не всегда можем пообщаться с отцом и матерью, в этом случае к нам на помощь может прийти визуализация.

Сядьте в удобном месте. Можете закрыть глаза, если так удобнее. Сделайте глубокий вдох, затем протяженный выдох, после чего опять вдохните и выдохните, старайтесь делать выдох длиннее вдоха раза в два, три, для этого скорость выдоха нужно уменьшить. Сделайте три цикла «вдох – выдох». Посмотрите внутренним взором на своё тело, найдите места напряжения и расслабьте их. Как правило, самые напряженные это плечи, мышцы шеи... Смотрите на все своё тело...

Состояние расслабленности поможет не отвлекаться от выполнения визуализации.

**Визуализация.** Представьте себе своих родителей, визуализируйте их лица, рассмотрите волосы на голове мамы, украшения. Посмотрите на папу, на его усы, бороду, щетину, всмотритесь в его глаза. Прислушайтесь, какие звуки разливаются вокруг? Может быть, появляются запахи. Что Вы ощущаете при этом? Отметьте эти ощущения.

Затем представьте маму и скажите ей, что прощаете её за всё и сами попросите прощения за нанесённые обиды, говорите искренне, формализма быть не должно, он тут не поможет, важно отпустить все обиды и претензии. Как только почувствуете, что «отпустило», подобным образом представьте лицо отца.

Где он находится, сидит ли за столом или ходит по комнате? В любом случае поговорите с ним, мягко выскажите все свои обиды, попросите прощения, посмотрите на его реакцию.

Спросите, почему он так поступил. Затем отпустите все обиды и претензии. *Каждый человек это помощник Божий, у каждого свой уровень развития, на момент, когда была нанесена обида, родной человек просто не мог себя вести иначе, поймите это.*

Обида развивает человека, если он её преодолевает, а в идеале понимает несовершенство другого человека и относится к нему с любовью и состраданием.

Упражнение можно повторять столько раз, сколько хотите, без ограничения времени. С каждым маленьким прощением, Вы будете чувствовать все большую лёгкость внутри себя.

### **Упражнение для уменьшения гордыни.**

Данное упражнение позволит уменьшить гордыню, стать более чистым человеком, приблизится к познанию своей истинной природы.

Начните мысленно кланяться людям, всем, кто Вас «обидел», минимум 20 минут в день. Ещё лучше, если сможете найти свободное время и, оставшись одни, встаньте на колени, представьте себе «обидчика» и также кланяйтесь ему.

Делайте это упражнение каждый день. Мысленно приносить поклоны можно всякий раз, когда чувствуете негатив к кому – либо.

Помните, что нет обидчика, это Ваше несовершенство заставило оппонента вести себя грубо, не почтительно и не учтиво.

Вы человек, который несовершенен, однако это не означает «плохой». Тот, кто несовершенен, старается исправиться, стать лучше, а это постепенный, размеренный процесс.

Ребёнок, когда совсем мал, учится ходить, затем говорить, после общаться с миром, затем идёт в школу, институт и так далее, также и каждый из нас, завидя в себе несовершенство (малыми шагами, совершая ошибки и промахи) идёт к самоисправлению, чтобы стать лучше, и, в конечном счете, приобрести большее счастье.

Перестаньте ожидать от других предсказуемости того, что они будут вести себя так как вы ожидаете, этого не случится, у каждого свой мир, индивидуальная внутренняя концепция.

Попытайтесь принять окружающих такими, какие они есть, ведь принятие это часть Любви. Живите больше чувством, пытайтесь Любить несмотря на обиды, разочарования, унижения, будут ошибки, срывы, это нормально.

Занимайтесь по мере возможности искусством, рисованием, лепкой, графикой, музыкой, литературой, начните писать и т.д., попробуйте заниматься той деятельностью, которая требует раскрытия души, оживите самих себя, слушайте душу.

Попробуйте месяц, другой, третий пожить в режиме «хочу», не слушайте логику, делайте то, что хочется, что просит душа, она никогда не станет требовать нарушения заповедей, впадения в вожделение, разврат и т.п.

Позвольте себе быть странными, непоследовательными и нелогичными. Дорогу осилит идущий, важно двигаться к цели, Бог не по силам испытания не даёт.



## «Принятие себя»

Порою большую часть времени мы боремся с собою, блокируем собственные ресурсы на подсознательном уровне. Если Бог вас создал, значит, вы нужны Ему, каждый уникален, нет лишних. Нельзя унывать, быть недовольным собою. Помните следующее: «Я должен прожить свою жизнь, а не чью – то другую».

Упражнение. Возьмите лист бумаги, разделите его на две половинки, в одной напишите свои положительные качества, в другой – отрицательные. Посчитайте сначала «положительные», затем «отрицательные», чего больше? Оказывается, вы хорошие люди, но привыкли думать о себе плохо. В каждом человеке есть и плохие и хорошие качества, точнее качества позволяющие душе развиваться и качества позволяющие развиваться с большими трудностями.

Переверните лист бумаги, разделите его на две половинки, в одной укажите свои отрицательные качества, в другой те качества, которыми эти отрицательные качества должны быть уравновешены. Например «жадность» стабилизируется «щедростью», «гнев» - «добродушием», «вожделение» - «воздержанием» и т.п.

Проведите анализ отрицательным качествам. Ещё раз взгляните на список и определите, какие «негативные» качества помогли вам в жизни?

Например, «медлительность» помогла не попасть в пробку на автомашине или дождаться более комфортного автобуса, «лень» заставила придумать новый способ заработка, «страх» позволил быть осторожным и спокойно обойти стаю бродячих собак и т.п.

Оказывается, «отрицательные» черты характера иногда служат нам во благо, вместе с тем, чтобы измениться нельзя, ненавидеть себя, презирать собственный характер.

Изменения должны проходить в атмосфере Любви, спокойствия, умиротворённости. Вы такие, какие есть. Примите всё, что является вашей частичкой, все «плохие» и «хорошие» качества.

Разве можно ненавидеть руку за то, что она слаба или ногу за то, что не так быстра? Не будет ли разумнее тренировать их, развивать, делать совершеннее? Также и с характером, ненависть к себе и собственным недостаткам наглухо закрывает возможность совершенствования и развития. Поэтому важно принять себя целиком и через Любовь становиться лучше.

### *«Представьте себя маленьким ребенком»*

Следующее упражнение позволит Вам ощутить любовь к самому себе, это очень важно, так как зачастую мы игнорируем собственную природу, не принимаем себя как личность. Без Любви невозможно движение по жизни и уж тем более нельзя найти себя.

Выполнение. Сядьте удобно, закройте глаза, некоторое время наблюдайте за дыханием, когда поток мыслей остановится или существенно замедлится, представьте себя маленьким ребёнком. Важно вжиться в роль, можно даже поменять позу, которую Вы сейчас приняли.

Рассмотрите себя, в какой одежде Вы как малыш находитесь, какие запахи вокруг, что Вы ощущаете, что чувствуете (возможно, радость, боль, страх, восторженность или еще что либо). Вглядитесь в

лицо этого ребеночка, приласкайте его, возьмите на руки, очень важно сказать, как Вы сильно его любите.

После этого представьте яркую вспышку света и постарайтесь увидеть, как малыш мягко влетает в эту сферу, она любящая, теплая, заботливая, (там очень просторно, комфортно, малыш прекрасно себя чувствует) в Ваших силах уменьшить её до размера маленькой горошинки, сделайте это.

Затем положите эту горошинку в свое сердце, почувствуйте как Любовь и теплота заполняет Вас, Ваша Любовь согревает малыша. Как себя чувствует ребёночек? Как себя чувствуете Вы?

Очень приятно осознавать, что Вы тоже можете быть любимы собой, не правда ли? Сделайте паузу, проживите это состояние.

### *«Благодарность Вселенной за всё»*

За все происходящее вокруг ответственные мы сами, Бог дает нам возможность выбора между различными путями, по которым мы движемся к Нему. Будет ли это путь саморазрушения или созидания зависит от нашего восприятия мира.

Важным шагом к самоочищению является постоянная благодарность Всевышнему (Вселенной) за все, что происходит в жизни. Не важно, нравятся ли нам эти события или нет, в конечном итоге, они все объединены общим сценарием, который называется «судьба» и Богу куда виднее, что лучше для нас, т.к. Он видит всю нашу жизнь от рождения до смерти, а также планирует и будущие жизни.

Очень рекомендуем ввести в свою жизнь хорошую привычку благодарить Создателя за всё. Почувствуйте, что Вы - Любовь, душа. В

спокойной обстановке посмотрите на всю жизнь, все произошедшие события глазами Вечности.

Поблагодарите Всевышнего за то, что имеете, за способность любить, дарованную жизнь, за возможность ходить, думать, за всю боль и неприятности ведь они «целебный бальзам» для вашего истинного существа.

Когда нам кто - либо приносит дар, мы рады и счастливы, но возможно ли соотнести насколько каждый из нас должен быть благодарен Богу (Вселенной) за Его дары? Благодарите Его каждое мгновение своей жизни и будете счастливы.

### *«Важно жить осознанно»*

Этап очищения можно продолжать довольно продолжительное время, и оно пригодится Вам, чтобы изменить свою жизнь полностью. Очищение – ступенька в познании себя, мира не стоит на ней оставаться.

Каждый из нас индивидуален и к каждому нужен неповторимый подход, эксклюзивные «лекарства».

В жизни любого человека существует волшебный ход событий, который ведет человека по пути его предназначения и в конечном итоге к выполнению миссии определенной Богом.

Данный тренинг лишь помощь, вы и без него смогли бы справиться со своими поисками, но коль скоро читаете эти строки, значит, Ваш путь проходит через наши рассуждения, опыт, практику.

Зачастую люди живут, какими - то своими дальними или близкими целями, игнорируя собственную жизнь, если спросить любого

человека что было вчера или месяц назад, то мало кто сможет вспомнить детали.

Получается, что вся жизнь проходит мимо, а проживание начинается лишь в яркие праздники, как например «Новый год», «Рождество», «День рождения» и т.п. но ведь жизнь идёт уже сейчас, **мы можем быть счастливыми прямо сейчас, не дожидаясь каких - то внешних событий.**

Самое простое и эффективное упражнение, которое позволяет переключиться в режим «здесь и сейчас» заключается в каждодневном наблюдении за миром. Выполняется оно просто.

Сосредоточьтесь на дыхании, наблюдайте, за тем как вы дышите, оставайтесь в этом состоянии несколько минут, до тех пор, пока мысли не успокоятся, со временем скорость вхождения в это состояние будет всё уменьшаться.

Затем обратите внимание на окружающий мир, на то, где вы сейчас находитесь, что чувствуете внутри в себе, вне себя, какие звуки разливаются в пространстве, какие ощущения возникают от этого, отстранитесь от ощущений, мыслей, наблюдайте, как последние приходят и уходят.

Осознанная жизнь позволяет следовать своему внутреннему пути развитию. Родоначалником осознанности является Дзен Буддизм.

**Старайтесь каждый день наблюдать за собой, что Вы делаете, что происходит вокруг, пусть жизнь будет «сейчас»!**

**Очень важный момент для очищения человека.** Примечание. Чтобы душе стало легче нужно выработать такое качество характера как «бескорыстие».

Начните служить людям, обществу, выполнять какое - то дело для всех, минуя собственные интересы.

Это позволит уменьшить эгоизм. Выберете дело по душе и действуйте, может быть вам захочется помогать больным людям или кормить голодных, решайте сами, опираясь на голос сердца.

### *Прошлое должно быть в прошлом!*

Данное упражнение позволит «закрыть» те моменты в жизни, которые мы осознанно или неосознанно считаем незавершенными. От этой незаконченности человек испытывает упадок энергии, т.к. последняя тратится на подавление негативных эмоций.

Прошлое порою давит на нас, потому как люди привыкли цепляться за него, это нормально, так как жизненный опыт позволяет человеку выживать.

Вместе с тем, иногда люди «застревают» в прошедших событиях, таким образом, тормозят сами себя, вместо принятия решения основанного на интуиции принимают решения, основанные на прошлых шаблонах, иногда неудачных.

В гармоничном состоянии человек принимает новое решение, основываясь на интуиции, при этом анализирует ситуацию исходя из опыта прошлого и эти два лагеря (интуиция и опыт) не уничтожают друг друга.

Упражнение. Возьмите лист бумаги и напишите историю всей своей жизни, разделите её на этапы, опишите каждый из них. После каждого периода запишите: «Это в своей жизни я считаю завершённым». Вспомните, каковы Ваши ощущения от законченного дела, что

Вы чувствуете, когда удачно завершаете начинания. Затем, когда будете писать об окончании этапа, вызовите эти ощущения.

Когда закончите писать – отложите лист с записями, посидите спокойно в тишине, теперь вновь вернитесь в прошлое, держит ли там что – то?

Если да, то выполните упражнение ещё раз, а затем также проверьте результат, используйте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете внутреннюю лёгкость.

## Блок «Предназначение».

*Ищите предназначение внутри себя,*

*его нет снаружи!*

Итак, вы провели собственное очищение, теперь возможности по поиску предназначения возросли колоссально.

В данном тренинге мы будем использовать самые доступные и эффективные упражнения, каждое задание просим выполнять на отдельном листе, предварительно озаглавив его.

В завершении всех упражнений проведём анализ полученных результатов.

Следующие вопросы помогут понять себя, собственные склонности, осознать то, что близко именно вам, то чем хотите заниматься в жизни. Приготовьте лист бумаги, авторучку, сядьте за стол, выпрямите спину, на некоторое время отвлекитесь от повседневных мыслей. Возьмите ручку и запишите ответы на 8 простых и эффективных вопросов.

1. Подумайте над тем, чем вам нравится заниматься без оглядки на материальное благополучие, это то, что можете делать для окружающих людей совершенно бесплатно. Занятие по душе, как правило, выполняется с большим удовольствием и радостью, бескорыстно, при этом ощущается внутренний полет, лёгкость. Напишите список из 7 – 10 утверждений.

2. То, что человеку нравится, тому он и посвящает большое количество времени. Составьте список тех вещей, которым вы посвящаете своё свободное время, того что является вашим хобби.



3. Составьте список того, что вам нравится изучать. Над изучением чего проводите большое количество времени.

4. Напишите на листе бумаги, от какой деятельности ощущаете прилив энергии и сил.

5. Там же запишите, за что вас хвалили люди в детстве, во время учёбы в школе, институте, сейчас. Не торопитесь важно хорошенько всё припомнить.

6. Отметьте на этом же листочке. Чем бы вы занимались, если бы успех был гарантирован на все сто процентов. Любое дело.

7. У Вас огромное количество денег, каждый день состояние пополняется на столько, что можно вообще не работать. На всех ключевых постах вашей Империи трудятся верные люди, они работают на совесть, принося отличный заработок. Вы приобрели дома, машины, квартиры по всему миру, даже острова и ряд аэропортов с самолетами, побывали везде, где мечтали побывать, увидели всё, что хотели. Напишите, чем бы вы тогда занимались.

8. Теперь сравните полученные результаты, найдите повторяющиеся утверждения. Чем чаще встречается слово, тем оно значимее для вас. Теперь есть некоторые наброски предназначения, это хорошо.

Возможно, вы уже определились с деятельностью, если это произошло, то дальнейшее изучение книги можно оставить на более поздний срок, если же нет, то внимательно отнеситесь к упражнениям ниже.

## *«Вернемся в детство, когда мы были целостными личностями»*

Возвращение в детство поможет вспомнить интересы, увлечения, т.е. то, чем вы жили до того как повзрослеть. Эти воспоминания нужны, чтобы стать ближе к своей природе, вспомнить собственное предназначение.

Предлагаем вам зафиксировать результаты упражнения на бумаге.

В возрасте двух, трех лет мы не зависим от мнения окружающих, т.к. чувствуем свою природу, знаем для чего мы на Земле. Это знание приходит в виде ощущений, т.е. носит интуитивный характер.

Упражнение. Сядьте удобно, в месте, где никто не будет мешать, отключите мобильный телефон. Можно использовать ароматические палочки, зажечь свечи – всё это способствует расслаблению и вхождению в нужное состояние. Ощущения из детства далеко, чтобы «дотянуться» до них нужно быть расслабленными, успокоить ум и оставить его таковым.

Итак, сделайте глубокий вдох и длинный выдох, который длиннее вдоха в 2 – 3 раза, можно использовать такую технику: вдыхаете и считаете про себя до 7, выдыхаете и в том же ритме считаете до 11, поначалу это кажется сложным, но потом тело «вспоминает» навык и дыхание налаживается. Такой ритм иногда называют «сонным» дыханием, т.к. человек дышит, таким образом во время сна.

Теперь медленно погружаемся в воспоминания о детстве. Представьте, что садитесь в машину времени, открывается дверь, Вы входите внутрь и видите панель приборов управления, она проста и по-

нятна Вам. Нажимаете цифру «3» и что - то происходит – машина перемещается в прошлое. Вот вы во времена своего детства, открывается дверь, и поток солнечного света ослепляет глаза. Врываются звуки, запахи, ощущения, запомните их, присмотритесь к ним, прочувствуйте...что ощущается в теле? На душе?

Теперь выходите из автомобиля и отправляйтесь домой к самому себе маленькому....Вот вы перед входной дверью, протягиваете руку и открываете её. Посмотрите по сторонам, кого видите? Отметьте выражение лиц этих людей, посмотрите на обстановку вокруг, прислушайтесь к звукам.

Идите к себе в комнату.

Делайте шаг и открывайте дверь, вот перед вами сидит малыш, рассмотрите его, во что он одет, какой у него цвет волос, выражение лица, обратите внимание на свои ощущения. Этот ребёночек, что - то делает, рисует на листе бумаги. Загляните в его рисунок, что там? Исследуйте деятельность малыша, он знает для чего живет и чем будет заниматься в жизни.

Попытайтесь увидеть этот смысл, может быть это рисунок, или композиция из кубиков, обрезков бумаги, фигурок. Сядьте напротив маленького и спросите его, кем он хочет быть, когда вырастит, почему именно им? Рассмотрите детские рисунки, запомните их, там может быть ответ на ваш вопрос.

Отнеситесь к ребёночку как к кладези мудрости, спросите у него про предназначение, что он скажет? Или может быть что - то даст? Запоминайте всё, попросите малыша показать любимое место, свои любимые занятия, запомните их.

Теперь пришла пора возвращаться. Вы прощаетесь с маленьким, выходите из дома, садитесь в машину времени, видите перед собой

панель управления, на ней нажимаете кнопочку «Сейчас», опять что – то происходит, и вы оказываетесь в настоящем моменте.

Прислушайтесь к тому, что происходит вокруг, какие ощущения возникают в теле, почувствуйте его, обратите внимание на своё дыхание, понаблюдайте за ним и медленно открывайте глаза. Теперь можно записать всё, что запомнили.

Это упражнение даёт возможность вспомнить свои увлечения в далеком детстве. Теперь вы обладаете еще более расширенным «рисунком предназначения».

Что называется по «горячи следам», **запишите ответы на следующие вопросы:**

- *Что в детстве вам нравилось большое всего, от чего захватывало дух, что приводило в восторг и трепет (деятельность).*
- *О чем мечталось?*
- *О каких играх вы никому не рассказывали, что было для вас очень личным и сугубо важным?*
- *Что – либо из прошлых занятий нравится сейчас?*

### Предварительный анализ результатов.

У вас есть большой список, выпишите (или выделите маркером, фломастером) наиболее часто повторяющиеся ответы. Подумайте над ними, вызывают ли отклик в душе? Как правило, у многих людей, при выявлении «своего» появляется радость и легкость в области солнечного сплетения. Если этого нет, значит выбранное не актуально для вас.

После окончания анализа переходим к дальнейшему выполнению упражнений.

### *«Если бы не было меня»*

Это упражнение интересно тем, что дает новую информацию о самом себе, тех качествах, которые человек дает миру. Эти качества нужно учитывать при анализе своего предназначения.

Представьте, что вы не родились на этот свет. Посмотрите на окружающий мир, что в нём изменилось? Записывайте все ответы. Представьте всех родственников, что изменилось в их жизни? Чего они не получили от вашей души? Какими качествами они не обладают? Важно сравнивать то, что сейчас с тем, что было бы. Запишите эти качества. Получилось? Отлично.

*Это одно из предназначений человека – обогащать мир других людей, ведь все мы со Вселенной едины. Развивайте в себе полученные качества.*

### *«На райские планеты»*

Это медитативное упражнение позволяет посмотреть на себя глазами родственников, друзей, знакомых. При этом выявить интересные качества души.

Сядьте удобно, расслабьтесь, как описано в упражнениях выше.

Представьте, что идете на прогулку, вам тепло и хорошо, светит солнышко, его лучи касаются вашей кожи, скользят сквозь кроны деревьев, освещая свежую зеленую листву. Перед вами магический лес, в

котором живут ангелы. Это самое безопасное место на планете, самое комфортное.

С каждым шагом вам все комфортнее и радостнее. Дорога вдруг стала широкой и ровной, в какое - то мгновение перед глазами предстал ангел, он сказал, что теперь вам нужно жить на другой планете, которая значительно лучше Земли.

Берёт вашу руку и с большой любовью и вниманием ведёт к большому белому храму, который парит в небе, снежно - белые облака закрывают купола этого величественного сооружения. Вы чувствуете необычайную легкость во всем теле, ощущаете, как потоки воздуха начинают струиться по коже, приятный ветер ласкает волосы.

С каждой секундой ощущение Вселенской Любви, радости, счастья наполняет сердце.

Вдруг повсюду послышалось невероятно мелодичное и совершенное пение красивейших существ, состоящих из лучей света, они с величайшей любовью смотрят на вас и готовы помогать, заботиться вечно.

Ощущение бездонного спокойствия и безопасности становится безмерным. Вот и вход в храм. Вам легко и хорошо.

Врата распахиваются, и глазам предстоит фантастический обзор: теплый любящий свет заполнил собою всё пространство, вы не понимаете, что это за свет, но чувствуете его Любовь, она огромна, безгранична, этот свет безмерно терпелив готов ответить на все вопросы и выполнить любое желание. Если хотите, можете задать вопрос.

Вы делаете шаг и внизу видите множество людей, в какой - то момент взор проясняется, и появляется понимание, что это собрались все родственники, друзья, знакомые. Но что же происходит?

Они прощаются с вами. На видном месте видите гроб и тело в нём, это ваше тело. Ум не понимает, почему все так подавлены, вокруг столько Любви, счастья, радости, почему родственники расстроены. Вы принимаете факт, что ушли с Земли и прожили прекрасную, полную, насыщенную жизнь.

Тут начинают доноситься звуки, какое-то мгновение и до слуха начинаю доходить речи друзей, о том, как вы изменили их жизни. Запомните все слова. Теперь очередь родственников, детей, внуков. Запомните то, о чём они говорят. Перед вами появляются родители, они тоже что – то произносят.

В следующее мгновение всё исчезает и появляются безграничные зеленые долины, полные фруктовых садов, благоухание от них заполняет всё, очень милые существа, населяющие эти места что – то делают, ходят, общаются.

Вам становится радостно и хорошо, спокойно и умиротворенно. Приходит ощущение себя, как души, посмотрите на все проблемы, которые были на Земле... Запомните свои чувства...В следующий момент любящий голос говорит, что пора возвращаться. Ещё мгновение и перед взором вновь тот белый, небесный, прекраснейший храм.

Любящий свет говорит, что возвращает вас обратно на Землю...Через какое то время понимаете, что спали, что всё происшедшее только сон, жизнь продолжается полная радости, легкости, счастья.

Откройте глаза и запишите все речи, которые вспомните. Это те качества, которые есть в вас.

Именно в их реализации будет сопутствовать успех. Также не забудьте зафиксировать ответы от Любящего света, это голос вашего внутреннего существа, как правило, в таких ответах много мудрости и

наставлений, которые могут показать правильное направление в жизни.

### *Письмо Высшему «Я»*

Напишите письмо вашему Высшему «Я» с просьбой указать предназначение *«Моё дорогое Божественное «Я», очень хочу знать, в чём моё предназначение в жизни, знаю, что родился (ась) на свет, чтобы выполнить ряд задач, раскрыть себя. Прошу, помоги мне в этом....Если будет угодно Богу ответь, пожалуйста»*. Затем пишите ответное письмо, так как будто вы представляете Высшее «Я», т.е. от Его имени. Если предназначение не может быть раскрыто, напишите почему, в чем причина и что сделать, чтобы начать следовать своему пути.

### *«Не получается нащупать направление?»*

Очень часто мы фиксируемся на том, чего не хотим. Когда человек сосредоточен на «нежеланиях» стресс – постоянный спутник жизни, мы всё время напряжены, раздражены.

Со временем эти негативные эмоции вытесняются в подсознание, и человек уже не понимает, что же так его расстраивает, чуть позже негатив уходит ещё глубже, и человек получает проблемы с сердечно – сосудистой деятельностью, т.е. психосоматические заболевания.

Нужно перестроиться и начать жить на уровне «я желаю», тут важно быть искренним, об этом мы уже говорили выше, нельзя врать себе. Очень здорово, когда человек вместо «я не хочу идти на эту про-



клятую работу каждое утро», скажет себе «мне нужна другая работа, более творческая, чтобы я туда летел на всех парах», в идеале нужно определиться конкретно какая именно работа.

Приведём упражнения, которые позволяют выявить причины, не дающие найти предназначение, рекомендуем выполнять их последовательно, вместе с тем, если какое – либо упражнение вызывает внутренний протест – спокойно пропустите его и следуйте дальше.

### *«Три стула»*

Внутри каждого человека живут маленькие личности, это такие образования психики, которые в разный период времени отвечают за наше поведение. Разумеется, это очень условное определение, но для понимания оно как раз подходит.

Выполнение. Найдите спокойное уединенное место. Расставьте три стула, Ваша задача поочередно сесть на каждый из них и, выступая в роли Взрослого («трезвый анализ»), Родителя (исходит из позиций «можно», «нельзя», «надо»), Ребенка («хочу», эмоции), высказать, чёткие, законченные суждения о причинах невозможности найти собственное предназначение.

Это короткое, простое, но очень эффективное упражнение поможет осознать многие факты в жизни, возможно у вас получится понять нечто большее, решить какую - то давнюю внутреннюю проблему. Запишите результаты на листе бумаги, это будут в большей части уже готовые ответы.

## «Круг субличностей»

Внутри каждого человека, как мы уже и отмечали, живут несколько условных личностей. Бывает так, что кто – либо из этих наших маленьких «я» блокирует результаты поиска, руководствуясь ложной концепцией мира.

Данное упражнение призвано решить эту проблему, путем переговоров. Сядьте в спокойной обстановке, расслабьтесь, представьте, что сидите за большим круглым столом, вокруг полумрак, ничего не видно. Проходит некоторое время, и свет подобно театральному освещению начинает мягко заполнять комнату.

Вырисовываются какие – то фигуры, лица, они смотрят на вас, мягко с Любовью и почтением, они все заинтересованы в начале беседы.

Вот кто – то встает и хочет начать говорить. Вы понимаете, что перед вами «Саботажник» задайте ему несколько вопросов:

- В чем твоя цель?
- Почему ты здесь находишься?
- Что ты мне предлагаешь?
- От чего ты меня защищаешь?
- Почему ты не даешь мне найти свое предназначение?

Выслушайте его ответы, запомните их, выразите благодарность субличности за высказывание своей точки зрения. Помните, что «Саботажник» это условное понятие и на самом деле на все свои вопросы отвечаете вы сами.

Теперь найдите нечто положительное в роли «Саботажника», скажите ему, что без него было бы трудно жить и поясните почему.

Затем свет мягко гаснет, всё вокруг погружается во тьму, пролетают мгновения, и свет вновь нежно заполняет пространство, на другом конце стола начинает свою речь другая фигура, вы понимаете, что это «Критик» поздоровайтесь с ним и задайте такие же вопросы, как и «Саботажнику».

Найдите нечто положительное и в роли «Критика», например, что без него невозможно было бы принимать взвешенных решений и т.п., поблагодарите его.

Теперь свет гаснет, стол пропадает, вы находитесь в залитом светом месте, перед вами какие – то люди, это вновь ваши субличности пришли просить о помощи, они повреждены. Пожалейте каждого, кто пришел...Затем мысленно попросите прийти «Целителя», это ваша глубинная мудрость, попросите его исцелить субличности, согласен ли он? Если нет, спросите, почему это очень важно, т.к. «Целитель» может дать очень хорошие советы по саморазвитию.

Поблагодарите его в любом случае. Со всеми сублиностями нужно обращаться уважительно и они отблагодарят уважением вас. Запишите полученные ответы.

### Предварительный анализ результатов.

Теперь у вас есть большие списки склонностей, интересов, исследуйте полученные данные, то, что встречается чаще всего, то, что вызывает внутреннюю радость, подъем и есть направления, в которых вам нужно развиваться.

Те упражнения, в которых вы общались с маленькими личностями, дали множество пищи для размышления, проанализируйте полученные ответы.

Чтобы найти свое предназначение, человек должен сначала очиститься от обид, зависти, уменьшить эгоизм, эти качества не дают возможности общения со своим высшим «Я».

Очень мешают в саморазвитии и такие качества как гнев, жадность, вождение их также желательно трансформировать в достоинства.

## Более глубокие упражнения

(если первый блок не принес нужного результата).

Бывает так, что пройдя все упражнения результат очень слабый, это означает, что либо вам пока рано знать собственное предназначение и Высшие силы попросту блокируют эти знания, либо «загрузка» психики слишком большая.

Если у вас уже получилось осознать своё место в жизни дальнейшие упражнения можно пропустить, а ещё лучше закрыть эту книгу и начать действовать, реализовывать себя, делать мир лучше!

Упражнения, которые приведены ниже, направлены на более глубокое самоисследование личности человека их рекомендуется выполнять последовательно, одно за другим.

### *«Кто Я?»*

Зачастую мы настолько вязнем в будничной деятельности, что даже не в состоянии оценить собственную «Я – концепцию», «Я – образ». Данное упражнение очень интересно для осознания того, с кем или чем мы отождествились.

Вам понадобится чистый лист бумаги, авторучка или карандаш, спокойное, тихое, уединенное место, можно включить глубокую медитативную музыку, но если она мешает или создает побочные образы, лучше остаться в тишине.

Напишите на листе бумаги вопрос «Кто Я?» и спокойно ждите ответы, они могут прийти в виде образов, фраз, запишите их. Не пугайтесь если вдруг «услышите» от внутреннего голоса, что – то напо-

добие «Я – свет», «Я – вода» и т.п. спокойно запишите первую фразу, затем задайте себе этот же вопрос ещё раз. Помните про откровенность, это очень важно, после упражнения лист бумаги можно спрятать очень глубоко, в хорошем, тайном месте, так чтобы его никто не смог прочесть.

Пишите до тех пор, пока не почувствуете завершенность, но таких суждений должно быть не меньше 10. Теперь поставьте рейтинг этим выражениям, где 10 – «самое важное», 1 – «не важно совсем». Вычеркните 1 и представьте, что лишаетесь его, это теперь не ваша часть, что чувствуете при этом? Затем тоже сделайте и со всеми остальными пунктами.

Фиксируйте свои чувства на бумаге (напротив вычеркнутых суждений).

Когда не останется ни одной целой строки, опишите, что чувствуете, вы ведь потеряли всё, с чем себя ассоциировали, отметьте эти ощущения.

Теперь «мысленно» посмотрите вглубь себя, что изменилось там? Разве изменилось ваше ощущение самого себя? Легко ли было написать эти предложения, или что - либо мешало? Какие чувства вы испытывали, когда зачеркивали суждения? Был ли внутренний протест, когда вычеркивали какой – либо пункт? Что вычеркнули в последнюю очередь? Тяжело вычеркивать то, что кажется наиболее значимым.

Подумайте, с чем вы сильнее всего срослись, но ведь это всего лишь иллюзорное знание не находите? Помните, что вы обладаете качествами, но не являетесь ими.

## «Разотождествление»

Выполняя это упражнение, вы сможете отказаться от привычки думать о своей персоне в жёстких рамках называемых «конкретный человек», сможете почувствовать, кем являетесь на самом деле, это ощущение подобно интуитивному озарению, которое трудно передать словами, оно воздушно и легко как взмах крыльев бабочки, но вместе с тем, запоминающееся.

В разных ситуациях мы отождествляем себя с той или иной ролью, которую играет маленькая наша частичка личности – субличность, иногда мы думаем, что являемся телом, иногда чувствами, а иногда умом. Этим самым мы ограничиваем свою энергию понятиями о том, как должны себя вести, что должны чувствовать в данной ситуации.

«Разотождествление» выполняется в спокойной, уединенной атмосфере, в пустом доме или квартире, лучше в полумраке в свете одинокой свечи. Сядьте удобно, распрямите позвоночник, чтобы энергия текла равномерно. Следите за дыханием, сделайте его спокойным и размеренным.

Через некоторое время спокойное дыхание успокоит бег мыслей и позволит расслабиться. Можно использовать медленную музыку для вхождения в расслабленное состояние. Закройте глаза. Затем медленно произнесите про себя «У меня есть тело, но я не тело, оно может быть здоровым или нет, отдохнувшим или усталым, но я не оно. Тело это всего лишь мой инструмент жизни в этом мире».

Через некоторое время сосредоточьтесь на осознании того, что «У меня есть тело, но я не тело...». Выждав несколько минут, произне-

сите «Я обладаю психикой, но я не психика..., она мой инструмент познания мира, она позволяет мне жить в этом мире, но не более того.

Мой ум является также инструментом, но я не он. Все реакции на объекты этого мира, как то горе, раздражение, страх, радость, являются моими слугами, но они не я».

После этого переходите к завершающей стадии – определения самого себя. Теперь после этой медитации можно ощутить, что «Я» это сердцевина, управляющая всем богатством инструментов как то: тело, психика и её реакции.

Я могу наблюдать из своего тела, слышать и видеть окружающий мир, моё тело реагирует на тепло, холод и т.п. Я каким - то образом управляю телом. Интересно, не правда ли? Данное упражнение можно выполнять как можно чаще, для более глубокого эффекта.

Есть другой вариант «Разотождествления», когда выполняющий уже осознал, кем он не является, он переходит к поиску того, кем он является. В данном случае выполняющий пытается осознать свое «Я» напрямую, это уже сложнее, но намного интереснее, чем просто отметить «не Я».

Эту технику сложно передать словами, но для тех, кто сумеет осознать, кем он не является, осознание истинного «Я» будет вопросом времени и настойчивости.

Похоже, что наше «Я» имеет несколько составных частей, подобно телу, у которого есть руки, ноги, туловище, голова. Но это уже не в рамках этой темы.

В ходе разотождествления мы осознаём, что являемся частичкой Божественного света, Его искра, Его дети.



Всегда нужно помнить о том, кто «Я», ведь от этого зависит направление нашей жизненной энергии.

Так если мы – тело, то будем заботиться именно о теле, заниматься его совершенствованием, если ум, психика – будем заботиться об ублажении и благополучии ума и психики, станем стремиться к власти, статусу, чтобы расширить свое «Я», но если мы - частичка Бога, душа, то нужно заботиться о душе, развивать Любовь к Богу, людям, совершенствовать тело, зарабатывать деньги ради высшей цели – прохождение экзаменов на Любовь от Всевышнего.

Душе присуще только одно чувство, чувство Любви.

В этом случае всё в этом мире является средством постижения Господа, а не конечной целью.

### *«Роза»*

Цель этого упражнения приблизится к осознанию своего Высшее «Я».

С незапамятных времен цветы ассоциировались с проявлением Высшего «Я» в человеке. На Востоке это Лотос, нам же ближе Роза, т.к. Лотосы это довольно редко встречающийся представитель прекрасной природы в наших широтах.

Но если кому – либо удобнее использовать образ Лотоса, то используйте его. Сядьте удобно, закройте глаза, дышите спокойно, размеренно, мысленно посмотрите на своё тело, какие его части соприкасаются со стулом, какие с полом. Вас поддерживает поверхность, будь то спинка стула или пол, ощутите, как это поддержка несколько усилилась.

Представьте, что стул, пол поднимаются, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, которые напряжены для поддержания устойчивости, доверьтесь внешней среде.

Переведите внимание на звуки вокруг, фиксируйте их и старайтесь не раздумывать над тем, откуда они произошли, просто слушайте. Затем мысленно последите за собственным дыханием, за движением грудной клетки, живота, почувствуйте ноздри, движение воздуха через них.

Теперь представьте, что где – то там, в глубине вас есть маленькая частичка вашего собственного существа, эта частичка безмерно счастлива, у неё отсутствуют страхи, она полностью доверяет Вселенной, она всецело доверилась Богу, чувствует Его Любовь и прекрасно знает, что всё в любом случае будет хорошо, иначе просто не бывает.

Это частичкой владеет Любовь, счастье, умиротворенность, безопасность, до неё нельзя дотронуться, к ней невозможно прикоснуться. Представьте, что эта частичка превратилась в цветок розы, который умиротворен, пребывает в радости, находится в блаженстве и безопасности.

Теперь постарайтесь представить, что вашу розу пересадили любящими, заботливыми руками в очень благодатную почву и вы видите, как росток превращается в большой красивый куст с множеством цветов и нераскрывшихся бутонов.

Ваше внимание скользит по этому кусту и перед внутренним взором предстает необыкновенный еще нераскрывшийся бутон, вы останавливаете свой взор на нем и начинаете разглядывать точку на верхних лепестках.

Бутон раскрывается, зелёные листики расходятся в стороны, появляются прекрасные лепестки цветка, они разворачиваются и медленно раскрываются.

Появляется райский запах розы...ощутите этот бесподобный аромат.

Откуда - то начинают пробиваться ласковые лучи солнца, эти лучики попадают на розу согревая и освещая её. Некоторое время погрузитесь в наблюдение за освещенной лучами розой.

Переведите взгляд на самый центр цветка, там из лепестков прекрасного цвета появляется очень милое лицо полное Любви к вам и всей Вселенной.

Это мудрое существо пришло, чтобы дать важные полные Любви советы и подсказки, его речи мягки, они не навязывают ничего, а лишь осторожно указывают на пути решения проблем.

Задайте ему любые вопросы, о том, в чем ваше предназначение, что мешает осознать и реализовать его, это существо ответит на другие вопросы, оставайтесь в диалоге столько, сколько понадобится, спешка не нужна.

Затем представьте, что этот цветок находится внутри вашего существа...теперь роза и Любящее, доброе существо пребывают в вас, в любой момент можно обратиться к ним, обрести их качества...Бог, через свою силу оживил Вселенную, Он вдохнул эту живую силу в розу и наделил вас способностью к пробуждению, раскрытию своего внутреннего существа, проявлению всех тех качеств, которыми обладает роза.

Теперь осознайте, как Великая Любящая сила подняла эту розу и пересадила из почвы в Великий поток Жизни. Это поток Любви, вечности, блаженства.

Представьте себя кустом розы, всем целиком, Ваши корни находятся в этом потоке, Вы питаетесь энергией жизни исходящей от Бога, почувствуйте эту энергию, ощутите, как она струится.

Вы видите, как этот поток разливается во все уголки Вселенной, каждый атом пронизывается им, река жизни изливается на Землю, питает все растения и живые существа, наполняет каждый камень бесконечно глубоким смыслом. Теперь нет случайностей, всё объединено этой энергией, Она всем управляет, всех наполняет, всем радуется. Теперь ощутите, что также как и вас эта энергия питает и другие розы, эти кусты – другие люди и живые существа.

Вы все одно целое, зафиксируйте это состояние, осознайте это, прочувствуйте... Проходит какое – то время и вы начинаете ощущать, что переполняетесь Любовью, верните Её Богу, поблагодарите Его за всё, в Любви важнее отдавать, нежели брать.

Сделайте глубокий вдох и откройте глаза, запомните свои ощущения. То, что вам сказало мудрое существо лучше записать на бумаге.

**Настало время сделать небольшую паузу и подвести итог нашим трем медитациям.**

Итак, Вы понимаете и даже ощущаете, что являетесь вечной душой, в которой заключена мудрость всей Вселенной.

Рекомендуем пользоваться этой мудростью на пользу всех живых существ. Вселенная заботится о людях давая им блага и помогая осознать ошибки. Как только человек переходит на рельсы повышенного

эгоизма – он отказывается от внутренней мудрости, лишается блаженства, Вечного знания, но самое главное лишается Вселенской Любви.

Если человек направляет свою энергию на помощь всем людям, то Свыше непременно поддержат, помогут раскрыть себя, создадут благоприятные условия для развития таких качеств как способность к бескорыстной Любви, жертвенность, самоотдача и т.п.

Помощь другим людям начинается с развития себя, ведь невозможно отдать то, чем не обладаешь, поэтому мир спасается Любовью, добротой горящей в сердце каждого из нас.

Сделайте паузу, отдохните, затем можно продолжить выполнение упражнений.

### *«Внутренняя мудрость»*

Каждый человек обладает внутренней мудростью исходящей от Единого источника – Бога.

Мы можем задавать вопросы и получать на них ответы, но как уже и отмечалось раньше, если цели человека корыстны и эгоистичны, ответы могут прийти либо ошибочные, либо не поступить вовсе, кроме того, такой вопрошающий рискует и вовсе «закрыть» внутренний канал мудрости.

Наш беспокойный ум мешает сосредоточиться на внутреннем голосе, который можно услышать в тишине свободной от потока мыслей.

Если человека терзают внутренние сомнения и есть желание получить ответ, Бог всегда вложит нужные мысли в голову ищущему.

Выполнение. Мы предлагаем самое простое и эффективное упражнение: попросите у Господа открыть, в чем ваше предназначение, для чего вы появились на свет и смиренно ждите, когда придет ответ, может быть какой - то образ, слова, предложения, запишите или запомните. Зачастую ответы приходят через людей, Бог посылает к нам только учителей и ангелов, помните, что случайности не случайны.

### *«Вселенная»*

Это упражнение позволит выйти на более высокий чувственный уровень, научит «слышать» голос сердца, голос души.

Выполнять данное упражнение рекомендуем ночью, когда видно звездное небо. Найдите спокойное место, там, где никто вам не сможет помешать, отключите телефон, компьютер, домофон, зажгите свечу.

Посмотрите на звёзды, на созвездия, подумайте, насколько безграничен космос..., мысленно представьте Землю, её место во Вселенной..., путешествуйте от звезды к звезде...

Взгляните на голубой шарик нашей планеты, с такой высоты не видно ни одного человека..., нет проблем, нет забот, страхов о будущем. Почувствуйте, как растворяетесь в океане Вселенной..., как становитесь Её частичкой..., ощутите Любовь и заботу исходящей от этого Океана...

Вселенная также служит Богу..., Она Любит Его, а Он любит Её, вся Любовь исходит из Господа..., постарайтесь почувствовать это... вы становитесь частичкой этой системы, маленькой, но любимой..., вам

очень хочется дать Богу свою Любовь, представьте, как вы это делаете...

На самом деле в этом и заключается наше главное предназначение – любить Бога. Запомните свои ощущения, переживания, образы.

В ходе выполнения представленных медитаций у Вас появилось много информации к размышлению, возможно, какие то озарения, мы очень надеемся, что данная книга была Вам полезна, и Вы смогли найти для себя свое собственное предназначение.

Анализ полученных результатов. Дорогие читатели, вы проделали огромную работу, осталось совсем немного до её завершения, нужно лишь подвести итог.

Просмотрите внимательно все записи, составленные в ходе выполнения упражнений, вспомните медитации. То, что вызывает отклик в душе, дарит внутреннюю радость, наполняет лёгкостью и есть предназначение в жизни.

Проведите анализ вопросов и медитативных практик. Первые – ваше сознание, вторые – «бессознательное», если есть точки соприкосновения между ними, т.е. схожие ответы - замечательно, в них и зашифровано предназначение, если же схожих ответов нет, не беда – ищите дальше, огромный первый шаг уже сделан!

## Заключение.

Закончен тренинг, но работа над собой продолжается, теперь, когда Вы приблизились к пониманию своего предназначения очень важно начать реализовывать его, кому многое дано – с того многое и спросится.

Желаем найти своё истинное призвание и действовать на благо всех живых существ, планете Земля, Вселенной по большому счёту.

Также хотим пожелать обретения Божественной Любви, мира и гармонии в душе.

Мир многогранен и всё здесь создано Богом, нет ничего самовозникшего или появившегося само по себе. Весь мир во всех его проявлениях - проявление Господа, Его энергий.

Призываем смотреть на окружающие события целостным взглядом.

*Всего Вам самого хорошего, светлого, доброго.*



## Приложение. Психологические тесты

### Методика «Дифференциально-диагностический опросник» (ДДО) Е.А.Климова

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А Климова. Можно использовать как для взрослых людей, так и для подростков.

**Содержание методики:** Вам необходимо в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак «+».

Лист ответов сделан так, чтобы можно было подсчитать число знаков «+» в каждом из 5-ти столбцов. Каждый из 5-ти столбцов соответствует определенному типу профессии.

Вам рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное число знаков «+».

Название типов профессий по столбцам:

**I. «Человек-природа»** – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством.

**II. «Человек-техника»** – все технические профессии.

**III. «Человек-человек»** – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением.

**IV. «Человек-знак»** – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности.

**V. «Человек - художественный образ»** – все творческие специальности.

Время обследования не ограничивается.

#### Лист ответов

I	II	III	IV	V
1а	1б	2а	2б	3а
3б	4а	4б	5а	5б
6а		6б		7а

	7б	8а		8б
	9а		9б	
10а			10б	
11а	11б	12а	12б	13а
13б	14а	14б	15а	15б
16а		16б		17а
	17б	18а		18б
	19а		19б	
20а			20б	

**Инструкция:** «Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

### Текст опросника

1а. Ухаживать за животными.

или

1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать).

2а. Помогать больным.

или

2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин.

3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток, грампластинок.

или

3б. Следить за состоянием, развитием растений.

4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.).

или

4б. Доводить товары до потребителя, рекламировать, продавать.

5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи.

или

5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты).

6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы).

или

6б. Тренировать товарищей (или младших) для выполнения и закрепления каких-либо навыков (трудовых, учебных, спортивных).

7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты).

или

7б. Управлять какой-либо машиной (грузовым, подъемным или транспортным средством) – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.

8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.).

или

8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов).

9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище.

или

9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках.

10а. Лечить животных.

или

10б. Выполнять вычисления, расчеты.

11а. Выводить новые сорта растений.

или

11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т. п.).

12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять.

или

12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок).

13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности.

или

13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов.

14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты.

или

14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.

15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые).

или

15б. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.

16а. Делать лабораторные анализы в больнице.

или

16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение.

17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий.

или

17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов.

18а. Организовывать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.

или

18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах.

19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания.

или

19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты.

20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада.

или

20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.).

### **Методика «Матрица выбора профессии»**

Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи. Автор методики Г.В. Резапкина.

1. Какой объект деятельности тебя привлекает?

1.1. Человек (дети и взрослые, ученики и студенты, клиенты и пациенты, покупатели и пассажиры, зрители, читатели, сотрудники).

1.2. Информация (тексты, формулы, схемы, коды, чертежи, иностранные языки, языки программирования).

1.3. Финансы (деньги, акции, фонды, лимиты, кредиты).

- 1.4. Техника (механизмы, станки, здания, конструкции, приборы, машины).
- 1.5. Искусство (литература, музыка, театр, кино, балет, живопись).
- 1.6. Животные (служебные, дикие, домашние, промысловые).
- 1.7. Растения (сельскохозяйственные, дикорастущие, декоративные).
- 1.8. Продукты питания (мясные, рыбные, молочные, кондитерские и хлебобулочные изделия, консервы, плоды, овощи, фрукты).
- 1.9. Изделия (металл, ткани, мех, кожа, дерево, камень, лекарства).
- 1.10. Природные ресурсы (земли, леса, горы, водоемы, месторождения).

## 2. Какой вид деятельности тебя привлекает?

- 2.1. Управление (руководство чьей - то деятельностью).
- 2.2. Обслуживание (удовлетворение чьих - то потребностей).
- 2.3. Образование (воспитание, обучение, формирование личности).
- 2.4. Оздоровление (избавление от болезней и их предупреждение).
- 2.5. Творчество (создание оригинальных произведений искусства).
- 2.6. Производство (изготовление продукции).
- 2.7. Конструирование (проектирование деталей и объектов).
- 2.8. Исследование (научное изучение чего-либо или кого - либо).
- 2.9. Защита (охрана от враждебных действий).
- 2.10. Контроль (проверка и наблюдение).

Анализ производится с помощью нижеследующей таблицы («Матрица выбора профессии»). Профессии, находящиеся на пересечении

«сферы труда» и «вида труда», являются (предположительно) наиболее близкими интересам и склонностям опрашиваемого.

### Матрица выбора профессии

Сферы труда Виды труда	Человек	Информация	Финансы	Техника	Искусство	Животные	Растения	Продукты	Изделия	Природные ресурсы
<b>Управление</b>  (руководство чьей-то деятельностью)	Менеджер по персоналу Администратор	Маркетолог Диспетчер Статистик	Экономист Аудитор Аналитик	Технолог Авиадиспетчер Инженер	Режиссер Продюсер Директор	Кинолог Зоотехник Генный инженер	Агроном Фермер Селекционер	Товаровед Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Менеджер по продажам Логистик Товаровед	Энергетик Инженер по кадастру
<b>Обслуживание</b>  (удовлетворение чьих-то потребностей)	Продавец Парикмахер Официант	Переводчик Эксперт Библиотекарь	Бухгалтер Кассир Инкассатор	Водитель Слесарь Теле-радио-мастер	Гример Костюмер Парикмахер	Животновод Птицевод Скотовод	Овощевод Полетовод Сад-овод	Экспедитор Упаковщик Ковщик Продавец	Продавец Упаковщик Экспедитор	Егерь Лесник Мелиоратор
<b>Образование</b>  (воспитание и обучение, формирование личности)	Учитель Воспитатель Социальный педагог	Преподаватель Ведущий Теле-и радио-программ	Консультант Преподаватель Экономист	Мастер Производственного обучения	Хореограф Преподаватель Музыки, жив. описи	Дрессировщик Кинолог Жокей	Преподаватель Биологии Эколог	Мастер Производства Известного обучения	Мастер Производства Известного обучения	Преподаватель Эколог
<b>Оздоровление</b>  (избавление от болезней и их предупреждение)	Врач Медсестра Тренер	Рентгенолог Врач (компьютерная диагностика)	Антикризисный управляющий Страховой агент	Мастер Авто-сервиса Физиотерапевт	Пластика Хирург Хирург-косметолог Реставратор	Ветеринар Лаборант Питомника Зоопсихолог	Фитотерапевт Гомеопат Травник	Диетолог Косметолог Санитарный инспектор	Фармацевт Ортопед Протезист	Бальнеолог Эпидемиолог Лаборант
<b>Творчество</b>  (создание оригинальных произведений искусства)	Режиссер Артист Музыкант	Программист Дизайнер Web-дизайнер	Менеджер по проектам Продюсер	Конструктор Дизайнер Художник	Художник Писатель Композитор	Дрессировщик Скульптор Цирка	Фитодизайнер Озеленитель Флорист	Кондитер Повар Кулинар	Резчик по дереву Витражист Скульптор	Архитектор Мастер-цветовод/ Декоратор
<b>Производство</b>  (изготовление продукции)	Мастер Производственного обучения	Корректор Журналист Полиграфист	Экономист Бухгалтер Кассир	Станочник Аппаратчик Машинист	Ювелир График Керамист	Животновод Птицевод Рыбовод	Овощевод Цветовод Сад-овод	Технолог Калькулятор Повар	Швейц Кузнец Столяр	Шахтер Нефтяник Техник
<b>Конструирование</b>  (проектирование деталей и объектов)	Стилист Пластика Хирург	Картограф Программист Web-мастер	Планировщик Менеджер по проектам	Инженер-конструктор Телемастер	Архитектор Дизайнер Режиссер	Генный инженер Виварщик Селекционер	Селекционер Ландшафтист	Инженер-технолог Ку	Модельер Закройщик Обувщик	Дизайнер-ландшафта Инженер

тов)							Фло- рист	линар		
<b>Исследова- ние</b>  (научное- изучениече- го-либо иликого- либо)	Психо- лог- Следо- ва- тельЛа- борант	Социолог Математик Аналитик	Ауди- торЭконо- мистАна- литик	Испыта- тель(техн ики) Хроно- метра- жист	Искус- ствоведКри- стикЖур- налист	Зоо- психо- лог Орни- толо- гИх- тиолог	Био- логБо- таник Микро- биолог	Лабо- рант- Дегу- ста- тор Сани- тар- ный врач	Эргоно- мик Кон- тролер Лаборант	Биолог Ме- теорологАг- роном
<b>Защита</b>  (охрана от- враждеб- ныхдей- ствий)	Мили- цио- нерВо- ен- ныйАд- вокат	Арбитр Юрист Патенто- вед	Инкасса- торОхран- ник Стра- ховой агент	Пожар- ныйСа- пер Ин- женер	Поста- нов- щиктр юков- Каска- дер	ЕгерьЛ есни- чий Инспек- тор рыбна- дзора	Эколо- лог- Микро- биолог Мико- лог	Сани- тар- ный врачЛа- борант Мик- робио- био- лог	Сторож Инспек- тор	Охрана ре- сур- се!Инженер по ТБ
<b>Контроль</b>  (проверка и наблюдение)	Тамо- жен- никПро- курор- Табель- щик	Коррек- торСи- стемныйп- рограм- мист	Ревизор- Налого- выйполи- цейский	Техник- кон- троле- рОбход- чик ЖД	Выпус- каю- щийре- дакторКон- сультант	Кон- сультантЭкс- перт по эксте- рьеру	Селек- ционе- рАгро- ном Лабо- рант	Дегу- ста- тор лабо- рант Сани- тар- ный врач	Оценщик Контро- лер ОТК Прием- щик	Радио- логПочво- ведЭксперт

## Опросник Голланда

Каждый человек по своим личностным качествам подходит к определенному типу профессий. Данная модификация теста Голланда, основанная на соотнесении типов профессии с индивидуальными особенностями человека, призвана помочь выбрать профессию с учетом, в первую очередь **личностных особенностей**.

### 1 этап

Инструкция: Вам необходимо как бы «примерить» на себя шесть утверждений, касающихся различных типов профессий, найти им место в таблице и отметить.

	Абсолютно верно	Скорее верно	Неверно	Не знаю
1				
2				
3				
4				



5				
6				

**Утверждение 1.** Ты - практик, склонный заниматься конкретными делами. Предпочитаешь работу, приносящую конкретные, ощутимые результаты для себя и для других. Тебя не пугает физический труд. Тебя интересует работа с техникой, требующая практического склада ума, хорошо развитых двигательных навыков.

**Утверждение 2.** Ты, скорее, теоретик, чем практик. Тебе нравится заниматься изучением, исследованием какой-либо проблемы, получением новых знаний. Ты предпочитаешь работу, приносящую радость познания, а иногда и радость открытия, работу, требующую абстрактного склада ума, способностей к анализу и систематизации информации, широкого кругозора.

**Утверждение 3.** Ты – «коммуникатор», любящий работать с людьми и для людей, поэтому тебя, вероятно, заинтересует работа, связанная с обучением, воспитанием, обслуживанием клиентов, оказанием помощи нуждающимся и т.п. Тебе интересна эмоционально насыщенная, живая работа, предполагающая интенсивное взаимодействие с людьми и умение общаться.

**Утверждение 4.** Тебе нравится работать с документами, текстами, цифрами, в том числе с использованием компьютерных средств. Работа спокойная, без особого риска, с четким кругом обязанностей. Она может быть связана с обработкой информации, с расчетами, вычислениями, требующими точности, аккуратности, усидчивости. Тебе хотелось бы избежать частого общения, необходимости управлять другими людьми и отвечать за их действия.

**Утверждение 5.** Ты - организатор, ориентированный на активную преобразовательную деятельность. Ты предпочитаешь работу, дающую относительную свободу, самостоятельность, обеспечивающую положение в обществе, превосходство над другими, материальное благополучие; работу азартную и рисковую, требующую инициативности, предприимчивости, воли, умения брать ответственность на себя.

**Утверждение 6.** Ты, вероятно, «свободный художник». Тебе подходят виды деятельности, дающие возможность творческого самовыражения, где нет жесткого режима, формальностей; работу, дающую простор фантазии, воображению, требующую развитого эстетического вкуса, специальных способностей (художественных, литературных, музыкальных).



**2 этап.**

*Инструкция: Предположим, что после соответствующего обучения ты сможешь выполнять любую работу. Из предложенных ниже пар профессий надо выбрать одну, которая Вам больше подходит (исходя из Ваших способностей и возможностей). Рядом с названием профессии в скобках стоит код. В бланке ответов, напротив кода выбранной профессии, поставь знак «+». Подсчитай количество плюсов в каждой строке. Например, из пары «инженер» - «социолог» тебе интереснее профессия социолога. Код этой профессии - 2. Значит, в бланке ответов в графе «код профессий» надо поставить «+» рядом с цифрой 2.*

Код профессии	Выбор (фиксировать плюсом)	Сумма плюсов
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

Инженер (1) - Социолог (2)

Кондитер (1) - Священнослужитель(3)

Повар (1) - Статистик (4)

Фотограф (1) - Торговый администратор (5)

Механик (1) - Дизайнер (6)

Философ (2) - Врач (3)

Эколог (2) - Бухгалтер (4)

Программист (2) - Адвокат (5)

Кинолог (2) - Литературный переводчик (6)

Страховой агент (3) - Архивист (4)

Тренер (3) - Телерепортер (5)

Следователь (3) - Искусствовед (6)

Нотариус (4) - Брокер (5)  
Оператор ЭВМ (4) - Манекенщица (6)  
Фотокорреспондент (5) - Реставратор (6)  
Озеленитель (1) - Биолог-исследователь (2)  
Водитель (1) - Бортпроводник (3)  
Метролог (1) - Картограф (4)  
Радиомонтажник(1) - Художник по дереву (6)  
Геолог (2) - Переводчик-гид (3)  
Журналист (5) - Режиссер (6)  
Библиограф (2) - Аудитор (4)  
Фармацевт (2) - Юрисконсульт (3)  
Генетик (2) - Архитектор (6)  
Продавец (3) - Оператор почтовой связи (4)  
Социальный работник (3) - Предприниматель (5)  
Преподаватель вуза (3) - Музыкант-исполнитель (6)  
Экономист (4) - Менеджер (5)  
Корректор (4) - Дирижер (6)  
Инспектор таможни (5) - Художник-модельер (6)  
Телефонист (1) - Орнитолог (2)  
Агроном (1) - Топограф (4)  
Лесник (1) - Директор (5)  
Мастер по пошиву одежды (1) - Хореограф (6)  
Историк (2) - Инспектор ГАИ (4)  
Антрополог (2) - Экскурсовод (3)

Вирусолог (2) - Актер (6)

Официант (3) - Товаровед (5)

Главный бухгалтер (4) - Инспектор уголовного розыска (5)

Парикмахер-модельер (6) - Психолог (3)

Пчеловод (1) - Коммерсант (5)

Судья (3) - Стенографист (4)

Подсчитай количество плюсов в бланке ответов. Максимальное количество плюсов указывает на принадлежность к одному из шести профессиональных типов.

### **1. Реалистический тип**

Профессионалы данного типа склонны заниматься конкретными вещами и их использованием, отдают предпочтение занятиям, требующим применения физической силы, ловкости. Ориентированы в основном на практический труд, быстрый результат деятельности. Способности к общению с людьми, формулировке и изложению мыслей развиты слабее.

Чаще люди этого типа выбирают профессии механика, электрика, инженера, агронома, садовода, кондитера, повара и другие профессии, которые предполагают решение конкретных задач, наличие подвижности, настойчивости, связь с техникой. Общение не является ведущим в структуре деятельности.

### **2. Интеллектуальный тип**

Профессионалы данного типа отличаются аналитичностью, рационализмом, независимостью, оригинальностью, не склонны ориентироваться на социальные нормы.

Обладают достаточно развитыми математическими способностями, хорошей формулировкой и изложением мыслей, склонностью к решению логических, абстрактных задач.

Люди этого типа предпочитают профессии научно - исследовательского направления: ботаник, физик, философ, программист и другие, в деятельности которых необходимы творческие способности и нестандартное мышление. Общение не является ведущим видом деятельности.

ков, такие как: бухгалтер, патентовед, нотариус, топограф, корректор и другие, направленные на обработку информации, предоставленной в виде условных знаков, цифр, формул, текстов.

Сфера общения в таких видах деятельности ограничена и не является ведущей, что вполне устраивает данный тип личности. Коммуникативные и организаторские способности развиты слабо, но зато прекрасно развиты исполнительские качества.

### **3. Социальный тип**

Профессионалы данного типа гуманны, чувствительны, активны, ориентированы на социальные нормы, способны к сопереживанию, умению понять эмоциональное состояние другого человека.

Обладают хорошими вербальными (словесными) способностями, с удовольствием общаются с людьми. Математические способности развиты слабее.

Люди этого типа ориентированы на труд, главным содержанием которого является взаимодействие с другими людьми, возможность решать задачи, предполагающие анализ поведения и обучения людей. Возможные сферы деятельности: обучение, лечение, обслуживание и другие, требующие постоянного контакта и общения с людьми, способностей к убеждению.

### **4. Артистический тип**

Профессионалы данного типа оригинальны, независимы в принятии решений, редко ориентируются на социальные нормы и одобрение, обладают необычным взглядом на жизнь, гибкостью и скоростью мышления, высокой эмоциональной чувствительностью. Отношения с людьми строят, опираясь на свои ощущения, эмоции, воображение, интуицию. Обладают хорошей реакцией и обостренным восприятием. Любят и умеют общаться.

Профессиональная предрасположенность в наибольшей степени связана с актерско-сценической, музыкальной, изобразительной деятельностью.

### **5. Предприимчивый тип**

Профессионалы данного типа находчивы, практичны, быстро ориентируются в сложной обстановке, склонны к самостоятельному принятию решений, социальной активности, лидерству; имеют тягу к приключениям (возможно, авантюрным). Обладают достаточно развитыми коммуникативными способностями.

Не предрасположены к занятиям, требующим усидчивости, большой и длительной концентрации внимания. Предпочитают деятельность, требующую энергии, организаторских способностей. Профессии: предприниматель, менеджер, продюсер и другие, связанные с руководством, управлением и влиянием на разных людей в разных ситуациях.

## **6. Конвенциональный тип**

Профессионалы данного типа практичны, конкретны, не любят отступать от задуманного, энергичны, ориентированы на социальные нормы.

Предпочитают четко определенную деятельность, выбирают из окружающей среды цели и задачи, поставленные перед ними обычаями и обществом. В основном выбирают профессии, связанные с канцелярскими и расчетными работами, со зданием и оформлением документов, установлением количественных соотношений между числами, системами условных знаков.

Приложение №2 к главе «Качества необходимые женщине, чтобы раскрыть собственную природу». Таблица оптимального приема в пищу продуктов питания. Оптимальное время приема в пищу.

### Фрукты

Время	Продукт
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Абрикос
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Персик
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Ананас
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Банан
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Гранат
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Яблоко
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Груша
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Хурма
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Апельсин
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Мандарин
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Грейпфрут
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Лимон

### Сухофрукты

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Изюм
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Курага
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Груша
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Яблоки
5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21	Чернослив

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Финик

### **Ягоды**

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Вишня

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Слива

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Виноград

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Боярышник

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Земляника

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Клубника

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Крыжовник

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Смородина красная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Смородина черная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Калина

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Малина

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Облепиха

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Шиповник

### **Бахчевые**

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Арбуз

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Дыня

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Тыква

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Семена тыквы

### **Овощи**

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Баклажан

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кабачок

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Патиссон

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Огурец

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Болгарский перец

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Капуста белокочанная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Капуста цветная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Картофель

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Морковь

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Свекла

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Помидор

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Редис

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Редька зелёная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Редька чёрная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Репа

Зелень

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Петрушка

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Салат

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Укроп

Орехи

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Арахис

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Грецкий орех

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Фундук

Крупы

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Горох

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Фасоль

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Гречневая крупа

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кукурузная крупа

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Овёс

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Перловая крупа

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Пшеничная крупа



5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Манная крупа

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Пшено

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Рис

Молочные продукты

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Масло сливочное

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Молоко

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Простокваша

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кефир

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Ряженка

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Сметана

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Сыр

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Творог

Растительные масла

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Масло горчичное

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Масло кукурузное

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Масло оливковое

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Масло подсолнечное

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Масло соевое

Другие продукты

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Мёд

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Соя

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Подсолнечник (сем.)

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Хлеб пшеничный

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Хлеб ржаной

Специи

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Асафетида

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Бадьян

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Ванилин

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Гвоздика

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Горчица жёлтая

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Горчица чёрная

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Имбирь

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Калинджи

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кардамон зелёный

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кориандр

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Корица

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кумин

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Кумин чёрный

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Куркума

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Мак чёрный

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Манго (порошок)

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Мускатный орех

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Перец душистый

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Перец чёрный

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Перец красный

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Перец паприка

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Перец чили

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Лавровый лист

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Тмин

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Фенхель

5;6;7;8;9;10;11;12;13;14;15;16;17;18;19;20;21 Шамбала (плоды)

## Рекомендации.

Всем искателям очень рекомендуем прочесть книги повышающие уровень человечности, дающие возможность стать полноценными личностями:

1. Библия.
2. Бхагавад – гита.
3. Коран.
4. Дхаммапада.
5. Шри Ишопанишад.
6. С.Н. Лазарев «Диагностика кармы», «Воспитание родителей», «Человек будущего», «Опыт выживания».
7. Рами Блект «Три энергии. Забытые каноны здоровья и гармонии».
8. Рами Блект «Путешествия в поисках смысла жизни. Истории тех, кто его нашел», а желательно все его книги.
9. Ошо «Зеркало просветления. Послание играющего Духа».
10. Книги Олега Геннадьевича Торсунова.
11. Н.И. Татркина «Тренинг пробуждения духовности».
12. Таланов В.Л, Малыкина – Пых И.Г. «Справочник практического психолога», чтобы лучше ориентироваться в терминах современной психологии.

То, что заимствовано из Интернета:

<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D1%82>

<http://blog-bliss-s.ru/post125172956>