

88.34

Т 88



Озода ТУРМУХАМЕДОВА

ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ,

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ
ЗНАНИЕ РАДОСТЬ ЦЕЛЬ
МАНИПУЛЯЦИЯ
СТРЕСС САМООЦЕНКА
ПРОБЛЕМА ДЕПРЕССИЯ **ГНЕВ**
НЕНАВИСТЬ ИНТУИЦИЯ
САМООТВЕРЖЕННОСТЬ
ГОРДОСТЬ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
ЖЕЛАНИЕ
ПОХОТЬ
СКРЫТНОСТЬ

ГРУСТЬ

Kitob shu yerda ko'rsatilgan muddatdan
kechiktirilmagan holda topshirilishi shart

Ilgarigi berilmalar miqdori _____

--	--



Озода ТУРМУХАМЕДОВА

ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ, ГРУСТЬ!



ТАШКЕНТ
«УЗБЕКИСТАН»
2015

УДК: 159.9-156.32

ББК 88.34

Т88

Книга практикующего врача-психотерапевта Озода Турмухамедовой поможет вам понять, как обрести силу духа и найти свой путь в жизни. Снабженная реальными историями людей, эта книга демонстрирует, как простые перемены, которые вы начинаете осуществлять, могут помочь вам обрести душевный покой, реализовать ваши цели и двигаться дальше.

Тем людям, чья жизнь стала серой, скучной и никчемной, книга дает советы, как раскрыть свои способности и возможности.

Книга рассчитана на широкий круг читателей.

ISBN 978-9943-28-488-3

© О. Турмухамедова, 2015

© ИПТД «УЗБЕКИСТАН», 2015

ВСТУПЛЕНИЕ

Человек, который живет по законам нравственности, освобождаясь от всего наносного, безнравственного, становится на гармоничный путь развития, и на душе у него воцаряются покой, любовь и радость. В принципе, маленькие дети в возрасте до 5–7 лет и живут в таком гармоничном состоянии. Но, взрослея, многие теряют то ощущение радости и счастья, которое испытывают дети, то незабываемое чистое чувство первой любви, свойственное юношескому возрасту. Остаются только ностальгические воспоминания, которые вызывают грусть о прошедшем. Душа же теряет покой, и наступает депрессия, которую надо лечить, иначе эта болезнь приведет к плачевному результату.

Депрессия – что это такое? Это невыносимое беспокойство, тоска, обида, страх, мрачное настроение, раздражительность, чувство тревоги по любому поводу, плаксивость. Наступает пустота, которую невозможно ничем заполнить. Многие взрослые люди живут в депрессивном состоянии годами. Степень тяжести депрессии разная, а то детское настроение, радость, интерес ко всему окружающему миру исчезает. Почему это происходит?

Давайте вспомним сказки, которые мы слышали в детстве. Там часто повторяются такие ситуации – слуги превратились в мышей, царевна была околдована и превращена в лягушку, а прекрасный принц был превращен в чудовище. Повара, дворецкие в течение многих лет были околдованы и стояли как статуи. И только после определенных событий, действий все возвращалось назад, колдовство снималось, и люди опять становились такими, какими они были прежде.

Что же возвращало околдованных людей к их прежнему состоянию? Это их добрые дела – бескорыстная помощь, сострадание к окружающим, трудолюбие, терпение и т.д. В сказке всегда все заканчивается хорошо, добро побеждает зло. Мораль любой сказки учит нас жить правильно, по Божественным законам.

В детстве мы это понимаем, потому что мы еще чисты. Верим в сказки и верим в свое будущее. Оно видится нам светлым и счастливым. Но, взрослея, мы меняемся, встречаем много зла на своем жизненном пути, и добро из нашей души постепенно исчезает. Мы видим сплошь и рядом несчастных людей, исковерканные судьбы, бедность, подлость, трагические исходы. Появляется страх перед будущим, неуверенность, что приводит к крушению планов и надежд.

И действительно, в жизни, как в сказке, царевна зачастую превращается в лягушку, принц – в чудовище, а слуги – в мышей и статуи. Получается, мы живем в той же сказке. Не зря нам в детстве их читали, в сказках есть ответы на многие жизненные вопросы,

такие как выход из нелепых ситуаций, есть рецепты от недугов. Указываются и причины, почему с нами происходят эти превращения. Царевна не превратилась бы в болотную лягушку, если бы не заслужила этого своим поведением. Она, наверное, была капризной, отличалась зазнайством и высокомерием. Почему в сказке ее так унизили, и она в таком безобразном виде оказалась в болоте? Ответ прост – царевна расплачивалась за свои недостатки, ошибки и неверные действия. Теперь она должна что-то сделать, чтобы выйти из такого состояния. Вот она и действует. Судьба не зря предоставляет ей шансы: стрела попадает именно к ней. И младший сын царя должен забрать лягушку и принести в дом в качестве невесты. Нелегко приходится ее жениху: он должен преодолеть многие трудности, да и ей самой тоже нужно постараться, чтобы из лягушки вновь превратиться в прекрасную царевну. А почему принц из сказки «Аленький цветочек» был превращен в чудовище? У него тоже, наверное, было предостаточно причин. Он же потом страдает, унижается и через свои страдания становится добрее. Вот и появляется в его жизни добрая девушка, которая полюбит его в образе чудовища. Любовь, как известно, творит настоящие чудеса, и чудовище вновь становится прекрасным принцем. В нашей жизни все точь-в-точь повторяется, как в сказке.

У нас есть недостатки, мы не совершенны. Мы зачастую поступаем неправильно, совершаем неблагоприятные поступки. За это нужно расплачиваться. Мы притягиваем таких людей, которые учат нас жизни,

вокруг нас создаются такие ситуации, события, которые способствуют осознанию наших недостатков, и мы исправляемся. Но не все становятся на путь исправления, не все извлекают уроки из жизни. Многие не могут усвоить свой, преподанный самой жизнью, урок, и он повторяется вновь и вновь, а человек никак не может выйти из сложной или нелепой жизненной ситуации. Годами погрязает «в болоте», а «болото» – это депрессия. Однако из «болота»-депрессии можно выйти. Для этого, точно так же как в сказке, надо пройти через череду определенных событий, ситуаций. Мы в этой книге даем свои рецепты от депрессии, разъясняем причины, ситуации, которые приводят к депрессии.

В начальной стадии депрессии любой человек может и должен спасти себя сам. В далеко зашедшей стадии нужна помощь специалистов. В основном борьба с депрессией должна начинаться с изменения ситуации, которая привела к депрессии. И нельзя забывать о главном нашем «полицейском» – о совести. Наш моральный стержень играет важную роль в происхождении психических недугов. Точно так же, как и в сказке, наши положительные качества, такие как доброта, терпение, трудолюбие, любовь, уверенность помогут нам.



ПУСТОТА

Человек счастливый, довольный своей жизнью выделяется среди других людей. Он жизнерадостный, успешный, он излучает силу. Он сам удачлив и приносит удачу другим, судьба к нему благосклонна. Он богат, здоров и счастлив. Почему он такой положительный? Как этого добиться?

Когда человек наполнен положительной энергией, внутри у него нет пустоты. Где пустота, там не хватает энергии. Значит, ее надо откуда-то взять.

1. Если у человека стоит блок в плане денег, то он действительно не сможет их заработать. В денежном отношении у него будет пустота, а значит, его жизнь всегда будет сопровождать безденежье. Мало того, что он сам будет постоянно нуждаться в деньгах, он опустошит денежный поток у человека, находящегося рядом с ним, того, кто пустил его в свое энергетическое поле. Как заполнить эту денежную пустоту? Если причина безденежья — это блок, значит надо его разблокировать. Во-первых, необходимо каждый день говорить себе: я обязательно заработаю деньги. Несмотря на трудности, на неудачи, нужно работать. Заработав

хоть малое количество денег, нужно к ним привыкать. А затем ставить перед собой следующую задачу – заработать чуть больше. Может быть, нужно устроиться на вторую работу, брать дополнительную работу на дом. Надо себя нагружать работой, чтобы заработать больше и больше. На это уйдет очень много времени. Но преодолев эту трудность, мы привыкнем к работе, а глаза наши привыкнут видеть, как деньги растут. И потихоньку мы заполним эту денежную пустоту.

2. Внутреннюю пустоту создают сожаления о прошлом, ностальгия. Не нужно возвращаться назад. Нужно двигаться вперед и решать предстоящие задачи. Сожаление о прошлом, о людях, которых не вернешь, опустошают нас. Ношение старых, вышедших из моды, вещей тоже создает пустоту. Эта пустота отнимает энергию у своего хозяина и у окружающих его людей. С такой пустотой мы не сможем прогрессировать. В этом случае мы пойдем к регрессии. Подобных людей можно узнать по внешним признакам. Они отстают от моды, одевают одежды десятилетней давности, носят прическу своих прошедших счастливых лет, глаза опущенные, вечно наворачивающиеся слезы на глазах. Они, уже постаревшие, все еще ждут ушедших из их жизни людей. Это застойные люди. Пустив таких людей в свое жизненное пространство, мы будем чувствовать усталость, сожаление, не будем видеть будущее. Такие люди закрывают свое будущее прошлым. Они не отпускают свое прошлое. И будущее не наступит. Эти люди законсервировали свое будущее. Как помочь такому человеку? Прежде всего, он

должен научиться смотреть вперед. Выкинуть все старые вещи. Он должен купить хотя бы одну модную, новую вещь. Забыть о прошлых обидах, вспоминать только хорошее. Пускать в свою жизнь новых людей. Дома нужно сделать ремонт, поменять мебель. Общаться только с успешными людьми. Почаще ходить на развлекательные мероприятия. Радоваться всему новому и вносить в свою жизнь новое.

3. Опустошает человека зависть, зло, ненависть. Людям с такими качествами мы советуем быть добрее, делать каждый день добро, заниматься благотворительностью, т.е. безвозмездно помогать нуждающимся. Это смягчает черствость души. Избавление от ожесточения, злобы – очень сложный процесс. Но все можно преодолеть. Каждый день нужно начинать с добрых, приятных дел. А вечером дать себе отчет, где неправильно поступил, и на следующий день продолжать делать добро – помогать морально и материально, если есть возможность, всем нуждающимся, которые встретятся на вашем пути. Вы этим очистите свою душу от темноты. Огромное разрушающее влияние на человека оказывает такое чувство, как зависть. Зависть – это чувство, связанное с желанием обладать чем-либо, чем обладает другой человек. Зависть является враждебным отношением к успехам других людей. При ощущении чувства зависти человек уподобляется злему ребенку, который очень хочет того, чего у него нет, и при этом его абсолютно не интересует, достоин ли он иметь то, чего он так желает. Зависть является такой же эмоцией, как и стыд, только в от-

личие от последнего зависть не имеет положительных сторон, чувство зависти стремится всегда разрушать, а не созидать. Зависть есть не что иное, как проявление агрессии по отношению к другим людям. Зависть – ужасное чувство, от которого человеку следует как можно быстрее избавиться, либо хотя бы уметь его контролировать. Кто чаще других становится объектом зависти? Как правило, объектом зависти становятся люди, находящиеся на одной социальной ступени с завистником (одноклассники, друзья, родственники). Если такие люди начинают подниматься по карьерной лестнице, либо их материальное состояние внезапно улучшается, у другого человека появляется чувство зависти. Человек, испытывающий чувство зависти, зачастую возлагает вину за недостаток у себя благ на других людей и на обстоятельства. Зависть – ужасное чувство, которому многие люди не оказывают должного сопротивления. Напротив, зависть постепенно становится неотъемлемой частью жизни человека. Закрадываясь в сердце человека, зависть начинает изменять его изнутри – человек становится агрессивным и обиженным на весь мир, начинает избегать контактов с окружающими. Завистливый человек не способен брать на себя ответственность за свою жизнь. Да и зачем это делать, когда всегда есть люди, на которых можно возложить все свои неудачи? Типичное размышление слабого человека. Зависть – самый искусный грабитель времени и сил человека, ибо все то время, которое человек расходует на зависть, он мог бы потратить с пользой для своего развития. Человек

тратит огромное количество жизненной энергии на то, чтобы пожаловаться на жизнь и завидовать другим людям, в результате чего в самые ответственные моменты своей жизни человек становится вялым и безынициативным. Вообще, лучше подальше держаться от людей неудачливых, завистливых, злых, потому что тот вакуум, который образуется у злого, завистливого человека, втягивает в себя все, что попадает на пути. И то добро, которое у вас есть, также поглотит его дыра.

4. Пустота образуется у людей пустословных, т.е. у тех, которые тратят свое время на пустые разговоры, на сплетни. Когда человек сплетничает, плохо говорит о ком-то, он тратит свою энергию на эти разговоры, на обсуждения – и этим самым он опустошается. Образуется тот вакуум, который требует заполнения. Человек-сплетник тратит свою энергию на заполнение этой дыры. Деньги у него не копят, потому что нет достаточной энергии, чтобы делать и копить их. Не хватает энергии. Чем больше он сплетничает, сидит на лавочке и обсуждает соседей, знакомых, родственников и т.д., тем больше уходит его энергии. Тем больше он себе вредит. Мало того, что он сам себе вредит, он поглощает в свою дыру энергию окружающих, близких ему людей.

Одна моя пациентка рассказывала, как она хотела помочь своей соседке – та живет бедно, постоянно болеет, вызывает жалость. Это очень простая, покорная женщина. Моя пациентка женщина самодостаточная, успешная. Она пустила в свой дом свою соседку по-

могать по хозяйству. И тут в доме начали происходить странные вещи, создавалось такое впечатление, будто, куда ни глянь, все вокруг пустеет. Испечешь пирог, угостишь соседку кусочком, незаметно, куда-то пропадает весь оставшийся пирог, как будто он просто уходит в никуда. Раньше этого пирога хватало на 3 дня. А тут к вечеру от пирога ничего не остается. Вроде бы все ели по кусочку, никто не объедался. Но пирог молниеносно заканчивается. Целая гора конфет лежит в конфетнице. Угостила соседку двумя конфетами, к вечеру или к утру конфетница уже пуста. События складываются так, что после прихода соседки все быстро заканчивается. Почему это происходит? Потому что все, что находится в этом мире, состоит из энергии. И материальные блага – вещи, еда, одежда, машины и т.д., и нематериальные – удача, счастье, любовь, здоровье – все это состоит из энергии. А пустые люди, со своими энергетическими дырами все втягивают в свой вакуум, чтобы заполнять его. Они не могут не заполнять эту дыру, иначе дыра втянет их самих, они будут слабеть, болеть, чахнуть. Поэтому такие люди вынуждены получать энергию у других – более благополучных людей. А значит, жалость иногда вредит. Если хотите помочь кому-то, кто нуждается в помощи, делайте это, но не пускайте их в свое жизненное поле, т.е. в свой дом, не рассказывайте о своих планах, мечтах, секретах, иначе они просто пожрут все ваши будущие планы, мечты и успех.

Надо избегать пустых разговоров, сплетен. Они очень опасны. У сплетников жизнь проходит мимо,

они все время тратят на пустые разговоры, обсуждают чужих людей – их успехи, неудачи, взлеты, падения. Сколько они тратят на это драгоценной энергии, которая могла быть направлена на созидание чего-то полезного. А энергия сплетников уходит в бесполезное, впустую, и они становятся неудачниками.

5. Пустыми становятся обманщики, люди, которые занимаются мошенничеством, обдирают обманым путем честных людей. Обман – это грех. Как образуется энергетическая дыра обманщиков? Когда обманываешь, энергия уходит на то, чтобы уговорить человека, войти в его доверие, т.е. нужно сыграть роль хорошего человека. Актер, играющий свою роль, лицедействует, принимает на себя образ другого человека. Но можно ли сказать, что он обманывает? Нет, он выполняет свою работу. За эту работу он получает компенсацию, т.е. деньги, зарплату, аплодисменты зрителей, славу. Обманщик же, вводя в заблуждение людей, попросту обманывая, не получает компенсации, играя свою роль, напротив, — лишь осуждение и ненависть. У него образуется нехватка энергии и отсюда – энергетическая дыра. Теперь эта дыра будет всасывать в свою пустоту все, что попадает на пути. Поэтому, если вы даете обманщику свои деньги, драгоценности, т.е. какие-то материальные вещи, у него они тоже пропадут. Куда? Да в никуда. Каким-то образом они исчезнут. Обманщик не понимает, что, обманывая людей, он вредит себе. Он не будет богатеть. Его же, обманым путем заработанные деньги, уйдут в никуда, в пустоту, созданную им же. Вспомните

коллективный обман людьми, занимавшимися всякими пирамидными системами типа «МММ» и т.д.

Я знаю одну женщину, которая занялась бизнесом в этой системе пирамид – сетевым маркетингом. Чтобы устроиться туда на работу, нужно было вложить денежные средства. У нее их не было. Она взяла в долг на определенный срок. Но когда начала заниматься своим бизнесом, у нее ничего не получалось. Не смогла расплатиться с долгами в срок, накопились проценты. С каждым днем долги растут, она расстраивается. Чтобы хоть что-то заработать, она обманывает людей, продает какие-то товары с большими наценками. А расплатиться все равно не может. Потом на нее хотели подать в суд за то, что она не смогла возратить деньги. Но женщина настолько обнаглела, что заявила своим кредиторам, что раз она не давала никаких расписок, то на нее клеветают и на суде им не поверят. Представьте того человека, который дал ей денег, какие эмоции он испытывал по отношению к этой женщине и какую энергетику он выделял и направлял ей. Она опять начинает работать в какой-то сомнительной фирме, где надо продавать какие-то аппараты. Для того чтобы устроиться туда, опять нужны деньги. И опять же она повторяет те же ошибки. Берет долг у своих бывших друзей, уверяя их, что вернет через неделю. Все повторяется по той же схеме, она ничего не может продать. Прибыли нет, и долг отдать опять нет возможности. Опять на нее злятся люди, она прячется от них, избегает. Ее энергетическая дыра растет, пустота увеличивается.

Теперь она превращается в настоящего вампира, пожирающего все на своем пути. К кому бы она ни ходила, куда бы ее нога ни ступала, она несет пустоту. После ее прихода везде разрушения, деньги улетучиваются, продукты кончаются, клиенты не приходят, успех отворачивается. Вот таким образом образуется пустота у обманщика. Поэтому обманщики никогда не богатеют.

6. Пустыми бывают люди ленивые, которые не создают, а живут за счет других. Лентяй тратит свою драгоценную, созидательную энергию на ничегонеделание. Все уходит на лень. Лень тоже пожирает энергию. Такой человек не может чего-то создать, придумать что-то полезное, даже мечтать о большом не может, потому что все уходит в никуда. Такие люди обычно бывают зависимыми от тех, кто их содержит. Например, у хорошей домохозяйки дома все чисто, еда вкусная, дети ухоженные, муж довольный, он делает карьеру, потому что у него спокойный и крепкий тыл. Все это благодаря его жене-домохозяйке. Она не пустой человек, а созидательный. Но есть лентяйки-домохозяйки, которые целыми днями валяются дома, временами сплетничают с соседями, дети заброшенные, муж неухоженный, дом грязный, еда невкусная. Такой дом со временем рушится. Дети вырастают ничемными, муж гуляет. Такую домохозяйку ждет одиночество, страдания, потому что она не может заработать денег, она зависима, будет терпеть измены мужа, его грубость. Ее энергия будет уходить на пустоту, на страдания, жалобы. Она будет всем рассказывать, ка-

кая она несчастная, все вокруг нее неблагоприятные, будет недовольна детьми, мужем. На все эти страдания уходит ее энергия, и она не может созидать, творить. Со временем она превратится в пустого человека и будет опустошать все на своем пути.

Какой же исход этой опустошенности? Двойкий:

а) Человек опомнится, начнет работать над собой, будет наполняться энергией и ликвидирует образовавшийся внутри него вакуум. Энергопотери уменьшатся, а потом прекратятся, и человек станет созидующим, удачливым. Для этого, прежде всего, человек должен иметь внутри стержень – это его нравственность. Что это такое? Человек должен жить по совести, быть честным, никому не вредить. Или же «не делать другому того, чего не пожелает себе». Нужно жить честно, для этого существуют Божественные откровения. Они отражены в священных книгах – Коране, Библии и др. В современной жизни есть Уголовный кодекс. Если у человека есть внутри моральный стержень, то он опомнится, ему захочется быть удачливым, счастливым. Ему надоест пустота, он захочет созидать. Ему на пути будут встречаться нужные люди, нужные обстоятельства и он исправится. Удача к нему вернется. Правда, это очень кропотливый и долгий путь. Но он верный. Честный, созидательный, сильный человек, который живет по Божественным законам, будет всегда находиться под защитой, его сила будет расти. Куда бы ни ступила его нога, он будет нести с собой радость, удачу. Ему всегда будут рады. Перед ним откроются все двери!

б) Есть другой исход пустоты. Это завершение процесса опустошения. Чем же он завершится? Завершится разрушением. Денежная пустота завершится бедностью и нищетой. Люди, живущие прошлым, сожалеющие об ушедшем, завершат свой процесс унынием, психическими нарушениями, упадком жизненного тонуса, они медленно будут умирать, потому что у них нет будущего. Завистливые, злые люди завершат свой процесс пожиранием себя. Их ждет одиночество, онкологические, неизлечимые заболевания. Пустословы, сплетники завершат свой процесс истощением всех своих сил, неудачами, нищетой, болезнями. Обманщики будут страдать от проклятий со стороны обманутых ими людей, обманывая, они обречены на страдания не менее тяжкие, чем те, которые нанесли своим жертвам. У них плачевный конец. Ленивые люди завершают свой процесс тоже разрушением. Они будут рабами у тех, от кого они зависимы, будь то муж, жена, хозяин, родители или любовник. Они будут игрушками в чужих руках, не имея ничего своего. Их судьба тоже печальна. Процесс завершения происходит у нечестных, нечистых, злых людей, которые не имеют совести. Они находятся в плену у дьявола, в его цепких руках. Однако судьбу тоже можно повернуть в лучшую сторону. Для этого надо жить по Божественным законам!

ЗОНА ПОРАЖЕНИЯ

Человек, находящийся в депрессивном состоянии, отличается от других, здоровых людей. Такого человека можно сразу узнать. Его внешний вид, его эмоции, выражение лица, разговоры выдают его депрессию. От него исходит отрицательная энергия. Его раздражают смех и улыбки окружающих, юмористические передачи по телевизору. Со временем он будет притягивать себе подобных: мрачных, страдающих, неудачников по жизни. От него потихоньку уйдут успешные, продвинутые люди. Вокруг него будет мрак, серость, страдание, мучение. Свет, смех, радость, яркие цвета полностью исчезнут из его жизни. В доме тоже будут превалировать мрачные цвета, пустота, поражение – даже стены будут кричать о пропасти, к которой идет хозяин этого дома. Вокруг депрессивного человека образуется зона поражения. И тот, кто находится в этой зоне, будет поражен. Я приведу жизненные примеры, с помощью которых можно увидеть, распознать эту зону и проанализировать, почему человек страдает.

Молодая женщина выходит замуж за богатого, влиятельного человека. В доме небывалая роскошь,

она, как Золушка, попадает во дворец. К ней на дом приходят косметолог, парикмахер. Одевается она в самых дорогих магазинах. Эта женщина рождает троих детей. И вдруг мужа убивают. Оказалось, он занимался криминальными делами. Как муж и отец он был очень заботливым. А теперь его не стало. Женщина остается с тремя детьми, не приспособленная к жизни. Она страдает, она жалеет о случившемся, никак не может смириться с тем, что ее счастье рухнуло. Проходит год, два, десять лет. Она все страдает. Того богатства, которое осталось от мужа, хватит и на детей и на внуков. Прошлого не вернешь, нужно жить дальше. Но она продолжает мучиться и страдать. Отвергает мужчин, которые предлагают ей свою руку и сердце, отказывается от замужества, уходит в себя, в глубь мрака. Поносит всю Вселенную за то, что она так несчастна. Она окружена такими же подругами, тоже несчастными, с большими проблемами, больными, жалующимися на жизнь, на детей, на судьбу. Когда-то бывший роскошный дом превращается в развалину. Краны текут, под ванной, туалетной, на кухне застоявшиеся лужи воды, издающие неприятные запахи. На стенах паутина. На кухне горой лежит немытая посуда – кормушка для целой стаи тараканов. В ванной висят полотенца, не стиранные по полгода. На полу крошки, объедки от еды, грязные носки, платки. А окна до того мутные, что не различишь, какая погода на улице. Вот как забросила свой дом эта женщина, недовольная своей судьбой. Она создала

вокруг себя зону поражения. Сама она превратилась в настоящую бабу-ягу. Не следит за собой уже много лет. От нее исходит запах немытого тела, пота, еще неприятные запахи от волос, от зубов и т.д. Это запах поражения.

Поговорим о запахах. О чем они говорят? Запахи имеют огромное значение в нашей жизни. Они говорят нам, насколько чист, здоров человек. Если у человека мысли нечистые, то его запах тоже будет отнюдь не приятный. Я не говорю, что человек не должен пахнуть. У каждого человека есть потовые железы, и они должны работать. Излишки жидкости в виде пота выделяются через кожу при усиленной работе, при волнении. Но если у человека много плохих мыслей: зависть, злость, ненависть, то запах его пота будет тоже резким, неприятным. Если человек не злой, но неуверенный в себе, слабый, безвольный – это тоже плохое качество – запах его пота тоже неприятный.

Чем чище человек, чем его мысли благородней, тем его запах приятней. Но это не значит, что добрый человек не должен мыться. Немытое тело – это уже признак неблагополучия.

Резкий запах тела говорит окружающим: «не подходите ко мне, у меня не все нормально». Резкий запах тела отталкивает нас от его владельца, вызывает чувство отвращения, презрения, брезгливости. Даже если человек одет в моднейший костюм, но от него исходит неприятный запах, мы невольно реагируем на это, он нас отталкивает от себя. Надо прислушиваться

и присматриваться к этим маленьким знакам, которые посылает нам Вселенная.

При депрессивном состоянии у человека мысли мрачные, фон настроения угнетенный, жизненные функции организма подавлены, обменные процессы протекают вяло, иммунитет снижен. При глубокой депрессии начинается процесс разложения организма. Пародонтоз – воспаление десен, нагноение зубных корней – часто возникает при раздражении или по причине глубокой обиды. Естественно, запахи при этом не очень приятные. Когда обмен веществ понижен, выход лишней жидкости через кожу замедлен, потовые железы работают вяло – застой выхода пота является причиной дурного запаха. Точно такой же механизм потливости ног и соответственно запах. В мрачайшем состоянии духа человек не может и не хочет следить за собой. Он не в состоянии покупать дорогие духи и дезодоранты, а его тело этого требует. Чем глубже депрессия, тем более неприятен человек со своим запахом застоя, разложения. Его гнетущие мрачные мысли разлагают его тело, он гниет уже при жизни.

А теперь обратите внимание на одежду, внешний вид человека в депрессивном состоянии. Он носит в основном темную одежду. И моя пациентка из предыдущего примера годами носила одежду черного, темно-коричневого и серого цветов. Для нее яркие цвета исчезли навсегда. Они ее раздражают.

Мрачные цвета одежды показывают внутренний мир человека. Кроме цвета играет роль и качество

одежды. Дешевые вещи создаются не очень благополучными производителями. Они шьются в дешевых цехах, у портных маленькая зарплата, они этим недовольны, проклинают все на свете, когда шьют эту одежду. Они сами неудачники в жизни и эту программу приносят в одежду, в ткань.

Женщина, находящаяся в депрессии, в мрачнейшем состоянии духа, выбирает именно такую одежду. Подобное притягивает подобное. Она не пойдет в дорогой бутик от кутюрье, потому что дорогой гардероб создается людьми продвинутыми, творческими. А творчество – это Божественное. У человека с депрессией нет стремления к Божественному, у него все от дьявола. И эта женщина найдет сто отговорок, чтобы не ходить в престижные магазины, в места, посещаемые успешными людьми. Она в зоне поражения и будет притягивать к себе людей, вещи и ситуации пораженные. Одевая пораженные вещи, женщина еще больше погружается в свой мрак. Одежда ее не радует. Она и своих детей одевает в такую одежду. Дети ходят в порванных вещах, мать не замечает этого. У ее детей в дальнейшем будут большие проблемы с психикой, трудности в жизни, неудачные судьбы. Мазохисты, садисты, маньяки формируются в таких неблагополучных семьях. Все они выходцы из зоны поражения.

В следующем примере я расскажу про красивую молодую девушку из благополучной семьи, которая вышла замуж за парня из бедной среды. Она влюбилась. Для нее «рай в шалаше» – это романтично. Но,

увы, в шалаше не может быть рая, если она жила во дворце. Парень рос в бедной семье. Родители — пораженные с детства бедностью, неуверенные, вечно ноющие и жалующиеся на судьбу люди. Они и своих детей заразили этим. Парень, вышедший из зоны поражения, передал этой благополучной девушке программу невезения, несчастья, неуверенности, страха. Любовь быстро покинула ее, она впала в депрессивное состояние из-за образа жизни своего мужа.

У них дома все ломалось — сантехника, бытовая техника. Постоянно приходилось что-то чинить. Ни одна техника не выдерживала такой негативной энергетики. Постоянно текли краны, ломались туалетные приборы.

Бедная девушка дома росла, как принцесса, и теперь вынуждена была мириться с тем, что не работает холодильник, не показывает телевизор. Постоянные проблемы и нехватка денег одолели ее. Ее настроение было хуже некуда. Она уже жила в зоне поражения. Если твердые предметы ломаются, реагируя на зону поражения, как может не реагировать хрупкая женщина? Конечно же, как и телевизор, холодильник и телефон, внутренне она стала ломаться от отрицательной энергетики. В первую очередь, она перестала следить за собой. Стала неряшливо одеваться, не следила за модой, перестала покупать дезодоранты и духи. На них все равно денег не хватает. У нее и особого желания не было иметь их. Запах ее тела начал меняться. Если раньше она благоухала

дорогими импортными духами, то сейчас и не замечала, что от нее прет потом, ночью спокойно могла ложиться спать неумытая, не почистив зубы. Утром с таким же успехом обходилась без косметических средств. Она быстро подурнела, ходила мрачная, недовольная. Из такой зоны поражения не каждый сможет вырваться.

Дом был «голодный и холодный». Не отапливалось большинство комнат, везде холод, нищета, грязь, мрак. Экономя деньги, они покупали низковольтные лампочки и сидели во мраке, считая себя бережливыми. То, что члены этой семьи жили годами в депрессии, никто и не подозревал. А депрессия – заразная болезнь, она быстро передается окружающим.

Попав в зону поражения, организм полностью поражается. Первый признак – это плохое настроение, нежелание одеваться, следить за собой, интерес к жизни пропадает, уходят на задний план и мечты. Затем процесс усугубляется, и из-за нереализованности планов, неуверенности организм начинает сдаваться. Тонус организма снижается, иммунитет падает. В зависимости от того, какие мысли преобладают, развиваются заболевания. Темные мысли зависти, ненависти, недовольства вызывают неизлечимые, хронические заболевания. Обида, уныние вызывают другие заболевания. Многие завершают процесс поражения заболеванием с летальным исходом.

Врачам, медикам, психологам нужно работать с ситуацией, а не с исходом. Нужно менять ситуа-

цию, которая привела к такому печальному исходу. В истории человечества сколько угодно примеров, когда человек, заболевший смертельной болезнью, выздоравливает, влюбившись или попадая в новые, благоприятные условия. Эмоции, любовь, радость, духовный подъем – это Божественные проявления, а значит, они исцеляют.

Есть еще характерная черта в зоне поражения.

Как мухи летят на нечистоты, так и людей с нечистыми мыслями, недовольными своей жизнью, страдающих тянет эта зона поражения.

Если вы находитесь в зоне поражения и поражены, вокруг вас создается ситуация поражения, соберутся люди пораженные, тоже живущие во мраке. Просто оглянитесь и посмотрите повнимательнее, кто вас окружает, на что они жалуются, о чем говорят. Это ваше отражение, это вы стоите перед зеркалом. У вас такие же проблемы, вы так же поражены, как и они.

В. Жикаренцев пишет, что люди и мир вокруг всегда отражают то, что вы имеете у себя внутри. Люди и мир вокруг всегда отражают то, что вы подавляете в себе.

Обратите внимание на природу, на окружающую нас среду. Если лежит умирающее животное, то стервятники тут же слетаются, чтобы съесть его. Если животное способно сопротивляться, они улетают от него. Точно так же, если вы не хотите быть жертвой, хоть через силу, двигайтесь и поднимитесь, иначе вы будете жертвой для стервятников.

Итак, как определить зону поражения? Как не попасть в зону поражения? Есть атрибуты поражения – это:

грязь, неприятные запахи – от помещения, от пораженного человека;

разрушение материальных вещей и предметов – стен, крана, труб, мебели; разрушение человеческого организма – это болезни, недуги, неприятности;

скандалы, ругань, брань, мат – эти атрибуты вызывают бесов поражения, а за ними драки, преступления и т.д.;

нехватка денег, пустота в быту, нищета, бедность – нет созидания, есть только разрушение;

В зону поражения тянет только пораженных людей, их окружают люди несчастные, неудачники по жизни, страдальцы. Дети таких людей, тоже находящиеся в зоне поражения, заболевают непонятными, неизлечимыми заболеваниями. Сами пораженные, находящиеся в зоне поражения, – это люди с депрессивным синдромом – в плохом настроении, опускающие руки перед трудностями, ноющие, недовольные своей судьбой, одетые в темные, мрачные цвета, не следящие за собой, отставшие от моды, от развития, от жизни.

В зависимости от поражения эти люди или возвратятся в прежнее, нормальное состояние (или лягушка опять превратится в царевну, чудовище в принца) или, если процесс зашел далеко, они завершат процесс до конца – это глубокие психические нарушения

вплоть до самоубийства, это неизлечимое заболевание со смертельным исходом.

Если вы заметили, обнаружили в каком-либо месте хоть какой-то атрибут поражения, бегите оттуда. Если с вами стало происходить вышеизложенное, то бейте тревогу, боритесь, сопротивляйтесь, и вы победите. Зона поражения очень опасна. Эта зона, как болото, медленно засасывает на дно. Глубокие слои этой зоны управляются цепкими руками дьявола, а дьявол сильный, он не отпустит свою жертву!

Еще одно замечание: когда люди со стороны оказываются в зоне поражения, они тоже становятся пораженными. Пока не очистят свою зону, себя, они также будут нести поражение с собой. Помню один эпизод – мы пришли на свадьбу к знакомым. Началась свадьба, играет музыка, люди радостные. Приезжает невеста, и жених встречает ее. До сих пор помню эту жуткую картину. Невеста плакала навзрыд, так плачут на похоронах близкого человека. Оказывается, недавно, 2 месяца назад, убили ее отца. Причем, убийство было совершено с особой жестокостью – его изрезали на куски. Причина установлена не была. Естественно, невесте не до радости, она и рыдает по отцу. Она – из зоны поражения, из зоны страшной трагедии. Она с собой несет код смерти. Не только она, все члены семьи уже заражены кодом смерти. Им нужно время, по истечении которого они оправятся, а затем наполнятся положительной энергией. Недаром у многих народов траур держат год, и только справив годовщину после смерти, проводят праздничные мероприятия. До этого

срока дом, где прошли похороны, считается пораженным, а люди поражены.

Вот и здесь, не оправившиеся после похорон невеста, ее семья и родственники пришли на свадьбу с глыбой разрушения. Это называется «танцевать на своих гробах». И чем дело закончилось? Злополучная грустная свадьба со слезами, с ревом невесты была сыграна. Начались будни. И вдруг у жениха стали наблюдаться психические нарушения, несколько раз были приступы психоза. Ровно через год он повесился. Теперь молодая жена рыдала по мужу. Для нее этот ритуал, этот механизм знаком. Она продолжала то, что делала дома. С ревом пришла, с ревом ушла. От одной смерти не отойдя, принесла в дом другую смерть. Вот так действует зона поражения. Нужно пройти все стадии очищения, наполниться энергией. На гребне успеха, радости, благополучия нужно делать свадьбы, праздники, торжества. Если вы находитесь в стадии разрушения, возле вас будут люди, тоже находящиеся в разрушении.

Другая история. Глава семьи заболевает тяжелой болезнью. Лечение дорогое, длительное. А дети еще не устроены. Срочно, скоропалительно начинают искать сыну невесту. И дочку надо выдавать замуж. Опять запускается тот же механизм. Все сейчас находятся в зоне поражения. Все поражены. Время не для свадеб. Глава семьи еще жив, но все думают, что он все равно умрет и должен уйти из этого мира, устроив детей. Но разве так надо устраивать детей? Они сейчас притянут себе подобных –

с проблемами, с поражениями. Через год, два будут несчастны, не устроены, с разводами и похоронами, потому что их дом, они сами в разгаре поражения. Нужно лечиться, очищаться, наполняться положительной энергией, а не создавать и притягивать к своим проблемам еще чужие проблемы. Они не решат ни своих, ни чужих проблем. Вот так создаются трагические судьбы, исходы. Люди с такой судьбой обвиняют всех на свете, грозят кулаками небесам: «За что?» За то, что слепы и глухи, за слабость перед трудностями. Эти трудности возникли для того, чтобы их преодолеть и стать сильнее. Не преодолев их, они создают еще новые. Главу семьи надо лечить, прилагать все усилия, создавать для него оптимальные условия, чтобы вылечить, или хотя бы остановить процесс. В истории сколько угодно случаев, когда тяжелые онкологические заболевания вылечивались при создании спокойных, благоприятных условий, когда люди влюблялись, вдохновлялись. Возможности организма огромные, многое в медицине еще не изучено, человек обладает огромными внутренними силами, их надо только пробудить. Но, увы, эта семейка тоже повторяет те ошибки, что были в предыдущей истории. Главу семьи, отца заживо хоронят, программируя его на смерть. У этих людей, находящихся в зоне поражения и мысли и действия поражены. После свадьбы отец будет нацелен на гибель. Может быть, процесс затянется, он еще не умрет. Но начнется «вторая серия» поражения – притянувшиеся невеста и жених тоже поражены. Начнется серия

неприятностей, их проблемы переплетутся. Поражение будет расти и запрограммированный на смерть глава семьи в конце концов умрет. Ему больше ничего не остается делать, как умирать. Ослабленный человек, с отрицательной энергетикой, в окружении пораженных людей и в такой зоне поражения завершит свой процесс.



ФИНАНСОВАЯ СВОБОДА

К депрессии часто приводит ущемление финансовой свободы человека. Что это такое? Проще говоря – это уход в бедность, денежные проблемы, это падение.

Деньги – это энергия. Значит, чем больше у человека денег, тем он энергичнее. Это понятно. Деньги дают нам свободу, комфорт. На деньги мы можем купить себе понравившуюся вещь, одеваться по своему вкусу, изысканно, модно. Деньги позволят нам по душе обставить свой дом, купить машину, съездить в экзотическую страну и отдыхать, как хочется. Значит, деньги дают нам радость, их количеством мы отличаемся от других людей по одежде, по благоустроенности своего жилья, маркой машины и т.д., т.е. количество денег определяет наш социальный уровень. Конечно, кроме денег, социальный уровень определяет наше знание, воспитание, культура. Но деньги оказывают огромное влияние на наш статус. Этого нельзя отрицать. Почему я так обращаю внимание на деньги? Сейчас я приведу жизненные примеры, когда ущемление финансовой свободы привело к депрессии, к душевным мукам.

Был у меня на приеме мужчина средних лет и жаловался на боли в спине. Он лечился у разных врачей,

результата не было. В конце концов его направили к психотерапевту, считая, что у него проблемы с психикой. Он жаловался на боли в спине и требовал от врачей инвалидности. Однако причин для инвалидности не было. Причина его недуга была скрыта в другом. Он работал в организации, где платили очень мало. Он зарабатывал мизерную сумму, которой еле-еле хватало на скудную еду для семьи. Иногда, экономя, они покупали дешевую одежду. И так семья тянула свою лямку. А уходить с этого места он не хотел из благодарности, так как в свое время получил там квартиру. У него всегда было плохое настроение, тревожные глаза. Он не видел никакого выхода из сложившейся ситуации. Семья была большая: жена, трое детей. Дети еще были маленькие, но уже требовали своего. Ему ничего не оставалось, как «уйти в болезнь»: он больной, его трогать нельзя. А все семейные затруднения пусть еще кто-нибудь возьмет на себя. Вмешались родители, мать жены решила открыть им магазин, чтобы семья как-то выкручивалась из сложившейся ситуации. Ведь глава семьи больной. Во время беседы улавливалось странное поведение больного. Он никак не хотел выздороветь. Он опасался, что к нему как к здоровому будут повышенные требования и ему придется решать все финансовые трудности семьи. Я сказала ему, чтобы он вспомнил свои молодые годы. Он с грустью ответил, что разве можно сравнить тот счастливый период с сегодняшним. Хотя ему еще и 40 лет не было, он рассуждал как 70-летний пожилой человек, у которого все позади. Он был в глубокой депрессии. Он обвинял свою жену, что она не умеет

предохраняться, и родила подряд детей, хотя он еще не встал на ноги. Обвинял своих родителей, что они нашли ему такую невесту и т.д. Раньше ему денег хватало, а теперь нет. Виноваты его жена и дети. Они как бы ущемляют его. Он рассуждал не как мужчина, а как слабак, которому не по плечу обеспечивать семью. И он полностью «ушел» в болезнь. Придумал массу жалоб, проверял весь организм, сдавал все анализы. Единственное, что у него нашли – это остеохондроз позвоночника, он зацепился за этот диагноз и стал требовать инвалидности, чтобы доказать всем, что он больной и не может заработать денег. Его финансовая несостоятельность привела к болезни, к душевным мукам, к депрессии и неврозу.

Еще один пример. Молодая девушка выходит замуж за простого инженера. Они полюбили друг друга. Она из богатой интеллигентной семьи, а он из бедной семьи. Его родители простые служащие – отец рабочий, мать – домохозяйка. Семья девушки обеспечивала ее всем. Она очень хорошо одевалась, покупала вещи добротные, дорогие. Украшения, золото, драгоценности дарили ей по любому поводу. На дни рождения она приглашала всех своих друзей. Отец устраивал для нее пышные, богатые праздники. Когда она сделала выбор и решила выйти замуж, родители были недовольны. Но не стали ей запрещать, потому что она уже имела высшее образование, и ее избранник тоже. Родители думали, что они оба будут работать и встанут на ноги. Но все оказалось не так просто. Девушка, привыкшая к богатству, после свадьбы увидела в доме мужа другую картину – бедность. В родительском

доме на завтраки подавались горячие каши, вкусные пироги, варенье, кофе. Она никогда не обращала внимания на это. На ходу ела и уходила на учебу. Даже не обращала внимания на просьбы мамы, которая умоляла доест кусочек пирога. А тут – совсем иная картина. Завтрак был скудным – чай, хлеб, иногда варенье. Вначале она не обращала на это внимание, так как у себя дома зачастую убегала на учебу не позавтракав. Но в те дни, когда она завтракала, стол ломился от вкусной еды. Теперь она поняла, что в новом доме у нее с этим проблема. На обед здесь ели вчерашнюю еду. На ужин готовили невкусную, малокалорийную еду их дешевых продуктов. Никаких сладостей, деликатесов, тем более экзотических фруктов. Прожив в этой семье 2–3 месяца, она ни разу не видела на столе молочных продуктов. У нее стало падать настроение, теперь она стала вспоминать родительскую заботу и осознавать, что такое роскошная жизнь. Стала на свои деньги покупать молочные продукты, конфеты, соки. Но, увы, надолго ее денег не хватило. Она получала маленькую зарплату. Кроме еды ей надо было покупать себе вещи. И здесь ее постигло разочарование. Раньше она покупала косметику дорогих фирм. А теперь она этого себе позволить не может. Она перешла на более дешевую косметику. Но эта косметика ее уже не радовала. Не так ложится губная помада, пудра осыпается, от туши для ресниц – аллергия. И она потихоньку перестала краситься. Так, для вида, держала в сумке дешевую помаду. Затем она заметила, что одежда, купленная родителями, уже износилась, надо было обновить гардероб. Но, опять, у нее не хватало денег

даже на дорогие колготки. Она перешла на дешевые вещи, на ширпотреб. Раньше она любила одеваться. Вещи радовали ее, потому что дорогие вещи создаются созидательными людьми. Над ними работают модельеры – это творческие, вдохновленные люди. Их шьют из дорогих, натуральных тканей. Швеи, создающие эти прекрасные вещи, тоже вдохновленные, они любят свою работу, у них достойный заработок. Любая дорогая вещь имеет хорошую энергетику, потому что она создается с радостью, с творчеством. Например, великий модельер Кензо перед тем, как создать новую коллекцию, путешествует по разным странам, рисует, увлекается живописью. Когда приходит вдохновение, им создается новая коллекция. Конечно, таким образом созданная вещь и стоит дорого и дает огромную радость и энергию ее покупателю. Представьте, что девушка, постоянно одевающаяся у таких мастеров, вдруг перестает иметь эти вещи. Она лишается той радости, которую получала от этих вещей. Но, еще хуже, если она перейдет на дешевый ширпотреб. Человек, одевающийся всю жизнь на дешевых рынках, не будет чувствовать дискомфорт, и настроение его останется ровным. А девушка, раньше живущая в роскоши, одевающаяся в дорогих салонах, почувствует огромную разницу между дешевым рынком и дорогими бутиками.

У молодой невестки радость стала пропадать из-за ущемленности финансовой свободы. Она вроде бы одета, сыта. Но все не так. Уровень ее жизни упал на несколько заметных ступеней. Фон настроения все падал и падал, хотя в семейной жизни все было нор-

мально. С мужем отношения были хорошие. Окружающие удивлялись, почему девушка изменилась. Муж в ней души не чает, носит на руках. А она все мрачнеет и мрачнеет. Родители девушки старались помочь ей, но она поняла, что обречена на бедность, потому что на нее еще влияли окружающие родственники мужа. Социальный уровень их был гораздо ниже. Ее не радовали их праздники, свадьбы, их подарки. Для того чтобы жить как раньше, она должна быть очень сильной духом, трудолюбивой и жить отдельно от родителей мужа. Вдвоем они смогли бы как-то подняться, при условии, если муж тоже будет стараться. Находясь вместе с людьми, у которых устоявшиеся взгляды на жизнь, которые не желают менять свою жизнь к лучшему, тем более привыкшими к бедности, – она просто потратит всю свою драгоценную энергию на нейтрализацию этих вибраций. Она уже заработала себе депрессию и краски жизни вокруг нее тускнеют.

Можно заметить огромную разницу между ее богатой и счастливой детской жизнью и теперешними серыми буднями. Она не понимает причины и не найдет выхода из своей депрессии. Если начнет скандалить, будет устраивать истерики своему мужу, у них начнется непонимание и в конце концов они разведутся. Это один из исходов ее положения – для нее же лучший. Другой исход – более коварный, если муж ласковый, тихоня и уговорит ее потерпеть, она будет еще больше уходить в дебри депрессии и оттуда будет не просто ее вытащить. Часто в таких случаях говорят о порче, о сглазе, о колдовстве. Но главная причина – это ситуация, которая

привела ее к депрессии. Надо разобраться, долго копать-ся в ее жизни, ситуациях, но главное, надо обратить внимание на тот материальный ущерб, который привел ее к депрессии.

А теперь, вспомните, я вначале говорила о деньгах. Они дают нам энергию. Не получив эту денежную энергию, мы теряем самое дорогое для нас качество – радость.



БЛОКИ

Одна из важнейших причин, приводящих к депрессии – это блоки. Что такое блоки?

Когда мы двигаемся по жизни, ставим перед собой цели, задачи, мы встречаем на своем пути трудности, препятствия. Некоторые трудности нам по плечу, а с некоторыми мы не умеем справляться. Возникает ощущение, что мы уперлись в какую-то стену и никак не можем двигаться дальше. Это препятствие возникло из-за блока, находящегося внутри нас. Сейчас на простом житейском примере вы поймете, что это такое.

Молодой парень, внешне красивый, с высшим образованием идет работать на производство. Его профессия – инженер. Ему предлагают зарплату, которая его устраивает, хотя она и небольшая. Он начинает работать, доволен своей работой и жизнью. Вдруг он влюбляется в девушку. И она ему отвечает взаимностью. Они встречаются, много времени проводят вместе. Все идет хорошо, если бы не одно «но». Девушка эта из богатой семьи, привыкла тратить большие деньги. Чтобы ей угодить и ухаживать за ней, нужно больше зарабатывать. А наш герой не может и не зна-

ет, как это делать. Он очень интеллигентный, умный, умеет красиво говорить, находит нужные слова в нужное время. Всем этим он покорила сердце девушки. Но как только вопрос касается денег, у него возникает беспокойство. У него их мало, а на нее требуется много. У него блок в плане денег, и этот блок создает проблему и препятствие. Каждый раз, когда он сталкивается с этой проблемой, он чувствует стену (ну никак он не может заработать большие деньги) и упирается в эту стену. Не убирая этот блок, он никогда не избавится от денежной проблемы. Что же делает наш герой? Он отказывается от девушки, потому что она требует больших денег, а у него их нет. Ему проще отказать от любимой девушки, чем бороться с блоком. У него присутствует установка – страх перед деньгами. Деньги, вернее зарабатывание больших денег для него – блок.

Когда и как вошел в него этот блок? С детства. Мать этого парня ущемляла его во всем, он просил купить игрушку, а она отвечала, что нет денег. На день рождения ему дарили подарки, а некоторые его богатые дяди дарили деньги. Мать тут же отбирала эти деньги. Позже, в студенческие годы, она у него забирала стипендию, и парень без карманных денег чувствовал себя ущемленным перед друзьями. Не мог с ними посидеть в кафе, съездить на пикник, не мог пригласить девушку в кино. У него все забиралось. Если на летние каникулы он устраивается на работу, помогает рабочим на стройке и получает зарплату, то с радостью говорит, что эти деньги он отдаст родите-

лям. Мать опять забирает деньги, так как считает, что деньги портят ребенка, из-за них он может попасть в сомнительную компанию, увлечься наркотиками и т.д. С этими соображениями она ему ставит денежный блок. Сколько бы он ни старался, у него не было денег, все отбиралось. Поэтому у него пропало желание зарабатывать и иметь деньги. А теперь на жизненном пути он встречается с этой проблемой и для него это препятствие. Как преодолеть его, он не знает. Он оставляет эту проблему нерешенной. Из-за этого блока у него постоянные потери, ущемления, унижения и, естественно, плохое настроение. Он не может жениться на любимой девушке. Он не может нормально общаться и поддерживать отношение с друзьями, потому что они постоянно собираются, тратят большие деньги на встречи, на дни рождения. Это все не для него, ему такое удовольствие не по карману. Вот вам блок внутренний, а создает проблему снаружи.

У нашего героя комплексы из-за этого блока. Он неуверен в себе, избегает богатых людей, их общества, отказывается от дорогих вещей. Родители, вводя этот блок с детства, потом удивляются, почему их ребенок такой трусливый, вялый, не может делать деньги.

Как избавиться от денежного блока? Или наш герой должен оставаться бедным до конца жизни? Конечно же, нет.

В. Жикаренцев считает, что любое препятствие, которое встало на вашем пути, полностью готово отдать вам свою силу. Преодолевая препятствие, вы получаете его силу. Лишь бы вы приняли решение взять

силу, которая спрятана в препятствии, а не бороться с ней.

Что должен делать этот парень с блоком на деньги? Он должен их любить! Он должен очень сильно хотеть иметь их. У него должно появиться желание быть денежным человеком. Даже свою мизерную зарплату он должен распределить так, чтобы у него оставалась какая-то часть на сбережения. У него должны копиться деньги. Если не хватает зарплаты, он должен найти дополнительный доход, не брезговать любой работой (только честным и чистым путем), надо научиться работать до седьмого пота, до кровавых мозолей. Его глаза должны привыкать к тому, что у него копят-ся деньги. Он должен контролировать расходы и до-ходы. Когда он преодолеет эту денежную проблему, сама проблема даст свою силу и у него появятся день-ги. Потом их будет больше. И блок уйдет. Денежных проблем больше не будет. Одновременно уйдут и ком-плексы и те трудности, которые создались из-за этого блока. Естественно, поднимется настроение и придет уверенность в своих силах.

Другой пример. Мальчику с детства родители гово-рили: «Ты не можешь. Это тебе не по плечу». В школе он очень старался, но учиться на круглые пятерки не получалось. А его родители, вместо того чтобы помочь достичь цели, говорили: «Нет троек, ну и хватит. Куда ты тянешься?» Вот таким образом с детства ставятся блоки на успех. У мальчика внутри сидит блок, кото-рый не пускает его достичь высот. Сама мысль – «ты не можешь», внушенная с детства, тянет его назад. В

школе он не может учиться на пятерки, в дальнейшем не сможет поступать в престижный институт. Ему даже не дают мечтать о чем-то большем. Он с детства запрограммирован на неудачу. Он должен и дальше по жизни ходить неудачником, человеком ниже среднего уровня.

Я помню один эпизод из своей практики, когда лечила одного парня от алкоголизма. В конце лечения есть такая медитация: «Представьте себя таким, каким хотите видеть – преуспевающим, счастливым человеком, довольным своей жизнью». После медитации он сказал, что он видел себя в дорогом строгом костюме, в галстуке. Он никогда не носил галстуки, потому что был рабочим. А родители всегда учили одеваться скромно. Они говорили: «Куда тебе наряжаться, ты же рабочий». Видите, даже простой галстук он не может себе позволить из-за запретов. Внутренний блок всегда создает в жизни препятствия и трудности. Их надо преодолеть, и трудность перестанет быть трудностью.

Кто нам ставит эти блоки? С детства – родители, воспитатели, учителя, близкие друзья. Во взрослом возрасте блоки нам ставят те же близкие люди, которые с нами живут, мы соглашаемся с их мнением и слушаемся их. Блоки, страхи, ограничения – все это приводит к неуверенности в себе и нереализованности в жизни. А это все вместе создает трудности, проблемы, и человек думает: «Ах, какая тяжелая жизнь!». У него ничего не получается, а к тем, у кого получается, появится зависть, ненависть. Таким образом, он будет

озлобляться, и у него начнет нарастать неуверенность в себе. Он станет неудачником. К 50-ти годам зарабатывает глубокую депрессию, его лицо покрывается морщинами неудачника, упустившего в жизни много всего хорошего. Вот к чему приводят блоки.

Когда вам говорят: «Ты это не можешь!», тут же скажите: «Я смогу и докажу это». Наберитесь терпения. Разложите по полочкам все трудности и поэтапно начинайте их преодолевать. Если кто-то может это сделать, значит вам это тоже по плечу. Нет преград человеческим возможностям. Надо только захотеть и все получится. Преодолевая одну трудность, вы докажете себе, что смогли ее преодолеть. Теперь беритесь за другую, и так пошло-поехало. Ваш блок уйдет, и больше не будет создавать вам трудностей. Вы убедитесь, что становитесь сильнее и сильнее.

Одна моя коллега психотерапевт рассказывала о своих трудностях. Из 10-ти ее пациентов один обязательно оказывается скандальным. В это время она злится, просит у Бога помощи, старается не отвечать на звонки этого скандалиста, избегает его. Но проходит время, и она опять сталкивается с такой же проблемой. Это длилось очень долго. Скандалисты настолько ей надоели, что иногда она хотела бросить работу. Наконец, когда мы ей указали на ее внутренний блок, она поняла, что именно этот блок создает проблему снаружи. Мы ей посоветовали не прятаться, не избегать скандальных клиентов, а разобраться, в чем причина. Может быть, с самого начала не стоит братья за лечение некоторых клиентов. Они, так или ина-

че, дают знак своим поведением. Такие скандалисты ходят к специалистам не для того, чтобы лечиться, а ждут очередную жертву для своих скандалов. Обычно они рассказывают, что были везде и никто им не смог помочь. Им попались такие слабые и хитрые специалисты, которые только брали деньги и не смогли помочь. Затем они требовали обратно деньги за проведенные услуги от «этих шарлатанов» и т.д. Наверное, лучше сразу отказаться от такого клиента. Но если браться, то надо разобраться в его жалобах, и, если нужно, помочь ему избавиться от его неприятностей, предложить услугу других специалистов. Наша коллега поняла, в чем дело, и к ней перестали приходить такие скандальные клиенты. Она сняла блок.

А теперь пример из жизни довольно успешной дамы. Эта женщина росла в благополучной семье, родители программировали ее только на успех. Она была уверена в себе и добилась многого в своей жизни. Она имела высшее образование, добилась многого в своей профессии, занимала хороший пост. Однако она не всем была довольна. Наша дама работала в государственном учреждении и ей не нравились некоторые стороны в работе этой организации, к тому же не всегда с начальством было взаимопонимание. Хотя наша героиня и была уверена, что она отличный специалист, но вокруг нее было много завистников, недоброжелателей. У нее появилась идея создать собственное дело и закончить все неприятности раз и навсегда. Она знала, что с открытием собственного дела тоже начнутся проблемы, но все уже будет зависеть от

нее. Она устала быть зависимой от других. И тут появился возле нее советчик – ее подруга. Она стала ее пугать: «Да ты что думаешь, что делаешь? Во-первых, ты не получишь лицензию, это так сложно. Миллион справок надо собирать. Эти подписи, разрешения и т.д., ты не справишься с этим. А когда откроешь свое дело, то к тебе налетят налоговики, из пожарной инспекции, из санэпидемстанции и т.д.». Завистливая подруга описала весь этот процесс в таких мрачных тонах, что у нашей героини появился страх. Она перестала думать о своем плане. Но обстоятельства сложились так, что ей ничего не оставалось, как уйти из организации и открыть свое дело. Однако у нее стоял блок, который был введен завистливой подругой. Подруге не выгоден был ее уход. Они вместе работали и вместе страдали. А теперь подруга должна страдать одна. Избыток негативной энергии она успешно направила на свою подругу и создала ей этот блок (блок страха, неуверенности, непреодолимости трудностей). Но успешная женщина нашла в себе силы пройти все инстанции и открыть свое дело. Она управилась за один месяц и удивлялась, почему так боялась этого. Блок ушел.

В. Жикаренцев пишет, что иногда бывают знаки, на которые мы не обращаем внимания. А они показывают, что происходит у нас внутри.

Если вы не хотите иметь дело с чем-то или с кем-то, то здесь присутствует блок.

Если вы в чем-то или где-то ошибаетесь, то здесь имеется блок.

Если при взаимодействии с вещами что-то не получается, здесь присутствует блок.

Если вас нервирует, раздражает какая-то ситуация или вы впадаете в депрессию, стопор, здесь имеется блок.

Если вас к чему-то постоянно тянет, то здесь присутствует блок.

Если у вас появилась какая-то проблема, это ваш внутренний блок вышел на поверхность и отражает себя во вне, требуя решения.

Так что ничего просто так не бывает. Раз пришла проблема, ее надо решать. Время подошло, чтобы справиться с этой проблемой. И проблема готова дать вам свою силу, чтобы вы справились с ней.

А большинство людей уходят, убегают от этой проблемы, толкая свой блок еще глубже внутрь себя. Чем глубже уходит этот блок, тем более неразрешимой кажется проблема. Нерешенные проблемы, конфликты, трудности приводят, в конечном счете, к депрессивным состояниям. Чем глубже депрессия, тем трудности неразрешимее, а жизнь тяжелее.



НЕРЕАЛИЗОВАННОСТЬ В ЖИЗНИ

Человек приходит на этот свет со своей программой, с целью жизни. В детстве, в юности мы знаем (подсознательно), что нас ждет великое, светлое будущее. Мы ходим в приподнятом настроении, мечтаем. Взрослея, мы начинаем понимать, что мечты – это одно, а реальность – уже другое. Фон настроения падает. Реальность положения, трудности, барьеры начинают захлестывать. Мечты отодвигаются назад, а у некоторых вообще исчезают. Появляется неуверенность в себе. Именно в детском и юношеском возрасте огромную роль играет окружение – родители, педагоги, двор. Если родители сами неудачники, пессимисты, то они заложат в ребенка то же самое. В школе педагоги должны быть хорошими психологами, любить детей и сами своим оптимистическим настроением программировать детей на светлое будущее. Если педагог унылый, с потухшим взглядом, ноющий и жалующийся на свою никчемную жизнь, то же самое он передает ученикам. Окружающая ребенка среда – дворовые ребята, подруги, друзья должны быть из порядочных семей. Дети должны расти уверенными в себе, научиться мечтать и верить,

что всего можно и нужно добиться. Взрослея, такой ребенок не склонит голову перед трудностями, а преодолет их спокойно. Он должен быть реализованным в жизни. Только тогда он будет счастлив. Раз он счастлив, значит, он будет радостен. А радость исчезает, когда что-то делается не так, и значит, человек не реализуется в жизни. Душа это чувствует и бьет тревогу. А человек зачастую не слышит свою душу, глушит ее голос всякими антидепрессантами, алкоголем, наркотиками.

Я приведу несколько примеров, когда люди не реализовали себя в жизни и заработали кучу болезней, неприятностей и депрессию. Они и не подозревают, что больны.

Женщина в возрасте 50-ти лет жалуется на плохое настроение, раздражительность, на ревность. Она ревнует мужа. С мужем поженились по любви, имеют детей. Муж обеспечивает семью хорошо. Она по профессии архитектор. В первые годы замужества она работала, а потом засиделась дома. Посвятила себя семье. И муж был доволен. Она говорила, что муж без нее шагу не может ступить. Во всем советовался с ней. Даже одевался утром под ее контролем. Она выбирала ему рубашку и галстук. «Мы с ним стали как единое целое», – считала она. Но, увы, это единое целое раскололось. Он за последний год изменился, его стал раздражать ее контроль. Потом выяснилось, что у него на стороне есть женщина. Наша героиня сильно ревновала мужа, впала в глубокое уныние. Ей казалось, что она – жертва.

Полностью посвятив себя семье, она получила предательство.

А теперь подумайте, предательство ли это? Здесь проблема не в ее муже, а в ней самой. Она страдает, значит, виновата в этом сама. Она упрекает свою семью: мужа и детей в своей нереализованности. Она — никто. Все свои молодые годы отдала детям, мужу, а теперь она их раздражает.

Когда мы начинаем раздражать людей? Тогда, когда мы неправильно живем, когда мы не выполняем свое предназначение, поверхностно относимся к своим обязанностям. У этой женщины и материнство, и супружество поверхностны. Есть видимость семьи, есть дети и муж. А внутри — раскол. Она своим недовольством, нытьем, упреками сеяла вокруг себя пустоту. Это — разрушительно. Если это длится годами, десятилетиями, от нее будет исходить только разрушительная энергия.

Что остается делать близким людям нашей героини: мужу и детям? Они, защищаясь, постараются держаться подальше от нее, поменьше общаться. А муж просто погибнет, если будет постоянно находиться рядом с ней. Часто романы на стороне, предательство возникают как спасательный круг.

Что такое упрек, сожаление? Это отвержение прошлого. Это требование награды за свой мизерный труд. Когда мы отвергаем прошлое, будущего не будет, а настоящее будет отрицательным, разрушительным. Это равнозначно тому, что построить дом без фундамента. Нет фундамента и крыши тоже нет,

а стены будут рушиться. Жизнь многих людей, недовольных своей жизнью, сожалеющих о прошлом, упрекающих окружающих в своей мизерной работе заканчивается очень печально. Этот человек обречен на страдание. Упрек – это сведение на нет того труда, который вы сделали. Вы совершили какое-то доброе дело, и Вселенная занесла это в книгу, за это вы должны получить награду. Награда будет не обязательно от того человека, которому вы сделали добро. Награду за работу вы получите обязательно, но в свои сроки. А упрек перекрывает путь к награде. Если человек, сделав доброе дело, начинает говорить об этом, то он просит Вселенную вычеркнуть из книги награду за свое доброе дело. И Вселенная вычеркивает награду. Вы не получите ничего доброго, а получите душевные муки.

Я помню одну такую злую женщину, которая упрекала своего ребенка за все. Она говорила ему, что отдала ему все, во всем из-за него себе отказывала и не устроила свою личную жизнь. Раньше времени появились морщины и поседели волосы тоже из-за него. Она это говорила, когда ребенок не слушался, шалил. Она требовала от него той любви и того внимания, которых сама не давала. Она даже при нем говорила вслух, что надо было сделать аборт и не рожать его. А ребенок все слушал и слушал. Однажды ему все это надоело, и он сказал: «Мама, я тебя не просил рожать меня. Тебя бросили, потому что ты была невыносима». А потом обстоятельства так сложились, что ребенок в школе выиграл конкурс

и уехал за границу, а там учеба, работа. Сейчас эта женщина живет одна, постарела, озлобилась. Она получает иногда весточки, подарки от сына, скучает по нему. Но, увы, она расплачивается за свои упреки. Сейчас и без ребенка волосы седеют быстрее и морщины появляются более глубокие. Своими упреками, недовольством она перекрыла то добро, ту награду, которую должна была получить.

Делайте добрые дела каждый день и не требуйте за это отдачи. Вселенная сама знает, когда и в какой форме вы ее получите. Чем больше делаете добро, тем положительней становится ваша энергетика, и вы будете созидательным человеком. Куда бы ни ступила ваша нога, вы будете приносить людям добро, прибыль, процветание, успех. Про вас будут говорить, что вы приносите счастье. Это так и есть. Когда ваша созидательная энергия растет, люди интуитивно чувствуют это. К вам будут тянуться, и вы будете приносить людям успех. А сами почувствуете, что жизнь ваша становится радостной, богатой, легкой. В вашу жизнь войдут люди вашего же круга. Вам будет интересно жить.

Многие человеческие беды из-за того, что люди требуют сразу награду, не заслужив ее. Молодая девушка перед замужеством сразу хочет богатства, счастья, любви, процветания. То, что она этого хочет, хорошо. Но этого нужно не требовать, надо заслужить. А заслуга – это долгий и кропотливый труд. Выйдя замуж за богатого, она видит уже другую сторону этого богатства. Частенько у богатого мужа бывает мно-

го отрицательных черт. С этим приходится мириться, многое терпеть. Она начинает отказывать себе в своих привычках, менять жизненные устои. Она терпит его измену, свою невостребованность, еще много всего. Пройдут годы, она поймет, что мечтала об одном, а получила совсем другое. Начнет упрекать в этом богатого мужа. Нет, богатство, деньги – это хорошо. Но это надо заслужить. Ваше богатство, заработанное вашим честным трудом, будет приносить вам счастье. А выйдя замуж за богатого, но не любя его, не выполняя свое предназначение в жизни, не имея цели, вы делаете вашу жизнь скучной, серой, безрадостной. Его богатство вам не принесет счастья, потому что вы его не заслужили, а хотели получить сразу. Войдя в богатый дом, пустая изнутри девушка потом поймет, что это ей не принадлежит. Ее начнут отвергать обитатели этого дома, она начнет их раздражать, потому что ее намерения были в самом начале эгоистичными. Она не впишется в этот дом, если не начнет работать над собой, если не будет расти, если не будет созидать. Она должна реализоваться в этой жизни.

У меня была на приеме вот такая девушка со своей тщеславной мамой. Мать девушки очень резкая, злая, говорила о свекрови дочери много плохого. Что свекровь выживает ее дочь, а их устраивает и зять и его дом. Муж дочери очень перспективный, растет по служебной лестнице быстро, он будет скоро президентом компании, а его мать делает все, чтобы он охлад к ее дочери. И он отворачивается от ее дочери, не хочет с ней жить. Вот такие жалобы были у матери

этой девушки. Она не понимала, в чем суть проблемы. Проблема не в свекрови и не в зяте. Проблема в них самих, в ее дочери. Она по профессии повар, но нигде не работает. Ее муж уже поднялся на несколько ступеней выше нее. Чем больше он поднимается, тем больше между ними будет расти пропасть. Чем больше он будет ее устраивать, тем больше она не будет устраивать его. Он будет остывать к ней, сам не зная причины. А причина скрытая: в ее нереализованности. Она не растет, а пользуется его благами. Именно поэтому она ему не интересна. Пусть хоть она его и обслуживает первоклассно, слушается его как раб хозяйина, но она уже в роли жены не подходит ему. Они не равны. С годами пропасть между ними будет расти и расти. Если не будет развода из-за детей или из-за каких-либо других обстоятельств, то все равно ее ждет измена, у мужа на стороне будет роман или вторая семья. Если девушка, выйдя замуж, видела рост мужа, высокий уровень семьи, в которую она вошла, то должна была чувствовать ответственность, которая на ней лежит. Ей нужно подниматься вверх, ей нужно трудиться до кровавых мозолей, ей надо вдвойне и втройне работать. Подъем вверх не так прост. Она должна преодолеть барьеры, трудности, взлеты, падения. Вот в таких обстоятельствах она будет расти и станет устраивать его. Иначе она будет его тянуть назад и опустит до своего уровня. Вот это падение интуитивно чувствует свекровь и сам муж, поэтому они отвергают ее. Ее нереализованность привела ее к депрессии, унынию и семейным проблемам.

Нереализованность бывает в разных аспектах жизни. Если женщина, родив детей, не смогла дать им ласку, тепло и материнскую любовь, то она не реализуется как мать. Дети, повзрослев, незаметно будут отдаляться от такой матери. Именно тогда, когда она захочет от них тепла и заботы, они не смогут это ей дать, потому что сами они этого от нее не получили. Порой результат от такой ситуации наступает через 20–30 лет и более. Для Вселенной эти сроки — одно мгновение, а для нашего человеческого сознания — это очень долго. Наше сознание растет медленно. Мы уроки усваиваем трудно, не всегда читаем знаки, знамения, посланные Вселенной. Понимаем урок, когда уже идет расплата. Но и эту расплату не все понимают правильно. Некоторые озлобляются и жалуются: «За что меня Бог наказал?» Бог никого не наказывает, Он всех любит одинаково. Человек страдает из-за того, что неправильно живет, совершает поступки, за которые потом расплачивается. Во время расплаты не нужно озлобляться, а надо раскаиваться, признать свою ошибку и делать добро. И никогда не упрекать за сделанное добро. Тем более ребенка. Ребенок никогда не простит ваш упрек. Он не в долгу перед вами. Он расплатился уже тогда, когда родился. Женщина, родив ребенка, получает огромное удовлетворение от того, что стала матерью. Вокруг столько бесплодных, бездетных женщин, а у нее есть ребенок! Бог не обделил ее радостью стать матерью. А затем ребенок растет, и сколько радости он дает своим присутствием, своей аурой, своей божествен-

ной чистотой, улыбкой. Женщина должна с честью нести свое материнство. В этом ей помогает ребенок. Он сполна расплатился с вами уже в младенчестве. Далее вы даете ребенку свое тепло и любовь и потом получите все то, что вложили. Это один из видов реализации человека. Кто лишается такой реализации? Это продажные женщины. Женщина природой создана для вынашивания ребенка. Ее организм предназначен для того, чтобы родить и выкормить ребенка. У молодой девушки есть обаяние, красота, молодость. Все это образует своеобразную энергию, которая поднимает настроение, дает жизненный тонус, огонь. И, выйдя замуж, молодая девушка отдает свою энергию, свою любовь своему мужу. Он должен компенсировать такую отдачу. В арабских странах, где живут по законам шариата, жених должен дать 11 кг золота и сколько-то верблюдов за невесту. В других мусульманских странах тоже за невесту платят деньги, дают материальные компенсации, потому что оценивается та энергия, которая дается жениху от невесты. Затем невеста рождает детей. Она продолжательница рода жениха. Все это окупается. Если молодая девушка начнет раздавать свой сосуд любви, обаяние сначала одному, затем другому, третьему и т.д., что останется в ее сосуде? Он опустошается. Мужчины, которые пользуются услугами продажных женщин, часто чувствуют опустошенность, сожаление от близости, потому что они раздают свою любовь, свою энергию направо и налево. Все мужчин после контакта с продажными женщинами испытывали сожаление, брез-

гливость, негатив. От этого негатива подобная женщина еще больше опустошается. Раз ее сосуд не наполняется хорошей энергией, то наполнится грязной, отрицательной энергией. Ее душа черствеет, грубеет, озлобляется. Зло появляется, потому что мужчины, забирая ее энергию, взамен не давали ничего, а если и давали какую-то сумму, то забирали у нее гораздо больше. С течением времени такая женщина будет полностью опустошена, она быстрее начнет стареть. Продажные женщины часто делают аборт, потом страдают от бесплодия. Когда сильно захотят иметь ребенка, у них ничего не получается. После 40–50 лет, как правило, страдают от быстро наступившей старости, одиночества. Дальше они уже не интересны мужчинам и работать «по профессии» уже не могут. В качестве матери и жены — основного предназначения женщины — они не реализовались. Невыполненная программа дает плохую оценку, как невыполненное домашнее задание. В школе мы получаем «двойку» за несделанное домашнее задание. А эта оценка жизни огорчает гораздо сильнее — наступают терзания душевными муками, одиночеством, неустроенностью, потерями, разрушением. Вот откуда столько человеческих бед, неустроенность судеб.

А мужчина, который меняет женщин, тоже расплачивается тем же.

У меня на приеме был молодой мужчина лет 35-ти. Пришел лечиться от импотенции. Он был у многих специалистов — сексопатолога, уролога, потратил огромную сумму денег безрезультатно. Он рассказал,

что начал жить половой жизнью в школьные годы. Скольким девочкам испортил жизнь, сколько девушек бросал, счета даже не знает. «Я был такой активный, что все удивлялись. Что со мной случилось, я не знаю. Наверно, порча или сглаз», – жаловался он. У него родились трое детей от разных женщин вне брака. Он с ними не общается. Этот молодой человек даже не понимает, насколько это аморально и противоестественно. Какая расплата его ждет? Разве его сглазили или навели на него порчу? Он сам себя испортил. Он вел беспутную жизнь, он истратил до дна свою детородную функцию. Небеса остановили его импотенцией, предотвратив дальнейшие грехи. Ведь он нарушил одну из заповедей – не прелюбодействуй. Люди думают, что их половая функция или детородные способности безграничны. Нет, эта функция рассчитана на здоровый образ жизни. Только тогда она будет продолжаться до глубокой старости. А тех, кто вел беспорядочный, разгульный образ жизни, ждет жестокая расплата.

Нереализованные мечты тоже приводят к угнетенному состоянию духа, к депрессии. Только в конце жизни человек сознает, что неправильно жил, выбрал не ту профессию. Его депрессия началась в молодые годы незаметно, а потом постепенно нарастала, и в пенсионном возрасте он понял, что жизнь стала невыносимо серой, скучной, что его радость ушла от него еще в его молодые годы.

На приеме у меня был профессор преклонного возраста с симптомами депрессии. Он рассказал, как раз-

вивалась его депрессия. Это вялотекущая, медленно развивающаяся форма депрессии. Многие люди живут в этом состоянии и не подозревают, что это уже болезнь. У этого профессора отец был академиком, заслуженным деятелем науки. Он рос в интеллигентной семье, с достатком. С детства он видел почести, лавры, уважение, оказываемые отцу. В семье было еще двое детей. Те тоже видели только результат – триумф, славу. Наш герой (профессор, сидящий у меня на приеме) мечтал о такой славе, о такой победе. Но в душе он хотел стать бизнесменом, хотел работать в банковской системе, любил математику. А отец был медиком. Все дети пошли по стопам отца, стали врачами. Далее – наука. Он науку не любил, но ему все далось очень легко. Кандидатская, докторская диссертации были написаны папиными учениками. До 40 лет он стал уже доктором наук. Работу он не любил, он любил деньги. Больных он брезговал, его раздражали запах тела больных, их жалобы. Но, став профессором, он должен был осматривать больных, преподавать студентам и т.д. Все эти обязанности его обременяли. Ему это было в тягость. У него появилась неприязнь к работе. К подчиненным он относился как к слугам, к рабам, студентов не любил, больных презирал. В его работе все его раздражало. В этом он признался честно у меня на приеме. Все были виноваты, что он не нашел себя. В глубине души он хотел иметь славу, победу так же как у отца. Но как к этому прийти, он не знал. В детстве его увлекали занятия банкиров, бизнесменов, ему хотелось делать деньги. Но бизнес,

банк и медицина – это разные области. Врач должен любить свою работу до самозабвения, только тогда к нему придет интуиция в постановке диагноза, та неуловимая сила влияния на больного. На это уходят годы, у опытных врачей всегда за плечами огромный труд и многолетнее наблюдение за больными. Врач должен жить в клинике, разбираться в механизмах болезни. А лавры, почести, деньги – придут. Опытный врач их даже не заметит. У него не остается ни времени, ни сил на то, чтобы их замечать. Он уже будет готов к появлению больших денег в его жизни. У него не появятся ни высокомерие, ни гонор. А у этого профессора, не имеющего опыта работы, любви к профессии, быстро проявилось все негативное – надменность, презрение к людям, потому что он пришел к профессорскому креслу очень быстро, с помощью папиных связей. Он не прошел тот долгий путь работника, труженика, который научил бы его, как вести себя правильно. Когда ему исполнилось 60 лет, его с облегчением выпроводили на пенсию. Он почувствовал радость в глазах окружающих. Он просто всем надоел. Сам он давно страдал депрессией, время от времени заглушал свою боль алкоголем. В науке он не открыл ничего нового, не оставил после себя учеников. Жизнь была прожита впустую. Он страдал от внутренней пустоты, от нереализованности в жизни. Но он и не задумывался все эти годы, что живет неправильно. Были моменты, когда можно было менять что-то, свернуть с пути и пойти другой дорогой. Но он был слеп и глух перед знамениями, знаками Вселенной. А теперь его

засосало болото, в котором он жил все эти годы. Вдруг он заметил, что отстал от всего: плащ, который он носил, куплен им почти 20 лет назад, дома не делал ремонт уже 30 лет, мебель старая, облезлая. Его жена также жила в его ритме, не замечая ничего вокруг себя. Они отстали от жизни, от прогресса. Все вокруг кричало ему о застое. А так живут очень многие, не замечая, что идут к пропасти.



ЖИЗНЕННОЕ ПРОСТРАНСТВО

У каждого человека есть свое жизненное пространство. Это место, где мы живем или работаем, находимся в какой-то отрезок времени. Каждый имеет свою полосу жизненного пространства. Там он волен делать, что хочет. Он свободен в этом пространстве. Это проще объясняется так: вы имеете трехкомнатную квартиру. Там есть спальня, детская и гостиная. Все члены семьи имеют свой уголок, где каждый из них отдыхает, развлекается, проводит свой досуг. Допустим, в этой квартире живет семья — муж, жена и двое детей. Им всем хорошо. Они все дополняют друг друга. Даже чувствуют себя неуютно, когда рядом нет одного из членов семьи. Эта семья дружная, энергетически здоровая. Но не все семьи бывают такими. Во многих семьях царит нездоровая атмосфера в отношении жизненного пространства, где один притесняет других. Вернее, не дает жить другому. Это не обязательно враги или не сходные по характеру люди. Я имею в виду не общежитие, а семью. Например, женщина выходит замуж. Муж и жена начинают жить вместе, квартира большая, у каждого своя комната, есть еще общий зал. Но

жена чувствует себя неуютно. Ей все время тесно. Они не ругаются, не ссорятся. Но ей становится все тягостнее находиться рядом с мужем. Рождается ребенок. Вроде бы полная, счастливая семья. Но внутри семьи не все ладно, какой-то дискомфорт мешает нормально жить. Женщина все время чувствует, что живет не так, как раньше. В родительском доме жили все вместе – впятером. Им всем было хорошо. А сейчас ей с мужем плохо живется в благоустроенной большой квартире. В чем дело? Муж по своему энергетическому уровню пожирает чужую энергию. Ему не хватает своей энергии, и он ее берет у окружающих. Его энергетика отрицательная. Он начинает притеснять окружающих людей в этом жизненном пространстве. Это не ссоры, не драки, не мордобой. Это медленное, как ядовитый плющ, вторжение в чужое пространство. Как это проявляется? Раз они муж и жена, вместе живут, он в курсе всех ее дел, ее увлечений и т.д. Он начинает вторгаться в ее дела. Раньше она по вечерам принимала ванны, делала маски для лица. В течение 2-х часов вечером она ухаживала за собой. А муж, выросший в другой семье, этого не видел. Его мать так за собой не следила. Она вела себя по-другому: весь вечер сидела перед телевизором с семьей, иногда с соседками на кухне сплетничала или ругались между собой, ссорились. Выросший в такой семье ребенок в новой созданной семье тоже захочет видеть вечером привычную для себя картину. Его мать, какой бы она ни была, для него останется эталоном. Он подсознательно будет стремиться к той картине, которую он видел в

своей родной семье. Как бы ему ни надоедали раньше эти скучные вечера, скандалы, сплетни — он привык к ним. И это часть его жизни. Этого не будет хватать ему теперь. А его жена продолжает делать дома все, что видела и делала в своем родительском доме. Ему не нравятся вечерние ванны, крема, уход жены за собой. И он начинает потихоньку в этом ущемлять ее. Нет, он напрямую не запрещает ей. Раз ему не нравится, как жена нежится в ванне с ароматной пеной, значит, виновата ванна. Если не будет ванны — жена тоже не сможет там лежать. Энергетически он настроен на отсутствие ванны, значит, случится какая-то маленькая авария, где-то лопнет труба, в результате чего нельзя будет наполнять ванну. Создастся ситуация, и жена тоже согласится с этим. Она будет надеяться, что скоро отремонтируют трубы, и она опять будет принимать свои любимые ванны. Но, увы, это надолго. В ванной комнате будет постоянно происходить что-то, что не даст жене наслаждаться прежними увлечениями. Об этом позаботится ее муж. Он занял часть ее жизненного пространства — ванну. Она потеснилась. И чувствует дискомфорт. Если она получала 10% радости от этой процедуры, то теперь ее нет.

Утром она в родительском доме всегда делала зарядку, а потом принимала душ. День у нее начинался с этого. А мужу это не нравится. Он у себя дома не видел, чтобы кто-то делал зарядку, тем более женщина. И он чувствует что-то неладное. Как это так? Женщина должна утром находиться на кухне и готовить завтрак и больше ничего. Его молодая жена, приготовив

завтрак, занимается собой. Ему это чуждо. Он начинает ревновать ее: раз следит за собой, значит, будет нравиться другим мужчинам и может изменить ему. Он это всегда слышал в родительском доме. У него такое понятие о женщине, которая следит за собой. Он этого не допустит. Опять создается ситуация, в результате которой его молодая жена будет отвыкать от своей старой привычки. И еще 10% радости уже не будет получать по утрам. Настроение омрачается еще больше. Ее «покладистый» «хороший» муж мягкой, бархатной рукой будет отнимать у нее все больше процентов радости, увлечений. Он незаметно для нее прокрадывается в ее жизненное пространство, и она незаметно уступает ему место. Ей все теснее и теснее. А ему все комфортнее.

А теперь разберем причины его притеснения. Его мать не работала, а сидела дома. Он к этому привык. Ему не привычно видеть, что жена работает. Он будет давать такие советы, будет вести себя так, что жене придется самой оставить любимую работу. Она должна и будет, как его мама, впустую тратить время дома, с соседями. Конечно, молодая женщина не опустится до уровня домохозяйки, но, потеряв по вине мужа прежнюю работу, она перейдет на более низкооплачиваемую работу. Она никак не будет расти, прогрессировать. 40–50% радости, которую она получает от работы, теперь она не получит или останется 10–15% от этой радости. И так далее. Раньше она любила готовить пельмени и по воскресеньям вся семья лакомялась домашними пельменями. А теперь ее любимому

не нравятся пельмени. Он это не скажет прямо. Раз ему не нравится эта еда, то у него будет тошнота или рвота, или неукротимый понос. И он ей докажет, что такую еду он не переносит. Шаг за шагом, капля за каплей он отнимает у нее жизненное пространство. Ей просто нигде будет жить, потому что она в этом доме делает все не так, как хотелось бы ему. Она как раб вынуждена подчиниться своему хозяину. А ведь все человечество всегда стремилось к свободе. Рабовладельчество, крепостничество, колонизация стран – все это в истории считается ущемлением человеческих прав. И человечество победило этот недуг, этот порок. Но в энергетическом смысле остались и хозяева и рабы. Хозяева эксплуатируют, подчиняют себе и издеваются над своими рабами. А рабы мучаются, заболевают неизлечимыми болезнями, чахнут, иногда от этого и умирают. Все это люди делают, сами того не сознавая, подсознательно.

Что остается делать этой женщине, у которой отняли все ее маленькие радости? Ей тесно в этом доме, хотя это и ее дом. Мрачное, плохое настроение чаще и чаще будет беспокоить ее. Из чувства самосохранения эта женщина будет искать отдушину. Значит, она найдет дом на стороне или начнет встречаться с каким-нибудь мужчиной, который обратит на нее внимание, например, на работе. Обычно в такой ситуации женщина встречает ненадежного мужчину, слабого или озлобленного. Подобное притягивает подобное. Но она начинает изменять своему «покладистому» мужу, ей это просто необходимо для выживания, хотя в душе она понимает, что поступает неправильно.

А теперь подумайте, каково будет детям, родившимся в такой семье, где жизненное пространство полностью занято главой семейства? Детям нет места, и поэтому родившиеся в такой семье дети, скорее всего, будут жить у бабушек и дедушек, или в интернатах. В крайнем случае, если этот ребенок останется со своими родителями, то от тесноты (энергетической) будет стремиться убежать на улицу. Будет все время проводить на улице с друзьями, подругами. Его не будет тянуть домой, потому что он там чувствует себя притесненным. Повзрослев до совершеннолетия, такие дети с удовольствием бросают родительский дом, рано начинают свою семейную жизнь или живут в общежитиях.

Я знаю одну такую семью. Муж – столяр. Жена торговала на базаре. А двое маленьких детей – мальчик 4-х лет и девочка 6-ти лет постоянно находились на улице. Я раньше думала, хорошо, что дети дышат свежим воздухом и такие самостоятельные. Но иногда они находились на улице при очень плохой погоде, даже в позднее время. Однажды моя дочь, подружившись с девочкой из этой семьи, побывала у них дома. Она рассказывала, что отец девочки ничего не делает, целый день смотрит телевизор и даже своим детям не дает смотреть мультики. Проголодавшаяся девочка из холодильника брала и ела холодную еду. Отец даже не встал, чтобы подогреть еду и накормить детей. Дома были одни запреты и наказания. Поэтому дети убегали на улицу, там они чувствовали свободу. У каждого ребенка дома должен быть свой угол, свои

личные вещи: игрушки, книжки, одежда. Он должен пользоваться телевизором, магнитофоном и другой техникой. Если у него этого нет, если его постоянно наказывают, он не свободен в выборе своего дела, он эту свободу будет искать на улице. Он будет уличным. А если родители запретят ему выходить на улицу, то он заболит. Это может быть одышка невыясненной этиологии – как будто ребенку на грудь давят, и он не может дышать. Врачи ставят диагноз: бронхиальная астма или бронхит астмоидный. Будут лечить различными антибиотиками, лекарствами, будут пичкать в слабый организм ребенка всякую химию. А ребенок будет слабеть и слабеть.

А теперь подумаем, откуда столько разводов. Почему семьи разводятся? Говорят, что любовь ушла и двое остыли друг к другу. Нет, не любовь здесь виновата. Причина развода часто бывает из-за притеснения одного другим, из-за вторжения в личное пространство человека, из-за отнятия свободы, радости, из-за энергетического ущемления.

Бывает и такое. Девушка мягкая, покладистая, из богатой, интеллигентной семьи. А парень – дерзкий, сильный, из среднего класса. Он жил в семье, где материальное положение было ниже, чем у девушки. Придя к ней домой, он увидел роскошную спальню с огромной кроватью, шкафами, зеркалами. Он ахнул от такой красоты. Но когда они начали жить вместе в своей отдельной квартире, он никак не мог смириться с тем, что у них есть своя спальня. Ведь он вырос в семье, где не было отдельной спальни. Вся семья спала

своей уникальностью, неповторимостью. Наши трудности, препятствия, проблемы, болезни возникают оттого, что мы стараемся угодить кому-то, подчиниться чужому. Ведь, изживая нас из нашего пространства, чужой полностью отнимает у нас и нашу энергию, получаемую от этого пространства. Мы обессиливаем, опускаем руки. Возникают болезни, мрак в душе. А чужое принимать очень сложно, на это уходят годы. Если находящийся рядом человек, отнявший ваше жизненное пространство, ниже вашего уровня развития, то вы почувствуете дискомфорт. А если он будет менять ваши привычки, образ жизни, то он будет действовать как «ядовитый плющ», задушит вас. И вы будете задыхаться, болеть и слабеть. По мере его проникновения на вашу территорию у вас будут развиваться разные степени депрессии. Ваша душа будет кричать о помощи. Услышите ли вы вовремя ее крик?

И почему человек отнимает чужое жизненное пространство? Как он становится поглотителем чужого? Ведь от него уходят, его бросают. Сознательно, он не хочет никому вредить. Наверное, даже страдает от этого. Но его нутро, внутренняя пустота поглощает все, как торнадо, как пылесос втягивает в свой вакуум чужое. Он этим чуть-чуть наполняется, а находящийся рядом страдает. Что надо делать, чтобы не образовалась эта внутренняя пустота? Надо жить в ладу со своей совестью и моралью. Чем больше внутри злого, тем больше пустоты.

Поглощают чужое люди ленивые, не любящие работать, привыкшие жить за чужой счет. Живя с та-

ким поглотителем, вы почувствуете, что еды вечно не хватает. Как бы ни заполняли холодильник, он будет пустовать. Деньги с таким человеком невозможно накопить. Он сам не может создавать, поэтому будет поглощать чужое.

Мы живем в энергетическом пространстве. Все состоит из энергии. Допустим, если девушка, выросшая в бедности, никогда не видевшая драгоценностей и богатых нарядов, сама не постарается и не добьется этого, то хоть как ее ни одевать, как ни дарить ей золото, у нее ничего не будет держаться. Золото уйдет куда-то, наряды тоже не будут на ней смотреться, потому что она не вложила в них свою энергию.

Зависть, ненависть, подлость – это тоже плохая энергетика. Люди с такими качествами аморальны. Значит, они тоже становятся разрушителями. Посмотрели с завистью, уже поразили. Ненавидя соседа, они навредят так, что соседу придется убежать с этого места. Чем больше внутри зла, тем более пустым становится человек. От него все убегают, таких жен бросают, от таких мужчин все уходят.



ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ

Этот закон действует всегда. Какое отношение имеет этот закон к депрессии? А сейчас мы попытаемся объяснить механизм развития депрессии с помощью этого закона.

Замужняя женщина, опустошенная после длительных стрессов, случайно встречается мужчину. Он начинает поднимать ей настроение, ухаживает за ней, между ними возникают определенные отношения. Она чувствует, что он помогает ей. Она привыкает к нему. Она сознает, что он помог ей в тяжелый момент, иначе она бы не выдержала. Она влюбляется в него и думает, что Бог послал ей этого человека в трудную минуту. Но проходит время и этот «помощник» начинает меняться. Он тяготится ею, не хочет уже встречаться с ней. И, в конце концов, они расстаются. Она впадает в уныние от этого расставания еще в большей степени, чем раньше. И обвиняет в этом любовь, говоря: «Любовь прошла. Он бросил меня, оказался такой непорядочный». «Романы на стороне» всегда заканчиваются плохо. Почему? Во-первых, иметь кого-то на стороне и находиться в браке – это измена, а значит грех, за который надо расплачиваться. Вслед за бурным ро-

маном на стороне идет расплата по всем счетам. Это тоска, душевные муки. По характеру неподходящий муж уже становится невыносимым, все раздражает. Во-вторых, кого может встретить женщина, уставшая от семейных проблем, от стрессов, в мрачайшем настроении? Она встретит такого же мужчину, опустошенного, уставшего от жизни, от жены. Она его просто притянула все по тому же закону. Вначале они друг друга хорошо понимают, потому что у них одинаковые проблемы, страдают они тоже одинаково. Им проще понять друг друга, и они притягиваются друг к другу больше и больше. Они вместе страдают, так легче.

Теперь разберем, почему так происходит. Представьте абсолютно счастливого человека. Он доволен своей жизнью, радуется всему, что его окружает, у него верные друзья, жизнь в достатке, он добивается успехов в жизни. Он успешный, счастливый человек. Условно возьмем его энергетику за 100%. Он притянет к себе такого же счастливого человека с энергетикой 100%. Они начинают вместе жить. У них все хорошо. Оба двигаются вперед, счастливая семья.

А теперь возьмем не очень удачливого человека. Допустим, молодая девушка заканчивает институт. Она красивая и мечтает о большой карьере, но она не уверена в себе, робкая. Ей надо выходить замуж. Показывают ей жениха, ему тоже надо жениться, но он ей не нравится. Вроде бы в нем все хорошо, тоже мечтает о карьере, денежный, но чем-то он не нравится. Любви между ними нет. Однако ее уго-

варивают и они женятся. Дальше все идет плохо. Они не сходятся характерами, начинаются скандалы. Оказывается, он карьерист, женился по расчету. Характер невыносимый, жадный, невоспитанный. Когда девушка выходила замуж, она была наполнена положительной энергией на 80%, а на 20% — отрицательной, которая заключалась в неуверенности, робости, пугливости, покорности. Когда она вышла замуж, ее отрицательная энергия увеличилась еще на 20%, так как ее муж забрал у нее ровно столько положительной энергии. Как это понять? Если рядом с вами человек безынициативный, ленивый, то вы заразитесь от него его ленью, станете неактивным, вялым человеком. Если этот человек закрытый к деньгам, бедный, то вы будете теперь терять свои деньги, возьмете у него его безденежье на 20%. Если у этого человека есть страх, неуверенность в себе, то и этим он вас заразит. Мы всегда что-то берем, нам всегда что-то передадут близкие нам люди. Насколько вы опустошены, настолько войдет в вашу жизнь другой человек и наполнит своей отрицательной энергией вашу пустую часть. Почему после длительной, совместной жизни супруги становятся похожими друг на друга? Они действительно входят в жизнь друг друга. Хорошо, если эти люди наполнены на 100% положительной энергией. А если нет? На пустую часть всегда войдет отрицательная часть близкого человека. Вот почему издревле не приветствовались браки среди людей из разных социальных слоев. Потому что отрицательная энергия быстро начинает вытеснять положительную

энергию. Войдя в вашу жизнь, этот человек с отрицательной энергией занимает все больше и больше места, отнимая вашу положительную энергию, заменяя ее своей отрицательной. Если близкий вам человек восхищался вами в начале вашего общения и ему нравились ваши качества: высокая работоспособность, умение вести себя, жизнерадостность, общительность, веселье, открытость к деньгам и богатству, привычка следовать моде, стремление к новизне, к прогрессу, то у него их не хватало. В нем было много противоположного. Если вы впустили его в свою жизнь (это может быть брак или тесное общение), он начинает потихоньку отнимать у вас эти положительные качества и заменять их своими отрицательными. Первый признак неблагополучия от такого общения – это раздражение. Этот человек начинает раздражать вас, у вас появляется какая-то усталость от долгого общения. Могут возникнуть непонимание, скандалы, раздоры. Но люди живут вместе, несмотря на первые признаки неблагополучия. Потом появляется ненависть, злость и т.д. Многие семьи так и продолжают жить в ненависти, злясь друг на друга. Находясь вместе, они могут только скандалить. Затем, устав от такого общения, не понимая в чем дело, люди начинают искать на стороне кого-то, кто бы мог облегчить жизнь. Вот так появляются «романы на стороне». Эти романы начинаются бурно, но кончаются почти всегда плохо, опустошая еще больше опустошенного человека. Выход из этой семейной драмы заключается не в романах на стороне, а в том, чтобы разобраться в семейных отно-

шениях, когда один с отрицательной энергией своими отрицательными качествами полностью поработочает, эксплуатирует другого. Но почему другая сторона допускает это? Потому что в самом начале у нее были свои слабости. Пусть это будет 10% или 20% отрицательной энергии. Вот этой отрицательной энергией он притянул человека себе подобного.

Почему люди вначале благополучные, успешные, потом опускаются? Разберитесь с близкими людьми такого человека. С кем он тесно общается, встречается или живет. В жизни тысячи примеров. Нам в детстве часто запрещали играть с тем или иным ребенком, потому что дети быстро поддаются влиянию окружающих. Повзрослев, мы также податливы влиянию, если мы еще слабы. Если у нас есть отрицательные черты, мы притянем человека такого же и будем вместе страдать. Если он сильнее вас (у него много отрицательного, а положительного меньше) с энергетикой минус, то вы обречены. Он полностью войдет в вашу жизнь, и будет жить в вас со своей отрицательной энергетикой. Внешне вы еще прежний, но внутри все меняется. От вас будут уходить ваши деньги (если ваш «вампир» бедняк), вас будут окружать люди ему подобные, вы будете одеваться на его уровне (если он одевается в дешевый ширпотреб), одним словом, опуститесь до его уровня. Это будет происходить медленно, долго – годами, десятилетиями.

Одна женщина рассказывала, что вышла замуж повторно, после развода с первым мужем. Еле-еле она избавилась от мужа, которого ненавидела, боялась.

И как только получила развод, встретила другого человека. Она думала, что их свела судьба. Она тогда боялась одиночества, у нее всегда был страх перед будущим. Она еще не оправилась от скандалов в первом браке. Оказывается, второй ее муж такой же, как она сама. Неуверенный, робкий, боится всего – одиночества, бедности, болезни, завтрашнего дня. Вот такого она притянула в подобном настроении. И что получила в итоге? Он вошел в ее жизнь целиком, охватил ее полностью. Она раньше работала, хотела делать карьеру. А он и не думал о росте, ему бы работать в какой-нибудь конторе – пришел-ушел. Она стремилась к богатству, а он нет. Он рос в бедности, его устраивает бедность. Она хотела и стремилась одеваться модно и дорого. А он нет – ему хватит и одной рубашки. Ей хотелось обставить дом красивой мебелью, коврами и дорогой бытовой техникой. А ему это чуждо. Он рос в бедноте. Она начала опускаться все ниже и ниже. Сколько бы она ни работала, не могла подняться на высокую ступень. Сколько он денег ни зарабатывал, они уходили в никуда и не копились. Как бы она ни старалась одеваться хорошо – не получалось. Она стала ему подобной. У нее уже не было своего «Я». Окружение тоже начало игнорировать ее. Внешне – она, а внутри жил другой человек. Душа это видит и кричит: «Караул, помогите!». Это депрессия с мрачайшим настроением, упадком сил, нежеланием жить.

Какая таблетка поможет душе, которая кричит о помощи? Таблетка, наоборот, заглушит проблему, а человек еще глубже уйдет в депрессию. Попробуйте

выслушать этого депрессивного человека. Его жалобы сами говорят обо всем. От них услышите правду: «Я живу не своей жизнью. Я вижу все в черном цвете. Мне не хочется жить такой жизнью. Мне ничего не хочется, не хочу никого видеть».

Если вы хотите создать благополучную семью, хотите жениться или выйти замуж за любимого человека, но возле вас друзья и подруги с разрушенной семьей, то со временем, при длительном общении они внесут свой код разрушения и в вашу семейную жизнь, и у вас все будет рушиться. Постарайтесь подальше держаться от семейных разрушителей, если хотите создать крепкую семью. Это проверено.

Женщина, живущая в семье, но с плохими отношениями с супругом, имеет психологию разрушения, ссоры. Долго общаясь с ней, вы тоже заразитесь от нее тем же. Если ваша подруга, живя с мужем, изменяет ему, она вас тоже заразит кодом измены. Со временем и вы будете думать об измене.

Мы не говорим о том, что надо со всеми порвать и жить в одиночестве. Общаться нужно, но все же держаться на расстоянии. Не разрешайте никому войти в ваше жизненное пространство, знать о ваших секретах, планах. Близкие отношения могут вызвать зависть. Это уже разрушительно. Если вы хотите сделать карьеру, а ваша подруга лентяйка и бедная, то вас ожидает упадок сил и неудачи. Если вы хотите заниматься наукой и делать научные открытия, стать успешным ученым, а ваш супруг сантехник, вы ничего не добьетесь. Ваша скорость замедлится

до черепашьей скорости, и вы откажитесь от своей мечты. А такие близкие отношения, как супружество, тем более играют огромную роль в вашем росте. С большими усилиями вы можете удержаться в научной лаборатории, но великие открытия не сможете сделать.

Я знаю одну женщину врача, которая работает на кафедре, преподает. Она красивая, хорошо одета. Но, работая столько лет на кафедре, она не смогла написать ни одной статьи, не говоря о диссертации. Молодые врачи, придя на кафедру, через 3–4 года защищались и уходили, а она как ветеран труда держалась там и не могла ничего добиться в области науки. Вроде бы не глупая и не ленивая. Недавно я узнала, что ее муж слесарь, а еще и пьяница. Она признается, что живет с ним ради денег, он зарабатывает каждый день, пьет, конечно, но остальные деньги приносит домой. А сколько энергии она тратит на этого пьяницу! Они находятся на разных ступенях и тянут друг друга назад. Возможно, он бы так не спился, если бы жил, к примеру, с парикмахершей. А она добилась бы научных достижений, если бы жила с научным работником или человеком с высшим образованием, делающим успешную карьеру.

Успех притягивает успех, благополучные люди притягивают и создают благополучие. Богатые тянутся к богатым.

Если девушка хочет выйти замуж, она должна наполниться положительной энергией, излучать радость, любовь, быть интересной, красивой, окружать

себя такими же подругами. Только тогда она притянет к себе жениха – успешного, радостного и будет счастлива.

Подобное притягивает к себе подобное. Обратите внимание на жизнь успешных людей, изучайте их психологию. Они живут по законам Вселенной, поэтому и добились успеха.

Глава компании CNN – Тед Тернер отказался лететь на самолете с людьми, которые сдавали багаж. Он не хочет близко сидеть с «пожирателями времени». Это о чем-то да говорит. Тед Тернер знает о законе «подобное к подобному». Если хотите добиться успеха, общайтесь только с успешными. Если хотите обрести богатство, тянитесь к богатым. Если хотите быть удачливым, гоните от себя неудачников. Подобное к подобному. Это закон Вселенной, который работает безукоризненно.



ЖИЗНЕННАЯ СИЛА – ЭНЕРГОПОТЕРИ

У нас есть жизненная сила. Эта сила нам помогает двигаться вперед, мечтать, ставить перед собой цели, надеяться, бороться. Когда человек сильный, он всего достигает, ему все по плечу. Он уверен в себе, он никогда не склонит голову перед трудностями. Но иногда наша жизненная сила иссякает. Мы слабеем, не можем устоять перед трудностями и опускаем руки. Мечты не осуществляются, потребности не удовлетворяются, радость сменяется печалью, работоспособность – ленью, исподтишка подкрадывается депрессия. Я приведу примеры, подтверждающие это.

Молодая девушка мечтает о светлом будущем, хочет стать педиатром, любит жизнь, радуется всему, что ее окружает. С такой жизненной установкой встречает взаимную любовь. Все идет хорошо, молодые встречаются и дело заканчивается свадьбой. Она счастлива, в любви повезло, надеется, что повезет и дальше. Окончит институт, начнет работать, сделает карьеру. Но, увы, все оказывается не так. После свадьбы, через месяц, она заметила недоброжелательное отношение свекрови к ней. Свекровь – еще молодая женщина, ей

нет и 50-ти лет. Сидела дома, не работала, с мужем у них не ладилось. Она говорила, что всю свою жизнь посвятила своему единственному сыну и теперь все ее будущее связано с ним. Молодая невестка не понимала, что это значит. Свекровь придиралась к ней из-за любой мелочи: не так села, не так встала; почему рано легла спать или почему поздно встала. И так далее. Сначала она слушалась и отвечала своей свекрови покорно, мягко, оправдывалась. Но потом она заметила, что ей становится все труднее и труднее. Свекровь ревновала своего сына к невестке, скандалила. Она откровенно говорила, что вырастила сына с таким трудом, бессонными ночами, а теперь невестка пришла на все готовенькое и отняла у нее сына. Все эти разговоры отнимали у невестки силы. Если раньше она хотела чего-то добиться, знала, что ей надо быть сильной, решительной и двигаться, действовать, то теперь все ее силы уходили на выслушивание бредовых разговоров свекрови и на переживания. Она заметила, что у нее не остается сил на воплощение своих собственных планов. Она стала раздражительной, испуганной, нервной. Вздрагивала от голоса своей свекрови. А та все повышала и повышала тон своего голоса. В конце концов, все силы невестки ушли на нейтрализацию злобы свекрови, точнее, она ее не нейтрализовала, а глотала. В ней тоже появилась озлобленность, и она стала отвечать на претензии свекрови. Далее пошло-поехало. При малейшем замечании свекрови у невестки возникала ответная реакция злобы, агрессии. Они уже не могли нормально разговаривать, для них кри-

ки, скандалы, пустые разговоры стали нормой. Они истощали друг друга своей агрессивной энергией, их силы уходили только на злобу, на ненависть. А теперь подумайте, что осталось от той девушки, которая до замужества мечтала о многих вещах, у нее были силы на мечты, и хватило бы сил на их осуществление. А теперь ничего не осталось. Она изменилась. Она опустошилась – хорошее исчезло, а образовавшаяся пустота наполнилась злом, агрессией. Вся ее жизненная сила уходила на бесполезное, на разрушение. У нее развивается депрессия.

Женщина средних лет замечает, что жизнь стала скучной, серой, настроение ее все падает, радости в ее жизни почти нет. Она никак не может осуществить свои мечты, они ушли в никуда. С возрастом многие считают, что только в детстве и в юности бывает хороший период, когда веришь в мечту, есть силы на перемены, радостно встречаешь новый день, ждешь чего-то хорошего. У этой женщины силы начали уходить на мужа, который был безынициативным, опускал руки перед трудностями, хотя и работал, зарабатывал деньги. Внешне благополучная семья: дети ухоженные, воспитанные, дом красивый. Но при появлении каких-либо трудностей муж опускал руки, лежал на диване целыми вечерами. А жена вначале успокаивала его, но потом заметила, что это бесполезно. Она сама стала уставать от него, он ее раздражал. Все это длилось годами. Для нее атмосфера в доме стала невыносимо скучной, однообразной. И однажды случайно она познакомилась с мужчиной, который в долгой

очереди предложил ей присесть на стул. Начался разговор, обменялись телефонами. Она незаметно стала ожидать его звонков, потом встреч. И так начался ее роман на стороне. Через год этот роман внезапно закончился. Она впала в депрессию. Заметила, что этот мужчина хоть не идеальный, но он давал ей жизненные силы. Она спокойно терпела мужа, который раздражал ее. А теперь не может даже смотреть на него. Для нее было невыносимо видеть мужа, который после работы брал газету и валялся на диване весь вечер. Там и засыпал. Утром вставал и молча шел на работу. И так все дни. А в воскресенье валялся на диване целый день. Ему не было дела до детей, до жены. Вот такие мужчины и толкают своих жен в объятия чужих мужчин. Если женщина сильная, она разберется в этой семейной рутине, найдет силы к переменам. А если слабая, станет жертвой этой ситуации. Будет находить радость на стороне. А иначе она всю свою жизненную силу будет тратить на нейтрализацию негатива, исходящего от мужа. Часто такие романы заканчиваются внезапно, разочарованием. Почему? Потому что женщина в дурном настроении, опустошенная притянет к себе такого же мужчину. Подобное притягивает подобное. Соединившиеся оба несчастных, будут вместе страдать. А когда выкачают друг из друга все жизненные силы, они расстанутся, оправдываясь тем, что любовь прошла.

Женщина в возрасте 50-ти лет с тяжелой формой депрессии, с попытками самоубийства обращается к психотерапевту. Что привело ее к такому исходу? Она рассказывает о своей жизни как о трагическом рома-

не. Она работала учительницей. Любила свою работу. Вышла замуж. Муж тоже с высшим образованием. Родились дети. Она была очень ответственной, всю семейную тягу взяла на себя. Муж приходил домой поздно, уходил рано. Праздничные и воскресные дни тоже работал или отдыхал с друзьями. Он приносил свой заработок, которого хватало только на мелочи. Она сама работала много, брала много часов, чтобы сводить концы с концами. Детей она баловала, они выросли эгоистами. Требовали своего. Она была жертвой в семье. У нее никогда не хватало денег на себя. Не позволяла себе нарядов, драгоценностей. Все для детей и для семьи. И так прошли годы, десятилетия. Все ее жизненные силы уходили на существование семьи. Она не любила и не ценила себя. И окружающие тоже не заботились о ней. Они только от нее требовали. Она быстро постарела, стала неинтересной. Утром бежала на работу, потому что надо деньги зарабатывать. А вечером, уставшая, с тяжелыми сумками бежала домой. Готовила ужин, а потом убирала за семьей. Вот такая рутина будней полностью истощила ее жизненные силы. А откуда брать эти силы, она уже не знала. Она забыла о тех источниках, откуда брала силу. Их уже не было для нее. Муж безразличный, живет как квартирант. Дети эгоисты, даже стеснялись неухоженного вида матери, кричали на нее, если она не давала им деньги. Вначале она ходила в плохом настроении, это длилось годами. А потом в гнетущем состоянии не смогла справиться с работой. У нее обнаружили онкологическое заболевание и оперировали.

Теперь она была на инвалидности и впала в глубокую депрессию. Вся ее сила ушла на тяготы семьи, она истощила себя в рутине.

Свою жизненную силу совершенно здоровые молодые люди иногда тратят впустую, и происходят большие энергопотери. Хотел карьеру, а получил болезнь, иногда смертельную.

Энергопотери часто бывают у одного из супругов, тянущих семью: и материальные, и эмоциональные трудности несет один человек, вся его жизненная сила, энергия будут уходить на то, чтобы тянуть своего бездейственного, ленивого спутника. Каким бы сильным он ни был, с годами он почувствует, что силы его иссякают. Он уже не может так азартно, как раньше, мечтать, действовать. Поражений у него будет больше, чем побед. Вся его энергия будет пожираться человеком, который с ним живет. Это может быть жена или друг, но близкий человек, живущий с ним вместе. Неуверенный в себе лентяй, нытик не может созидать, значит, будет разрушать. Его энергия уходит на нытье, на жалобы, на недовольство. Он живет от обеда до ужина, от сериала до сериала, его жизнь пустая, никчемная. А если он присосался к созидательному, энергичному человеку, то от него не просто будет избавиться. Он опустошит и превратит в ничтожество свою жертву. Энергичный человек, отдавая всю свою энергию на пустоту, будет опустошаться, будет жить не своей жизнью, а чужой, поэтому он обязательно впадет в депрессию. Его душа будет бить тревогу.

Вот такие причины возникновения депрессии. Это уход жизненной силы в неправильное русло, вслед за этим неосуществленные мечты, которые приводят к разочарованию. Наши жизненные силы все равно уходят куда-то, тратятся на что-то. Если эта сила тратится на бесполезное, впустую, то не остается уже сил на что-то хорошее.

А теперь я приведу пример, когда жизненная сила тратилась на полезное, на созидание. И исход тоже другой. Имя этой певицы не всем еще знакомо. Но бутик, названный именем Арины Крамер, уже много лет работает в Москве. Цветы, зеркала, шикарные вечерние платья, тихая музыка – о такой обстановке мечтает любая женщина. Это салон Арины. Она добилась в жизни всего сама. Она была пятым ребенком в семье. С детства у нее было повышенное чувство ответственности. Она мечтала стать актрисой, бегала в Кишиневскую филармонию, думала о серьезной профессии. «Если я заболею и у меня пропадет голос, как же я буду кормить семью?» – думала она. После восьмого класса она пошла в торгово-кооперативный техникум, чтобы приобрести профессию. Училась, занималась музыкой, танцевала, была секретарем комитета комсомола. Впервые попав в столицу, она сказала: «Этот город будет мой!» Покорение Москвы далось нелегко. Она работала на строительстве, училась, снимала квартиры, своего жилья не было. Работала вплоть до истощения нервной системы. Все личное – любовь, флирт, увлечения – ставила на последнее место. Она работала в Америке, Колумбии, Австрии. Училась

на юриста. Когда она, уже добившись определенных успехов, приехала в Москву, то выкупила здание, решила открыть свой бутик, стать стилистом. Она начала изучение истории ведущих кутюрье мира, ездила на фабрики, смотрела, как шьют, подбирают коллекцию и поняла, что может создать собственную линию. И создала! Есть коллекции для полных женщин. У нее первоклассные вещи: ручная работа, эксклюзивные натуральные ткани, вышивки, стразы. Кроме этого, Арина еще поет, записывает третий диск!

Вот как человек может тратить свою жизненную силу и добиться таких успехов. Выше я привела в пример людей, которые тратили свою силу на агрессию, отчаяние, на пустое существование. И они зарабатывали депрессивное состояние. А ведь многие годами живут в депрессии, не подозревая, что больны, что их сила уходит впустую. Опустошенный человек не может созидать, он будет все разрушать на своем пути. Обратите внимание на успешных, прогрессивных людей. У них увлечения, бизнес, семья – все в порядке. Значит, они познали науку как брать и как тратить свою жизненную силу.

У великого йоги Кришнамурти спросили: как изменить свою жизнь к лучшему, как перемениться? Он ответил, что мы вокруг себя видим войны, политические неразберихи, агрессию. Мы также осознали, что внутри нас существует конфликт – это озабоченность, страх, одиночество, отчаяние, отсутствие любви, зависть, ненависть, обида. Если бы мы тратили силы на полезное, то мы давно бы изменились, и жизнь наша

тоже улучшилась бы. Мы растрачиваем свою энергию, свои силы на внутренние конфликты. Если сердитый человек притворяется, что он спокойный, старается не проявить гнева, но внутри у него все кипит, то здесь налицо конфликт внутренний. Здесь трата энергии на гнев. Люди, которые тратят свою энергию на свои внутренние конфликты, живут в рутине и скуке.

Я бы как врач-психотерапевт добавила, что жизнь в рутине и скуке приводит к опасному состоянию души – к депрессии. Вряд ли такую депрессию можно вылечить таблетками.



ЗАВЕРШЕНИЕ

Депрессия – процесс долгий. Он начинается медленно, протекает вяло, длительно, разрушает весь организм, что и есть исход депрессии. Можно вылечиться, если соблюдать все вышеперечисленные правила: изменить ситуацию, работать над собой, восстановиться, набрав энергию, и больше никогда не впадать в депрессию. Это благоприятный, хороший исход. Но есть другой исход – это завершение процесса разрушения. Депрессия – это процесс разрушительный. Большинство депрессивных людей завершают процесс именно разрушением. Как это происходит? Очень просто, если плыть по течению, куда волна занесет.

Например, человек, не реализовавший себя, с каждым годом будет чувствовать себя хуже. Настроение будет падать, а потом и вовсе будет мрачайшим постоянно. И он ищет выхода. В таком мраке жить невозможно. Душа ищет хоть маленький луч света – выхода из этой темной пещеры. Но не может найти и мучается. Это крик, плач души. Чем больше душа мучается в этой пещере, тем большая образуется там пустота, и человек чувствует эту пустоту. Ее надо за-

полнять. Но чем же ее заполняют? Кто-то в отчаянии пробует алкоголь, на время отключается от душевных мук. Потом, придя в себя, чувствует, что еще больше страдает, опять выпивает. Дозу надо повышать, а боль все равно растет. Таким образом, из-за этой пустоты развивается алкоголизм. У алкоголика теряется воля, тело начинает быстро разрушаться. Цирроз печени, язва желудка, внутреннее кровотечение, глубочайшая депрессия, «белая горячка», галлюцинации. Человек теряет человеческий облик, превращается в животное. И умирает в нищете, одиночестве, в мучительных страданиях. Вот и завершение процесса. Он завершил свой процесс падения. Алкоголь ему помог в этом. Алкоголизм – это один из видов завершения процесса разрушения.

Есть и другие способы завершения процесса. Например, женщина долго сидела дома, муж обеспечивает ее. Из-за того, что она не реализуется, душа ее опустошается. Внутренняя пустота дает о себе знать по-разному. Она раздражается, от нее уходит радость. Потому что душа не выполняет свое предназначение. Она пуста в духовном плане. Если муж обеспечивает семью, это не значит, что жене надо лежать на диване целыми днями и скучать. Ей надо жить гармонично. Она должна найти себя в обществе, работать над собой. На фоне обеспеченной жизни легче развиваться духовно. Есть сколько угодно увлечений, хобби: спорт, музыка, коллекционирование, шитье, вязание, цветоводство, рисование, живопись и т.д. Неужели трудно заняться чем-то, чтобы заполнить свою пусто-

ту? А почему образуется пустота? Пустота внутренняя образуется из-за того, что в жизни нет гармонии. Это тянется еще с детского возраста. В детском, подростковом периоде появляются какие-то интересы, хочется чем-то заняться. С этого периода надо занять ребенка. А многие родители подавляют ребенка. Проснувшийся талант, способности уходят вглубь и подавляются запретами. Образуется пласт или слой подавления. Через некоторое время ребенку хочется заняться еще чем-то. Ему ставится блок «у тебя ничего не получится, ты тупой и никчемный, это не для тебя и т.д.». Образовался второй пласт. И так далее. К 25–30 годам этот молодой человек, запрограммированный на никчемность, с внутренней пустотой вступает во взрослую жизнь. На таком фундаменте строит свою жизнь. Женится, зачастую не имея ни своего жилья, ни денег в банке, не имея даже профессии. Родится ребенок, жена тоже мучается. Карточный домик, построенный на шатком фундаменте, рушится, расходится по швам. К сожалению, многие браки строятся на такой основе.

В Японии, например, очень низкий уровень разводов – распадаются всего 4–5% семей. И в Японии считается нормальным, если мужчина женится к 35 годам, имея свою жилплощадь, счет в банке и стабильную работу. То есть у него есть все условия, чтобы создать семью.

Внутренняя пустота, которая тянется с детства, во взрослой жизни будет увеличиваться. И теперь надо эту пустоту заполнять, иначе будет развиваться де-

прессия. Причем, чем больше пустота, тем сильнее депрессия: радость покидает человека, его спутниками становятся невыносимая душевная тоска, плохое настроение.

Женщина, которая сидит дома, вначале, пока дети маленькие, спокойно выносит роль домохозяйки. Но как только дети вырастают, идут в детсад, в школу, она замечает эту пустоту. Она начинает обвинять мужа в этом, как будто он виноват в ее проблемах. Он будет виноват, если запрещает ей работать, увлекаться чем-нибудь, заниматься собой. Но если он ей ничего не запрещает, а она все равно не развивается, то в этом нет его вины. Со временем его жена-домохозяйка перестает его интересоваться. Он уже от нее не получает энергию, наоборот, она пожирает его энергию, силу. Он начинает ей изменять. Часто к психотерапевту приходят женщины с такими вот семейными проблемами. Жалуются на мужа, обижаются. В такой момент надо мужа оставлять в покое. Это она пришла с жалобами, это у нее проблемы. Вот с нее и надо начинать работать. Многие нереализованные женщины замечают, что муж мало уделяет ей внимания, меньше занимается сексом. Короче, они требуют от мужа невозможного и много. Почему у женщины растут сексуальные потребности? Ее внутренняя энергия бьет ключом, и она не знает, куда ее тратить. Вот и ищет причину. Упирается в мужа и находит его виноватым. В какой-то степени муж и виноват. Она вышла замуж за него, засиделась дома в роли домохозяйки-жены. Но с другой стороны, муж не связывает ей руки,

не закрывает уши и глаза. Она должна найти выход сама. Быть благодарной, что реализовалась как мать и жена. И заняться собой. Часто у таких женщин внутренняя энергия выходит наружу в виде сексуальной потребности. И они требуют от мужа излишнего секса, а если не удовлетворяются, то находят на стороне любовника. Это усугубляет проблему еще больше, ведь за грех придется расплачиваться. Так завершается процесс разрушения. Такую женщину ждет одиночество, болезни, глубочайшая депрессия, озлобленная душа. Иногда доходит до самоубийства.

Бывает и такое. Нереализованная в жизни женщина чувствует свою внутреннюю пустоту, но она не совершает греха. Но мужем недовольна. У нее вообще нет секса. Она не получает никакого удовольствия. Она не тратит энергию ни на секс, ни на развитие. Она останавливается в своем развитии. Внутренней динамики, роста души нет. И организм реагирует на такой застой развития замедлением обмена веществ, тонус организма снижается. Она начинает набирать вес, развивается ожирение. Само тело ей говорит: «Смотри, в кого ты превращаешься. Тебя жир обволакивает, как железку ржавчина». Железка, которая валяется, не используется, покрывается ржавчиной. Точно так же и человек, у которого внутренний рост остановился, заплывает жиром. Это признак застоя. И такая ожиревшая женщина ищет причину ожирения. Ходит по врачам, пьет всякие таблетки, чаи для похудения, кодируется. Но все бесполезно. Если ее внутренний рост замедлится и озлобление усилится, то она будет

поправляться от простой воды. Обмен веществ резко замедлится, старение организма усилится. Такая женщина махнет на себя рукой, а муж, глядя на опустившуюся жену, найдет развлечение на стороне. Она завершит процесс разрушения быстрым старением, отсталостью от жизни, от моды, от прогресса. Заработает кучу болезней: ожирение, сахарный диабет, подагру, артрит, гипертонию и др. И будет укорачивать свою жизнь хождением по врачам, глотанием таблеток, больничными койками. Естественно, фон настроения будет крайне депрессивным. Есть очень опасный исход депрессии.

Человек, попавший в депрессию из-за вторжения в его жизнь другого человека, отнявшего у него жизненное пространство, претерпевший финансовое ущемление, находящийся в зоне поражения долгое время, впадает в глубокие стадии депрессии. Это часто бывает: девушка, вышедшая замуж не по любви, за человека не равного ей по социуму, подавляется посторонними людьми – мужем, свекровью, их родственниками. Уйти из семьи она не может: удерживают общие дети, зависимость от мужа, финансовая несостоятельность, неимение собственного жилья. Она не может найти выхода из своего кризисного положения. Депрессия часто усугубляется и заканчивается самоубийством. В этом случае медики часто ставят диагноз «шизофрения», колдуны говорят о «порче».

Теперь поговорим о «порче». На прием часто приходят люди в тяжелейшем душевном состоянии, с депрессией, с попытками самоубийства, хроническими

вялотекущими заболеваниями и говорят о порче. Вот кто-то навел порчу. Какая-то родственница жены или мужа, или свекровь, теща, сослуживец по работе от зависти навел порчу.

Почти все приходящие с «порчей» рассказывали, что попали в ситуацию, где ущемлялись их права, они были унижены, подавлены, у них отнимали волю, привычки, установки. Короче, из царевны сделали лягушку и оставили в болоте. А она по натуре царевна, а не лягушка. Она должна есть из дорогой посуды изысканную еду, а не червяков и мошек. Те условия, в которые она попала, ее портят, вот и действует «порча» таким образом.

Женщина средних лет рассказала, как на нее действовали «порчей» и довели ее до пропасти. Она росла в богатой обеспеченной семье. Ее родители выполняли все ее капризы, она никогда не знала отказа в чем-либо. В родительском доме она ни разу не слышала бранного слова, ругательства, тем более мата. Выходит замуж за красивого парня. Он по социальному положению ниже ее. Семья жениха менее богата и менее интеллектуальна. В первый год совместной жизни она никак не могла привыкнуть к их образу жизни. Члены семьи постоянно конфликтовали друг с другом. Материальное положение было низким. Но потом муж ее постарался, и они стали подниматься. Муж, заняв хорошую должность, стал хорошо зарабатывать, запретил ей работать, к тому же еще и дети были маленькие. И она сидела дома. Со стороны все выглядело нормально. Муж быстро поднимался по слу-

жебной лестнице, зарабатывал хорошие деньги. Дом полный, материальное положение достаточное. Но она заметила, что за все это расплачивается слишком дорого. Муж подавил ее морально. Он мог закричать на нее, оскорбить словами: «Заткнись, дура!». Она таких слов никогда не слышала у себя дома. В родительском доме она была принцессой. А здесь на нее кричат. Или даже в хорошем настроении муж мог сказать ей: «Сиди и не квакай». Она молча терпела его слова, но в душе зрела революция. У нее внутри все кипело. Ее душа протестовала. Раз промолчав, другой раз она вынуждена была молчать. Но с каждым разом терпеть становилось все невыносимее. А муж обращался с ней по настроению. Свое плохое настроение он выливал на нее как мусор. Он считал, что раз ее обеспечивает, покупает дорогие наряды и драгоценности, пусть терпит. Она молчала годами. У нее даже внешность изменилась. Черты лица приобретают мученическое выражение, глаза становятся пугливыми, тоскливыми. У нее уже есть фон, на котором будет расти любое отрицательное воздействие. Ее уже превратили из царевны в лягушку, и теперь она будет более восприимчивой к любому отрицательному воздействию: магии, сглазу, порче и т.д. У мужа, как у богатого, красивого мужчины, конечно, появляются поклонницы, любовницы. Он остывает к жене. Почему? Потому что она внутренне опустошена. У нее не хватает энергии на себя. А мужу тем более ничего не может дать. Вот и ищет муж эту энергетическую подпитку на стороне. Любовница хочет получить его полностью и идет к

колдуну или бабке, привораживает. Колдовские приемы из черной магии будут действовать по полной программе. Жена будет чувствовать себя плохо. Сначала на энергетическом уровне – это плохое настроение, раздражительность, плаксивость, она перестает за собой следить, машет на себя рукой. Внутреннее душевное состояние тяжелое. Теперь муж ненавидит жену еще больше. Потому что она его раздражает, забирает у него энергию. На жену теперь действует любая мелочь: не тот взгляд – с завистью посмотрели, пожелали плохого, проклинают ее, унизили и т.д. На все она реагирует болезненно. Потому что внутренняя опустошенность растет. Она давно уже забыла о тех источниках, где брала энергию. Затем изменения начинают проявляться на физическом уровне. Начинаются болезни. Появляется одышка – от внешней давки, от давки посторонних людей. Это запреты, это унижения, неуверенность в себе. Выражение лица – унылое, все мимические мышцы опущены, уголки глаз и рта притянуты вниз. Глаза потухшие и пугливо бегающие. Затем начинаются заболевания желудочно-кишечного тракта. Всякого рода боли в животе, спазмы. Организм не может и не хочет переносить негативную энергетику и начинается отторжение. Тошнота, рвота, поносы, геморрой и т.д. Спазмы в половых органах. Человек начинает болеть, чахнуть. Букет разных симптомов и синдромов. Если выхода из этой негативной энергетики не будет, то будет развиваться онкологическое заболевание с метастазами. И человек умирает от конкретной неизлечимой болезни даже в молодом возрасте.

Если проанализировать ситуацию, собрать хороший, грамотный анамнез жизни, то почти всегда причиной «порчи» являются вышеописанные ситуации. А в конце на фоне вот такой невыносимой ситуации и действует «порча», «сглаз», а попросту — негативное влияние окружающей среды.

Негативное влияние не сможет воздействовать на человека, наполненного энергией, духовно сильного, счастливого. Отрицательная энергия всегда действует на опустошенного, слабого человека. Слабый человек не обязательно должен быть женщиной.

Был на приеме мужчина в возрасте за 50 лет. Он уже давно работает в правоохранительных органах. Он пожаловался, что на него воздействуют порчей. Состояние его было действительно тяжелым. Гипертония, одышка, сердцебиение. Взгляд тяжелый, как у уставшего человека, осанка полусогнутая, словно на него давят тяжелым грузом. Он долгое время работал в военной организации. Рассказывал, что приказы вышестоящего начальства надо выполнять беспрекословно. Постоянное давление, приказы... Безусловно, приказы даются, чтобы их выполнять. Но надо еще уметь расслабляться, снимать стрессы. Он не расслаблялся, стрессы не снимались годами. Чтобы грамотно снять стресс у военного, должны работать опытные психологи, психотерапевты: необходимы комплексы психологической разгрузки, тренажерные залы, спорт, плавание, сауна. Все это снимает стрессы. Но когда я предложила ему снять стресс, мой пациент сказал: «У меня нет времени на выпивку и девочек с сауной».

Так он понимал отдых. Душевное состояние у этого военного ничем не отличается от вышеописанного у женщины. На него годами действовало давление от начальства, у нее — от мужа. Он ущемлен, унижен и зависим от вышестоящего начальства. И она тоже находится в таком же положении. Теперь он точно так же реагирует на любой негатив со стороны. Не так посмотрели — он уже болеет. Ему кажется, что на него воздействуют магией сослуживцы, желающие занять его место... Внутренняя пустота должна заполняться — и она заполняется негативом. Этот человек уже давно забыл о Божественных источниках энергии. Вот он и погряз в этой негативной энергетике. Заработал кучу болезней. Уйдет на пенсию по инвалидности и будет доживать свои дни в болезнях, депрессии. Завершит свой процесс депрессии на больничной койке! А родственники скажут, что у него была тяжелая служба, он много лет работал на ответственных должностях, занимал высокие посты, и что это все подорвало его крепкое здоровье. А ведь механизм его болезней и их конец — такой же, как и у той домохозяйки. Ничем не отличается. Оба не знали выхода из ситуации и стали жертвой негативной энергетики окружающих.



ПОДАВЛЕННАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Сексуальная энергия играет огромную роль в нашей жизни. З. Фрейд, известный психоаналитик, считает, что все проблемы психики, нарушения, заболевания возникают из-за неуравновешенности сексуальной энергии. Для продолжения рода человеческого эта энергия необходима. Она есть у каждого. Но в период пробуждения в подростковом возрасте идет бунт, всплеск этой энергии. И многие психологические проблемы возникают именно в этом возрасте, если не направить эту мощную энергию в правильное русло. Я приведу пример из жизни, где упустили этот момент. Молодой парень приходит на прием с жалобами на навязчивые мысли, его беспокоят проблемы страны, его волнуют судьбы людей, безработица и т.д. Эти проблемы существовали и будут существовать. А у него самого большие проблемы в жизни. Уже полтора года он не ходит на учебу, лежит дома. Несколько раз совершал попытки самоубийства. Жизнь потеряла всякий смысл, она неинтересна. Мы начали заниматься с ним психоанализом. Тут все выяснилось. Оказывается, его детство, юношеский период прошли без цели, без побед. Родители оберегали его

от всего. Учился он плохо. Но родительские звонки, деньги позволили ему получить аттестат зрелости и поступить в вуз. У него не было никаких занятий: ни спорт, ни музыка, никакие развлечения его не интересовали. Его жизнь была пуста. Приходил из школы и сидел перед телевизором, а потом валялся на диване. Особой дружбы с дворовыми ребятами тоже не было. Но он постоянно думал о том, как он станет гением, чемпионом, лидером. Его фантазии и действительность не совпадали. Он рос, и его фантазии тоже росли, а действительная жизнь была пуста и неинтересна. К подростковому периоду присоединилась другая проблема – проблема сексуальности. Он не мог нравиться девочкам, они его считали придурковатым. Учился он плохо, выглядел невзрачно, говорить какие-то комплименты и красивые слова не мог. Дома были строгие родители, которые контролировали каждый его шаг. Во дворе он со многими не мог общаться, так как, по мнению родителей, многие дворовые ребята не подходили ему по социальному уровню. Родители часто запрещали ему играть с тем или иным мальчиком. С девочками тоже были проблемы. Мать очень боялась, что он влюбится в какую-нибудь девочку, не достойную ее сына, и брак будет неудачным. Они хотели иметь в будущем невесту из обеспеченной семьи. Итак, запреты росли, он мало общался со сверстниками, мало играл, и его время постоянно проходило в пустоте. Родители вначале радовались, что он такой послушный. А потом стали замечать, что он вялый, безынициативный. Стали бить тревогу, когда он пере-

стал ходить на учебу, не интересовался ничем, валялся целый день на диване. Временами устраивал истерики, кидался на родителей, обвиняя их во всем. Родители были религиозными людьми. Они очень много говорили ему о грехе, о том, что Бог наказывает очень сильно. Они его пугали в отношении всего: нельзя обманывать, воровать, ходить в непристойные места, смотреть на женщин, дружить с нехорошими ребятами и т.д. И без того безынициативный, вялый парень теперь столкнулся с тем, что в религии все запрещается, каждый неверный шаг – это грех. Он просто сбился с пути, запутался. Не знал, что делать. Одни запреты, одни ущемления. Он не мечтал о карьере, о богатстве, о любви, о подвиге. Он жил в страхах – как бы не совершить грех. В подростковом периоде начались гормональные перестройки организма, выход тестостерона усилился. Он не понимал своего состояния. Временами он чувствовал, что вылезает из кожи, ему места не хватает, бил себя из-за невыносимого душевного состояния. У него начались протесты против родителей. Он решил им отомстить за все: за одиночество, за пустую жизнь, за постоянные запреты. Впервые сделал шаг против родителей – от школьных друзей слышал, что есть незаконные публичные дома, можно сходить к блудным женщинам, никто не узнает. Он сходил в одно из таких заведений, был в сексуальных отношениях с блудницей. Деньги занял у друга, потом обманывал родителей по всяким мелочам и расплатился с долгом. Так потихоньку стал обманывать родителей и ходить к проституткам. Там он зани-

мался самым настоящим развратом. Его желания ходить в такие места росли, он окунулся с головой в эту грязь. А когда деньги кончились, стал воровать то у школьных друзей, то в транспорте. И пошло-поехало. Студенческие годы тоже прошли в грехах, у него не было никакой цели, интереса. От такого падения его душа мучилась. Он прекрасно понимал, что совершает грех, живет в грязи. Для него отношения мужчины и женщины ассоциировались с каким-то грязным, брезгливым чувством. Он никогда не влюблялся, никогда не ухаживал за девочками, он не знал, что есть на свете любовь, прекрасное Божественное чувство. Он падал все ниже и ниже.

Тяжесть греха, скотской жизни давила на него. Начались душевные муки, угрызения совести, страхи перед будущим, его напугали мысли о неизлечимых болезнях, передающихся половым путем.

Теперь он боялся ходить к проституткам, страх перед венерическими заболеваниями одолел его. Он жил в постоянном страхе, напряжении. А гормоны делали свое дело. Его сексуальные переживания, желания росли. От возбуждения и напряжения он начал наносить себе телесные повреждения в области половых органов, боль как бы уменьшала это напряжение. Так у него начали формироваться мазохистские наклонности – получать удовольствие от боли. Его мучили угрызения совести; его воспитание, мораль религиозных родителей, запреты и его природа, вулканом бьющая сексуальная энергия, противоречили друг другу. У него появились всякие навязчивые мысли, якобы

его интересуют глобальные вопросы: озоновая дыра, потопаы, катастрофы, угроза жизни на планете и т.д. Он теперь мучил своих родителей, вернее, мстил им этими пугающими мыслями. Он перестал ходить на учебу, не следил за собой, грубил родителям. На вопрос: почему он так делает? – он отвечал, что надо спасти планету, мы живем в угрозе. Он прикрывался такими мыслями, его грехопадение мучило его, и он ушел в психическую болезнь. Это было хорошее прикрытие – этих мыслей ему не было стыдно, за это его не будут осуждать, зато родители забеспокоятся и оставят его в покое. Все это у него происходило подсознательно. В реальной же жизни не было ничего хорошего: чистой юношеской любви, мечты, старания, порывов, побед. Его засасывало им же созданное болото нечистот.

Как помочь ему? Вся проблема здесь – в сексуальной энергии. Ее не убьешь, не задушишь, не скроешь. У молодого человека гормоны – тестостерон – бьют как из вулкана. Единственный способ помощи – направление этой энергии в нужное русло. Он должен быть занятым чем-то полезным, должен увлечься спортом до седьмого пота, бить рекорды. Музыка, спорт, хобби, развлечения, рисование, живопись – все это поможет направить неумную энергию в правильное русло. Он должен мечтать о великих делах, о светлом будущем, о подвигах и рекордах. Иначе его ждет разврат, падение, психическое разрушение и самоуничтожение.

НЕСЧАСТНАЯ ЛЮБОВЬ

Большинство людей впадают в депрессию, даже в ее глубокую стадию из-за несчастной любви. Однако любовь — это Божественное чувство. Как она может быть несчастной? Значит здесь кроется что-то другое.

Встречаются двое, между ними появляется какое-то чувство, притяжение, они симпатизируют, нравятся друг другу. Затем появляется глубокое чувство. Затем развиваются отношения, переходят в близкие. Через какое-то время кто-то из них «бросает» партнера и уходит. Партнер, брошенный, не может понять, ищет причину, хочет восстановить отношения. Но, увы — чем больше он унижается, умоляет вернуть прошлое, тем ему становится мучительнее. Потому что между ними растет пропасть. Брошенный страдает. В чем причина? Давайте разберем конкретные случаи.

Мужчина взрослый, богатый, ему за 40 лет, занимает высокий пост, еще красив. Женщина намного моложе его, работает у него в подчинении, тоже красивая, мягкая, приятная, добрая. Между ними появляется симпатия, мужчина проявляет к ней интерес, она отвечает взаимностью. Мужчина женат, она разве-

дена. Ему нравится ее покорный характер, мягкость. Она влюбляется в него без ума, готова ради него на все. Ему тоже не хватает такой мягкой любви, потому что жена – жесткая, требовательная женщина. Он боится жены. С любовницей встречается, чтобы расслабиться от напряжения на работе и в доме. Вначале их романа все хорошо. Оба ждут встречи, дают друг другу радость. А потом встречи становятся нерегулярными. Она ждет, он не приходит. Объясняет, что занят, проблемы дома. Она огорчается, плачет. Он раздражается. Затем опять встречи. И так проходит время. Он приходит тогда, когда хочет, когда ему угодно и надо. А она всегда ему рада, ждет его. Но когда ей очень хочется видеть его, когда она нуждается в нем – он недоступен, даже может резко закричать, угрожает, что порвет с ней навсегда и т.д. А для нее это – конец света. Она превращает себя в его раба. Она зависима. Такая любовь ее замучила. Вечно в ожидании, он приходит и делает как бы одолжение, встречаясь с ней. Затем он уходит, восполнив свою энергию, опустошая ее. Она остается всегда неудовлетворенной, плачет от радости, что он был, огорчается, что уйдет неизвестно на сколько. И так продолжается годами. Жизнь проходит. Эти отношения мучительны для женщины. Как ей помочь? Почему он себя так ведет? Он не бросает ее, но и не дает ей того, чего она хочет.

В первую очередь играет роль социум. Он по социальному положению выше ее. Он сильнее ее – он высокомерный, эгоист, надменный, не разбирается в людях, находит себе слабых людей, подчиняя, пре-

вращая их в рабов. Он – жесткий, грубый. Он сильный с отрицательной энергией, значит, он сотрет в порошок слабого человека. Почему его жена такая жесткая, нахальная? Чтобы жить рядом с ним, надо быть такой же, иначе она будет подавлена или погибнет под гнетом такого человека. От такого мужчины – богатого, властного, красивого, сильного, но с отрицательной энергетикой, женщины плачут. Он никогда не удовлетворится. Отдавая ему свою положительную энергию, женщина опустошается и страдает. Вот почему у нее несчастная любовь. Это не любовь, это зависимость, опустошение. Очень многие не понимают, что такое любовь. Когда у человека настоящая любовь, это Божественное чувство, человек не страдает. Он наполнен, он не требует взаимности, не ревнует, рад, что любит. В основном Божественная любовь бывает взаимной, гармоничной. Она не приносит страданий. Божественная любовь приходит к человеку, когда он накопил энергию, доволен своей жизнью, живет в гармонии, когда внутри чисто, моральный стержень крепкий. Бог не дает любви, когда человек находится в стадии поражения и в зоне поражения.

Другой пример. Женщина замужем за богатым человеком, но жизнь ей неинтересна. В молодые годы она была красива, энергична. У нее высшее образование, но властный муж не разрешил ей работать. Она послушалась его, потеряла квалификацию. Муж, обеспечив ее, сделал ее зависимой. Она материально зависима от него, но его не любит. Он ее просто превратил в ничто. Она не работает, себя обеспечить не

может, ходит за ним, как тень, слушается его, хоть не все его приказы выполнимы. Он поставил перед ней одни запреты, одни блоки: «Нельзя, не можешь, ты – никто». Он ее опустошил, у нее появились страхи – перед употреблением алкоголя, перед жизнью, перед ним. Она его ненавидит. Случайно на стороне появляется мужчина, который объяснился ей в любви, начинает ухаживать за ней. Ей это нравится, встречаются, начинается роман. Он не такой богатый, но с женой живет плохо. Она к нему привыкает, как только разлучаются, начинает плакать, страдает. Почему она страдает? Почему ее любовь приносит ей страдания? Она внутри пустая, зависимая. Ухажер ее тоже пустой человек, вот и притянулись друг к другу. Они встречаются время от времени, вот тогда и берут друг у друга недостающую энергию. Ее муж с отрицательной энергетикой ей ничего не дает. А этот ухажер имеет немного положительной энергии, вот она что-то и получает. Если бы они вместе жили, быстро бы надоели друг другу. Он не реализовался в жизни, в нем – блоки, ограничения. Он не уверен в себе. Она еще более пустая. Их совместная жизнь обречена.



РЕАБИЛИТАЦИЯ, ИЛИ ВЫХОД ИЗ ДЕПРЕССИИ

А теперь разберем, как выходить из депрессии. Годами накопленные проблемы, выработанные установки, нерешенные вопросы, неосуществленные мечты, искаженные привычки и т.д. – все это надо изменить. Как оптимальный вариант берем тот период, когда еще не началась депрессия, при котором человек был в хорошем настроении, был счастлив, наполнен положительной энергией. Это может быть детский, юношеский возраст, молодость или период до женитьбы, замужества. Любой период может быть счастливым. А теперь вспомним, что нам давало счастье? В чем заключалось счастье? Какие мы были, когда чувствовали себя счастливыми?

Для женщины это могут быть наряды, драгоценности, косметика, духи, посещение бассейна, аэробика, общение с близкими, подругами, период учебы и т.д. У мужчин свои привычки, образ жизни. Если вспомнить тот счастливый период, то можно возвращаться опять к тем радостям, которые давали жизни блеск.

Но возврат будет непростым, как и ваш уход в депрессию был долгим и непростым. Было задействовано много сил и средств на ваше превращение из царев-

ны в лягушку. Как в сказке, так и в жизни переход из темноты в свет происходит через действия, борьбу, на которые надо потратить много сил.

Например, молодой мужчина имеет семью – жену и сына. Внешне благополучная семья. Но мужчина внутри пустой, подлый, злой. Пьет, гуляет, ввергает в страдания семью. Маленький мальчик – его сын – боится его, потому что в нетрезвом состоянии отец избивает ребенка. Мать тоже страдает, у нее появляется агрессия, чувство мести, злоба, ненависть. Ее нутро становится тоже ему подобным. Она уже начинает меняться, на окружающих смотрит с завистью, делает подлости, несчастна. Сын вырастает, в нем копятся детские обиды. Отравленное детство – за это он еще отомстит. За все это его родители должны расплатиться. Годы идут, отец перестал пить, зарабатывает деньги, семья начинает жить лучше. Они как бы забывают прошлое. Но, увы, теперь, когда отец хочет покоя, у него отнимают этот покой. Сын, получив образование, женившись, устроившись на работу, вдруг начинает «с жиру беситься». Он пристращается к алкоголю, начинает поздно приходить домой, гулять. Дома скандалы, безденежье. Жена уходит от него. Он – алкоголик. Родители теперь бегают по всем врачам, знахарям, целителям, прося помощи. Но никакой метод, ни «торпедо», ни гипноз, ни кодирование ему не помогает. Они озлобляются, устраивают разборки с врачами, целителями, угрожают. Но без результата. Сын с каждым днем становится все невыносимее. Видя эту картину, родители действительно страдают, но в душе

озлоблены. Обращаются в частные клиники, к частным психологам, наркологам. Не видя результата, со скандалами, с криками, проклятиями требуют деньги обратно. На себя накликавают беду, каждый возврат денег обходится им неприятностями, проклятиями. У родителей, особенно у отца, идет расплата по всем счетам. Он просто забыл, что такие же страдания причинял своему сыну, когда в детстве тот сидел под кроватью или в шкафу, дрожа от страха перед пьяным отцом. Теперь подошел срок расплаты.

Вот такой печальный конец у этой несчастной семьи. Они все заражены кодом разрушения. Они ничего не могут созидать, а все разрушают на своем пути. Их появление где-нибудь обязательно обернется разрушением: авария, катастрофа, трагедия. Это про них говорят: «нога тяжелая», «глаз плохой».

Другой пример того же разрушения. Женщина очень злая, коварная, расчетливая, наглая разводится с мужем, остается с дочкой. Находит себе любовников, живет в достатке. Дочь, выросшая на таком примере, обретает такие же качества, как у матери, но только в смягченной форме. Мать выдает ее замуж после окончания школы, без высшего образования, в хорошую семью. По характеру дочь безынициативная, слабохарактерная, но хитрая и капризная. Семья жениха – благополучные люди, сам жених – успешный бизнесмен. Но с приходом невесты все начинает рушиться. Появляются денежные проблемы. Сколько бы молодой супруг ни старался, он не поднимается по карьерной лестнице. Он становится неудачником. Свекровь замечает,

что все неприятности начались с приходом невестки, и начинает ее выживать. Невестка ее раздражает. Мать интуитивно чувствует разрушительное воздействие невестки в семье. Теперь это разрушение передается и сыну, тот тоже начинает раздражаться на жену. И пошли скандалы, разборки. Девушку вернули обратно матери. Она начинает болеть, слабеть, у нее анемия, язва желудка, обмороки. Мать бежит по всем врачам, требует помощи. Никакая медицинская помощь не помогает. Дочь пожирает себя самой своей же разрушительной энергетикой. Исход: больная разведенная дочь и униженная озлобленная мать остаются вдвоем. Теперь они срываю́т всю свою злость на окружающих: на врачей, на медсестер, на соседей, на родственников. Где бы они ни появлялись, идет разрушение. Они обречены на одиночество и страдания. Мужчины будут избегать их, а если появится в их жизни какой-нибудь мужчина, то он будет такой же разрушитель, как и они сами. Идет расплата за негатив, направленный на окружающих. Дочь как ходячий труп, а мать – озлобленная «баба-яга» – превратились в вампиров, пожирающих окружающих удачливых людей своей завистью.

А теперь пришел момент вашего очищения. Когда у вас начнутся процессы выздоровления, от вас будет уходить негатив, т.е. депрессия. Он уходит не сразу, а пластами, кусками. Каждый период очищения сопровождается неприятностями. А неприятности приходят от таких людей, как мы описали выше – от «мусорщиков». Эти вышеописанные разрушители приходят к вам выполнять свою миссию. Они забирают вашу негатив-

ную, отрицательную энергетику. Как бы случайно столкнетесь с ними на жизненном пути. Они выводят вас из себя, доводят до истерики, спорят, судятся, раздражая всех до невыносимости. Сделав свое дело, они исчезают из вашей жизни навсегда. А сами продолжают страдать дальше. Для завершения своего разрушительного процесса они ходят по миру, собирают негатив от невинных, добрых людей, оказывая им свои «услуги». Не раздражайтесь, отдайте им то, что они хотят, не спорьте. Ведь они пришли забрать плохое, воспользуйтесь их услугами. Вот таким образом происходит уход пластов при вашем выздоровлении. Владимир Жикаренцев считает, что такое происходит с каждым человеком, когда он вступает на путь изменения сознания. Это естественный процесс, которому надо открыться, надо дать переменам происходить, не сопротивляясь.

Когда всплывает наружу ваша негативная энергия для ухода, притягивается все негативное: люди, обстоятельства. Чем больше у человека негатива, тем больше он притягивается к плохому. Вот поэтому злые, завистливые люди появляются в вашей жизни для того, чтобы вытянуть из вас ваш негатив (как магнит притягивает к себе железо). Вытянув ваш негатив, они, зараженные негативом еще больше, идут дальше делать свои черные дела. Чем больше они набирают плохого, чем больше делают людям зла, тем быстрее завершат свой процесс. Как это понять? Например, я помню момент, перед защитой кандидатской диссертации я дежурила в клинике и одновременно работала в научной лаборатории. И вдруг после стольких лет дежурства

на меня пишут жалобу главврачу, якобы я плохо дежурю. Врачи знают, что такое ночное дежурство. Это бессонные ночи, вызовы, беготня по этажам. Если работаешь в клинике, то обязан дежурить по графику. Я выручала многих врачей в праздничные дни. И вдруг такая жалоба. Я пришла к главврачу и хотела уже отказать от ночных дежурств, так как была огорчена подлостью того врача, который написал на меня жалобу. К моему удивлению, главврач сказал: «Я никаких претензий к вам не имею, вы работаете хорошо, как врач вы нас устраиваете. Я вызвал вас, чтобы вы не обращали внимания, все это от зависти. Вы без пяти минут кандидат наук, с чем вас и поздравляю». Мне было очень обидно, но главврач меня успокоил. Я тогда думала, что и дальше буду дежурить, нет, через месяц мне предложили другую работу.

Вот такие мелочи могут омрачать вашу жизнь. Их может быть очень много в один период. Поздравьте себя, скоро ваша жизнь изменится к лучшему. Что-то новое начинает входить в вашу жизнь — нечто, начинающее менять вашу жизнь в совершенно другую сторону, в сторону успеха, подъема. Если хотели навредить вашей карьере, будет подъем в карьере. А если наносят финансовый ущерб, придут деньги. Создается пустота перед полнотой.

Самое главное — не отчаиваться, когда происходит нечто негативное. Если вы не будете бороться с этим, а направите свои усилия на принятие, осознание и переживание происходящего, если вы не будете к этому привязываться, а будете отпускать, тогда все постепенно исправится.

ДУХОВНОСТЬ

Депрессию можно полностью вылечить, избавиться от нее навсегда с помощью высокой духовности и моральных принципов. Как это понять? Разве депрессией страдают аморальные и бездуховные люди? Нет, конечно, это не так. Если человек никому не вредит, лишнее слово не может сказать другому, покоряется окружающим, то мы говорим о нем – он слабый. А слабый человек не может развиваться. Его задавят как букашку и уничтожат. Духовно наполненный человек – это сильная, уверенная в себе, чистая помыслами, полностью сформировавшаяся личность. А слабый, робкий человек не может делать большие дела, он не может повести за собой заблудших людей. У него на это нет сил. Он игрушка в руках злодея. Поэтому он и будет страдать. Ему надо набирать силу и учиться. Мы на эту Землю приходим, чтобы развить свою душу, совершенствоваться. Естественно, мы совершаем немало ошибок, нас унижают, обижают. И не раз мы опускаем руки. Но в какой-то момент к нам приходит помощь. Нужные люди в нужное время нам оказывают помощь и спасают нас. От чего зависит эта помощь? От духовности. Если внутри

у вас есть нравственный стержень – это чистота души, чистая совесть, чистота мыслей, то помощь придет к вам.

Как развивать духовность?

Шри Ауробиндо, великий йог, считает, что искусство является одним из главных средств духовного процесса. Творчество больше подходит душевным порывам. Творчество дается Богом, его надо заслужить. Творческий человек – духовно наполненный человек. Например, музыкант, который творит душой. Его музыка, как полет, рождается по наитию и в тот момент, когда душа начинает свое творческое откровение. Такая музыка пропитана душой и только она способна одухотворять слушающие души. А музыкант, который сочинил такую музыку, – это высоко духовный, талантливый человек.

Высоко духовный человек бывает мудрым. Умный человек найдет десять способов, чтобы найти выход из любой ситуации, а мудрец найдет сто способов, чтобы не допустить этой ситуации. Сила мудреца – в предвидении события.

Люди бездуховные – это скучные, неинтересные люди. Таких людей ждет одиночество, депрессия. Например, женщина полюбила мужчину. Он вначале проявил большой интерес. Она обратила на него внимание. Они начали встречаться. Теперь женщина не может без него жить, звонит ему на работу, надоедает. А он уже избегает ее. Почему это происходит? Потому что она бездуховна. Наполните свою душу духовностью, и к вам будут тянуться люди. Ходите

в музеи, на художественные выставки. Создатели художественных творений – это творчески одаренные, т.е. высокодуховные люди. Книги великих писателей, поэтов тоже пробуждают ваше спящее сознание. Музыка, танцы, песни являются носителем энергии, духовности. Надо ходить в концертные залы, слушать симфонические произведения. Великие Бах, Бетховен передали высшую Вселенскую энергию через музыку, услышанную ими во время озарения. Послушайте их музыку, и вы наполнитесь этой энергией. У каждого человека внутри есть кусок Вселенной. Его надо пробудить, тогда вы начнете наполняться энергией Вселенной, духовностью. Вы будете интересным, симпатичным, притягательным для людей.

Постарайтесь увидеть красоту природы – деревьев, цветов, полей. Любуйтесь красивыми вещами, любите их. Все красоты мира созданы душой человека. Ибо только творческая, наполненная душа своей любовью способна одухотворить и создать все красоты мира.

Сила человека заключается в чистоте помыслов и в духовном совершенстве, естестве. А что такое естество? Обратите внимание на улыбку ребенка. Он улыбается, когда его душа радуется. А много ли взрослых вы знаете, которые улыбаются от души? Нет, немного. За улыбкой многих взрослых людей прячется обида, злость, зависть, ненависть, трусость, подлость. Вот эти чувства и делают человека бездуховным. Истребите в себе эти чувства и эмоции, и вы почувствуете, чем наполнится ваша душа. Она наполнится Божественными

эмоциями – радостью, любовью, спокойствием, добротой. А теперь объясним, для чего нужна духовность и как ее обрести.

Сперва нужно понять, что есть показная духовность. Что такое истинная духовность мы объяснили выше. Показная духовность – это когда бездуховный человек хочет показать всем, что он духовный. Например: богатый мафиози, продающий наркотики, покупает очень дорогую картину Пикассо. Ну и что? Стал ли он духовным? Он всем показал, что у него есть деньги, и он тоже может купить такую дорогую картину. Глядя на эту картину, вряд ли он сможет в себе пробудить что-то Божественное. Эта картина для него просто престиж. И только.

Или другой пример: ученый, доктор наук, профессор, в области науки достиг определенных успехов, но на каком-то этапе жизни его предадут, пишут анонимки на его имя, и он уходит из своего учреждения с позором. Где его духовность? И конец жизни таких ученых весьма печален. Почему? Во-первых, их духовность – показная. Это научная корочка, диплом ученого. Это купленные картины и произведения искусства. Почему же подобные люди не смогли быть истинно духовными? На чем держится духовность? Или на какой почве она растет? Она растет на нравственности. Какая мораль у мафиози, ворующего, убивающего? Он – вор, обманщик, разбойник. Он весь в грехах. Сначала он должен очиститься от грехов. Для этого надо брать в руки священные книги: Коран, Библию, жить по законам Господним. Потом, уже чи-

стая душа сама тянется к духовности. Захочется общаться к высоким идеалам – читать книги, ходить в музеи, на концерты и т.д. Жизнь откроется с другой стороны.

А теперь вернемся к профессору. По нашим понятиям, ученый – это духовный человек. Но не всегда ученый достигает своих титулов честным путем. Получив нечестным путем степень, такой ученый не может на своем месте долго работать, потому что это место предназначено другому – тому, кто своим упорным трудом и благодаря своему таланту стал истинным ученым, у кого есть своя научная школа, идеи, ученики. Вот таким должен быть настоящий ученый. И он обязательно получит свою награду. Это признание международных научных обществ, Нобелевская премия. Лауреаты Нобелевской премии – это примеры истинных ученых.

Духовность растет только на чистой морали. Нравственно чистый человек обогащается духовно, он сможет составить план к успеху, к совершенству. Он в состоянии правильно составлять логическую цепочку, ведущую к достижению поставленной цели.

Все успешные люди, тот же Рокфеллер, Кензо или Билл Гейтс смогли составить свою логическую цепочку правильных действий на пути к успеху. Если человек нравственно чист, то ему откроется Истина. А открывшаяся Истина – это жизнь, где мы живем правильно и совершаем правильные поступки. Мы не делаем ошибок – мы не страдаем. Истина открывается для человека, у которого сознание высокоразвито. Чем ниже сознание, тем плотнее ложь. Естественно,

возрастает тленность, разложение всего – оттуда и болезни и старение, и страдание, и горе.

Шри Ауробиндо считает, что страдание – это верный знак лжи. Боль – это ложь мира. Старость, болезни, смерть проникают в тело через лазейки, которые создала ложь. «Пусть каждое дело делается только истинным путем», – говорили великие йоги. А ведь даже для простого, повседневного дела существует сколько угодно ложных вариантов. А ложных вариантов не будет, если человек обладает высокой нравственностью, духовностью, той логикой, которые приведут его к Истине. Если нам открылась Истина, то в нас пробудилось Божество.



ВЫХОД ДЕПРЕССИВНЫХ ПЛАСТОВ

Депрессия возникает не за один или два дня, даже не за месяц. Она возникает в течение года и больше. Причины мы перечислили – это нереализованность в жизни, отнятие жизненного пространства, упадок жизненных сил, энергопотери, подавленная сексуальная энергия, потеря финансовой независимости, блоки, пустота, нахождение в зоне поражения, несчастная любовь и т.д. Эти причины день за днем, месяцами, годами меняют человека. Человек меняет или вынужден менять свои привычки, установки, терять самого себя, свои радости. И когда он меняется, в его психике происходит изменение. В энергетике тоже идут изменения.

В депрессивном состоянии человек теряет свою энергию. Та энергия, которая должна была тратиться на созидание, будет уходить на нейтрализацию вышеизложенных причин. В зависимости от стадии депрессии потери энергии бывают разными, в глубокой депрессии энергопотери огромные, уже переходят на физическое поражение – болезни, иногда неизлечимые.

Причины депрессии входят в нашу психику пластами (т.е. по частям). Один пласт накладывается на психику, затем другой, третий. Допустим, у женщины отняли ее свободу, запретили работать. В течение 2–3 месяцев она переваривает, ущемляет себя, заставляет себя подчиняться чужой воле. Она должна привыкать, что уже той энергии, которую она получала от работы, нет. Значит, идут энергопотери – от нереализованности, она лишена той радости, которую получала на работе – это праздники, разговоры, общение и т.д. Вот это все в виде пласта лежит в ее энергетике. Далее через год она чувствует, что становится безвольной игрушкой в руках «злодея-мужа» или свекрови, меняет свои привычки. Постоянные надзоры, запреты – накладывается другой пласт. Таким образом, в течение нескольких лет у нее образуется как слоеный пирог пласты депрессии. Течение такой депрессии тяжелое.

И поэтому при лечении депрессии также надо убирать пласт за пластом. В сказке принц превращается в чудовище, а мальчик – в гномика. Мы, действительно, под влиянием различных причин превращаемся в «чудовище» или «гномика». Депрессия – это мощное разрушение личности человека. Как узнать об уходе этих пластов? В первую очередь в лечении депрессии, как сказали выше, надо менять ситуацию: это избавление от «злодеев». Если разрушители муж или жена – извините за такой вердикт, но он иногда необходим для спасения – нужен развод; если друзья – то порвать с таким другом-вампиrom; если свекровь или

вместе живущие люди – жить отдельно; если это нереализованность в жизни, то надо устроиться на какую-нибудь работу; необходимо работать с блоками; уйти из зоны поражения, – то есть убрать сдерживающие факторы.

Затем пойдут перемены. Когда уходят грязные пласты, то на помощь приходят «мусорщики», т.е. это люди, по сути своей негативные, разрушители, но собирающие энергетический «мусор» у других. Выше мы подробно говорили о них. Появление в жизни таких людей пусть вас не пугает. У них свое предназначение. Пласт негативной энергии стоит на стадии отрыва, выход вашего негатива помогает отрыву этого пласта. Вы сильно огорчены, вас довели до бешенства, вы яростно возмущены – вся ваша энергия направлена на отрыв этого пласта. И он отрывается. Куда уходит этот пласт – кусок негатива? Его забирают «мусорщики». Поэтому они сами несчастные, злобные, больные.

Следующая стадия ухода пласта – это потеря денег. Деньги – это энергия. Наши заработанные деньги – это наша энергия. Во время ухода пласта мы как бы расплачиваемся за этот уход своей энергией, значит своими деньгами. Это может быть болезнь детей (уходят деньги на лекарства). Это внезапная авария сантехники, просто нелепая покупка. По мелочам уходят «в никуда» деньги. Уход пласта ускоряется. Заметьте, после ухода «мусорщиков» или после ухода денег впустую человек всегда чувствует слабость, безразличие, апатичное состояние, ничего не хочется делать.

Потому что энергия ушла на отрыв пласта. Вы сделали усилие, потратили энергию, чтобы избавиться от пласта. Это хороший признак – скоро восстановится ваша сила, энергия придет к утру или же через несколько дней она восстановится. Не огорчайтесь, уход пластов – процесс непростой. Образуется вакуум и он наполнится положительной энергией. Этот вакуум и есть апатия, лень. У некоторых могут начинаться изменения на физиологическом уровне. Это болезни типа высыпания на коже, аллергические покраснения кожных покровов, любое лекарство может дать сильнейшую аллергическую реакцию. Встряска организма в виде похолодания конечностей, мышечная дрожь – все это происходит оттого, что изнутри негатив выходит через кожу. Опять все эти процессы сопровождаются слабостью, недомоганием, сонливостью. Сил не остается даже на ходьбу, на домашние дела. Это временно, пройдет. Для того чтобы выдавить изнутри негатив, тратятся силы организма. Поэтому человек слабеет. Через некоторое время все восстановится.

Потом проходит время, все идет хорошо. Потихоньку начинают восстанавливаться утраченные радости, например, от покупки разных вещей. Это хороший признак. Начинают восстанавливаться хобби – чтение книг, развлечения. Захочется идти в кино, в цирк. Попад на развлекательное шоу, человек вдруг почувствует энергию, его радует выступление артистов, циркачей, даже клоунов. А ведь недавно все это раздражало... Появление желания сходить в го-

сти, выход в люди – это хороший признак в лечении депрессии.

А потом многие замечают, что вдруг по телевизору показали очень смешную программу. Человек начинает чувствовать юмор, появляется смех от юмористических, комедийных передач и фильмов. В какой-то момент вы заметите, что смеетесь беззаботным смехом, заразительным, как в детстве. Некоторые говорят: «Смеялся до коликов в животе».

Следующая стадия уже приятная. Просыпается интерес к одежде, жилью, обращаете внимание на интерьер, чистоту. Хочется менять обстановку, сделать ремонт, обновить мебель. Потому что подсознательно каждый человек знает, что все эти вещи, мебель, даже стены пропитаны негативной энергетикой. Одежда вся загрязняется кодом депрессии, мрака. Захочется ее выбросить, обновить. Сделайте и такой шаг, он очень благотворно повлияет на вас. Выкиньте весь хлам, все те вещи, которые омрачают ваше настроение. Когда вы одеваете одежду мрачного, темного цвета, вы вспоминаете свои мрачные дни. Даже это воспоминание крадет вашу энергию, которая нужна вам для продвижения вперед. Вам надо очень бережно относиться к вашей энергии. Не нужно ее тратить на пустые разговоры, на пустых людей – «вампиров». Потому что у вас впереди есть еще «пласты депрессии», для их ухода вам понадобится энергия. Эти пласты не должны и не могут уйти за 1–2 дня или за один месяц. Они уходят из организма постепенно.

Итак, вы должны составить логическую цепочку, как выше упомянули, план действий. Поэтому перед вами теперь стоит этап – гардероб. На какой уровень хотите подняться, в соответствии с этим уровнем вы должны одеться. Одев красивую, добротную вещь, вы почувствуете легкость, настроение поднимется на несколько уровней, вы наполняетесь положительной энергией. Но одно предостережение. Купив новую, дорогую вещь, вы можете почувствовать в этот же или на следующий день опять упадок. Не бойтесь – вы на правильном пути. Что это за упадок? Это та же слабость, общая пустота в душе, остановка в творческом процессе или апатия к работе. Странное явление – вроде бы мы стараемся для того, чтобы подняться, а тут такое падение. Это ваша реакция на подъем. Вы сделали усилие, напрягли себя, заставили себя сделать шаг на подъем, ушла ваша внутренняя энергия. Ничего страшного, она скоро восстановится. Через 2–3 дня вы почувствуете прилив сил, подъем настроения.

Одновременно вы будете замечать, что из вашей жизни будут уходить люди, задерживающие вас. Это люди застойные, с разрушительной энергией, неудачники, пустые.

Когда вы в депрессии, вокруг вас будет много людей вам подобных. Вас будут окружать неудачники и пустые разрушители. Обратите внимание, они притягиваются в такой момент, когда вы на них похожи. Посмотрите на окружающих вас людей и сделайте вывод. Отнеситесь к себе критически. Находясь под

влиянием зоны поражения, не начинайте больших дел, не планируйте проектов, никаких сдвигов в лучшую сторону не будет. Пока не уйдете из зоны поражения, пока не восстановитесь, пока не уйдут от вас пласты депрессии, все ваши планы-проекты обречены на провал. Если анализировать случаи провала каких-то проектов, больших дел, то ниточку поражения можно найти. Например, клан Кеннеди – над всей семьей висел какой-то злой рок. Одна за другой трагические гибели в их семье. Джон Кеннеди – тридцать пятый президент Америки и его жена Жаклин поженились по любви, но измены супруга измотали нервы Жаклин, из четырех родившихся детей в живых остались только двое, родившийся четвертый ребенок жил всего два дня и они потеряли его. Семья в трауре и Жаклин предлагает мужу визиты по Штатам, конечным пунктом был Даллас. Там и застрелили Джона Кеннеди.

Французская кинозвезда Мишель Мерсье, сыгравшая роль Анжелики в фильме «Анжелика – маркиза ангелов», вспоминает серую полосу жизни: «Мужчины, которые встречались на моем пути, только разбивали мою жизнь». Они вкушали плоды ее славы и тратили деньги, которые она зарабатывала на съемках. Не отходя, не восстановившись от одного разрушительного человека, она притягивала такого же человека. И притягивала все больше и больше неприятностей. Начинала проекты и вкладывала деньги в них, которые потом рухнули. Затем депрессия.

Итак, сделали шаг к подъему, начали потихоньку входить в тот круг, который близок вам по духу. Как выше было сказано, от вас уйдут люди-разрушители, неудачники. Создается опять вакуум – возле вас нет никого. Нет друзей, знакомых, вам не с кем делиться, даже сходить в гости не к кому. Со старыми, вам уже неинтересными людьми связи порваны. А новые еще не пришли. Вы почувствуете опять смену настроения, упадок сил и состояние безразличия, но незаметно начнут приходить или появляться в поле зрения уже надежные, самодостаточные, уверенные в себе люди. Это могут быть новые знакомства или случайный звонок вашей старой давно забытой подруги, которая по непонятным причинам потеряла ваш адрес, и связь была прервана. Ваши друзья, которые были выше вас по социальному статусу, незаметно уходили из вашей жизни с того момента, когда вы начали падать. Когда вы начинаете подниматься, вы начинаете их встречать. Это закономерно. Это хороший признак. Что свойственно высокому уровню, то теперь войдет и в вашу жизнь. Это может быть приглашение на различные презентации, вечеринки, банкеты, дни рождения и т.д. Вы день за днем будете чувствовать, что ваша жизнь меняется к лучшему. Ваше настроение становится стабильно радостным, денежные проблемы сами по себе решаются, деньги уже копятся. В то время, когда вы дружили с неудачниками, с пустыми людьми, у вас создавались обстоятельства безденежья, неудач и потерь. Где находятся пустые люди, там создается пустота. Пустые люди, разрушители,

вам не скажут: «На», они скажут: «Дай» и заберут все, что у вас есть. Исчезнет каким-то образом дорогой костюм от кутюрье, машина попадет в аварию, золото вы вынуждены будете продать и больше не купите. Потому что эти атрибуты богатства низшему слою чужды, там насчет этих атрибутов пусто. А пустота поглощает в себя, как вакуум, поэтому все материальное каким-то образом уйдет из вашей жизни. Вот вам одна из причин депрессии – материальное ущемление или отнятие финансовой свободы. Вы вынуждены будете одевать костюм, который будет только омрачать ваше настроение. Вместо золота появится дешевая бижутерия. А машины нет, и вы вынуждены ездить на общественном транспорте, который вам чужд. Вам не нравится толкучка в транспорте, неприятные запахи, да еще рядом с вами сидящий человек бранится нецензурными словами. Все это будет угнетать. И так угнетенное настроение будет еще более усугубляться.

Для вашего подъема теперь нужно сделать следующий шаг. Потихоньку приобретать те атрибуты богатства, которые свойственны вашему слою. Подтянувшись на свой уровень, старайтесь подниматься выше и выше. Наша Вселенная развивается по восходящей спирали, значит, человеческое развитие тоже должно осуществляться так. Как только вы чувствуете снижение, разберитесь, в чем дело. Падение всегда сопровождается депрессией, угнетенным настроением. Подъем дает радость, уверенность. В траурном настроении люди притягивают события и людей, которые создают опять траур. Стресс за стрессом, серая полоса

жизни образуется именно из-за того, что человек не может смириться с тем, что с ним случилось. Нужно принять поражение, испытать все эмоции, и успокоиться. Надо теперь восстановиться. На стрессы уходит ваша внутренняя сила, жизненная энергия уходит на переживания. Организм обессиливает и, естественно, на какие-то большие дела, проекты не остается сил. И они обречены на провал.

Таким образом, при отделении очередного пласта от вас уходит энергия, вы должны восстановиться. И поэтому отдыхайте, набирайтесь энергии, радуйтесь переменам, которые происходят в вашей жизни. Но не начинайте каких-то больших дел и не намечайте больших планов. Для этих начинаний нужна огромная энергия. У вас такой энергии пока нет. Поэтому берите то, что есть.

Следующая важная стадия отхода пласта — это уничтожить, убрать блоки, комплексы, которые тянутся из прошлого — с самого детства. На простых примерах вы поймете, что это такое и как они уходят. Женщина развелась с мужем, и воспитывает дочь одна. Сама она мечтала о семейной жизни, хотела, чтобы муж ее обеспечивал. Но ее жизнь сложилась по-другому. Она работала на двух работах, уставала. Жизнь ее была однообразной: дом, работа. Больше никаких развлечений. Она зарабатывала мало. Зарплаты хватало только на существование, на еду, одежду, квартплату. На развлечения, на новую квартиру, машину, драгоценности — денег не было. Она не думала, что если выстроить свою ло-

гическую цепочку, придумать план действий, то она сможет подняться на высший слой социума. Она не была уверена в себе, не верила в свои силы. У нее не было и особой мечты о хорошей жизни. Она настаивала свою малолетнюю дочь, чтобы та вышла замуж удачно, за богатого человека и не работала, а пользовалась богатством мужа. Дочь была одаренной девочкой. Она хотела научиться жить. На уроках труда получала отличные оценки за сделанные работы. Очень хорошо вязала. Но мать, каждый раз увидев какую-нибудь работу дочери, говорила: «Все это ерунда, ты никогда так не разбогатеешь. Лучше удачно выйди замуж и живи в свое удовольствие. Таким трудом ты промучаешься всю свою жизнь, как я». Таким образом, любое начинание девочки, будь то шитье, вязание, выпечка пирогов – блокировалось маминым недовольством, препятствием. С такими блоками девочка растет, ее увлечения, интересы остаются неразвитыми. Она вырастает, заканчивает техникум, хотя она хотела поступать в институт, но мама напугала, сказав: «Не пройдешь конкурс, тебе и техникума хватит». Затем она выходит замуж. Муж тоже из простой семьи, зарабатывает мало. Он фотограф. Мать девочки настаивает на своем: «Сиди дома, пусть муж кормит тебя». Вот она и сидит. Муж только и кормит. Больше ничего. Его зарплаты не хватает на большее. Она так же ноет, как мама, живет так же бедно, как в детстве. Но тут ей повезло. Ей встретилась подруга детства. Она преуспела в жизни, открыла свои магазины, предложила ей работу. Бед-

ная девушка, увидев свою преуспевающую подругу, ее роскошный дом, автомобиль, наряды, драгоценности, захотела изменить свою жизнь. Но надо было с чего-то начинать. Сначала она стала продавцом в магазине подруги. Потом ей захотелось шить такие же наряды, которые с удовольствием покупали женщины. Одновременно с работой она ходила на курсы шитья, закончила несколько таких курсов поэтапно. Затем, научившись классно шить, подготовила свою коллекцию модных платьев и предложила подруге продавать их в магазине. Та согласилась. Успех был ошеломляющий. И так пошло-поехало. Она превратилась из скучной, депрессивной, недовольной своей жизнью неудачницы в преуспевающую богатую и в духовном и в финансовом отношении женщину. Но она рассказывала, какие силы нужны были, чтобы порвать ту нить из прошлого – нить блоков, запретов, комплексов. Каждый раз, когда она делала какие-то усилия, добивалась чего-то, это сопровождалось упадком сил, опустошенностью в душе, общей слабостью. Потому что для роста сознания нужна энергия. Вот и тратится вся энергия на рост. Нужно время для восстановления сил. Через несколько дней силы восстанавливаются, дух воспрянет, станет легко и радостно от проделанной работы. Это очень большая работа – победа над комплексами, блоками. Она открывает новые горизонты и возможности. Придет уверенность в себе, в своих силах. Порвать нить, тянущуюся из прошлого – это большая победа. Это уход огромного пласта.

Другой пример: девушка, выросшая в интеллигентной семье, была с детства запрограммирована на учебу. Ее родители – ученые. Дома говорилось только о науке. Мать, научный работник, сама модой не увлекалась и дочь свою одевала в дешевую, немодную одежду. Девочка в школе училась на отлично, во дворе дружила с девочками из богатых семей. Но мать, сама не умеющая модно и добротно одеваться, поставила дочери блок на одежду. У девочки появились комплексы – несмотря на огромные успехи в учебе, в обществе с подругами, друзьями была робкой, стеснительной. Это длилось годами. Вышла замуж и как в детстве позволяла своей матери принижать себя, так и позволяла это делать мужу. Он ее унижал, не позволял хорошо одеваться. Делая успехи в науке, в своей профессии, изменив свой гардероб, она могла бы убрать комплексы и подняться на высшие ступени социума. Но эта нить, тянущаяся с детства, понуждала ее унижать себя, опускать руки из-за комплексов неполноценности по поводу своей внешности, лишала уверенности. Она упускала возможность подняться выше. Но после развода с мужем она решила одеться модно, дорого, добротно. Под руководством опытных стилистов она изменила свой гардероб, внешность. Это было огромное усилие. Она сделала большой шаг вперед. И почувствовала огромную радость, уверенность, поняв, что она красива, успешна. Она действительно себе это позволила, потому что зарабатывала хорошо. Но после

этих усилий вдруг на несколько дней почувствовала слабость, безразличие и опустошенность. В теле появились сильные боли. Состояние было похоже на послеоперационное. Болели все мышцы, недомогающие, слабость.

Есть еще одна закономерность в нашем становлении как личности. Это фундамент, который был в нас заложен с детства. Это зависит от наших родителей. Женщина, забеременев, должна думать только о ребенке, уже внутриутробно любить, мысленно с ним разговаривать. Все это надо делать с любовью, от всей души. Если женщина узнала случайно о беременности и хотела ее прервать, то этим желанием она уже нанесла вред ребенку. Прервать беременность не получилось – или потому что срок уже большой, или муж уговорил ее оставить ребенка – и это решение тоже принято под принуждением. У нее нет материнских чувств к этому ребенку. Благополучно родив, она все равно не может до конца почувствовать материнскую радость, благодарность Высшим силам за это чудо. Ее отношение к ребенку такое: ну есть ребенок – и есть, пусть растет себе. Особой любви, радости от этого ребенка у нее нет. И она делает первые свои ошибки, за которые в дальнейшем будет дорого расплачиваться. Но об этом она еще не знает. Она узнает об этом только в конце жизни. Нам дети случайно просто так по ошибке не даются. Человек не рождается случайно. У него есть свое предназначение. Для родителей это тоже большое испытание. У родителей есть свои обязанности перед каждым ре-

бенком, так как они закладывают фундамент дальнейшей жизни ребенка.

А теперь заглянем в статистику. Почти 90% детей, выросших в детдомах, в дальнейшем не устроены в жизни, у них не складывается семейная жизнь, многие становятся преступниками, алкоголиками, наркоманами. У них нет того фундамента, на котором строился бы крепкий дом. Вместо фундамента – шаткая основа. Вот и строится пирамида на этой основе.

Если ребенок растет без особой любви матери, не чувствует то материнское тепло и любовь, на котором крепится фундамент, если ребенка унижают, время от времени наказывают, то у него накапливается обида. Она накладывается на этот шаткий фундамент. Очередное наказание за шалость – опять обида, унижение. У него, таким образом, образуется комплекс неполноценности – он обижен и унижен. Чем это опасно? Повзрослев, он будет позволять себя унижать и обижать. Он это позволит будущей жене или мужу. Этот пласт обиды и унижения отпечатается в его психике. Итак, ребенок делает какие-то успехи – начинает ходить, правильно складывать кубики, отгадывать какие-то загадки и т.д. Его обязательно надо похвалить. Он должен получить компенсацию за свои усилия. А если этого нет? Если ему не покупают новых игрушек, не поощряют шоколадкой, если в школьные годы за хорошую учебу нет награды, нет похвалы и компенсации, у него будет теперь другой комплекс: все его усилия, достижения не дают ему радости. У него не

будет в дальнейшем особых взлетов, потому что подсознательно он знает, что награды нет. Он будет средненьким или ниже среднего. Вот откуда тянутся нити будущих середняков, пессимистов, неуверенных в себе и безынициативных личностей. Даже малейшие успехи на фоне шаткого фундамента будут рушиться. Иногда очень одаренный, талантливый молодой человек идет работать слесарем или дворником. А потому что его фундамент шаткий и на нем все рухнет. Для того чтобы строить пирамиду и достроить ее до вершины нужна основа – хорошая, крепкая, заложенная в детстве. Потом шаг за шагом можно прийти и к вершине, к успеху.

Одна женщина рассказывала, что в детстве была очень унижена мамой. По ее мнению, она не любила именно ее. А других братьев и сестер мать любила. Девочка интуитивно чувствовала мамину холодность по отношению к ней. Школу закончила на отлично, но в момент, когда надо было ей вручать золотую медаль, мать пошла к директору и сказала: «Ей не надо золотую медаль, а то она не поступит в институт. Я вас очень прошу ради ее блага не давать ей золотую медаль. Я ее хорошо знаю». И директор послушал мать и не дал ей высшую награду – «похвалу» за все годы учебы. На выпускной вечер мать тоже непустила ее, потому что до нее якобы дошли слухи, что в прошлом году на выпускном вечере произошло изнасилование. Она уговорила отца, чтобы тот строго запретил ей идти на выпускной бал. Девочка плакала горькими слезами. Для нее этот бал был высшей

компенсацией за хорошую учебу, за школьные годы. Сколько бы положительных эмоций она бы получила на балу! Но эти запреты, унижения просто так не останутся ни в ее судьбе, ни в судьбе ее родителей. Она поступает в институт, учится хорошо, заканчивает с красным дипломом, но она уже не ждет награды. Она подсознательно ждет понижения статуса, уже заранее запрограммирована, что ее красный диплом и синий диплом троечника – одно и то же. Действительно, ее распределяют не туда, куда бы она хотела. Дальнейшая ее жизнь складывается очень неудачно до какого-то времени. Муж попадаетеся такой, что кроме унижений, оскорблений ничего не дает ей. Она опять унижена, обижена не по заслугам. Она работает, он – нет. Она тратит столько сил и энергии, а он лежит и управляет ею. За те усилия, которые она делает для семьи, нет награды, похвалы. Таким образом в детстве мать, не любя дочь, унижая ее, не давая ей компенсации за ее успехи, старания, подготовила для нее вот такое печальное будущее. Но мир не так уж и несправедлив. В этом мире существует Великая справедливость и правосудие. Что ее спасло? Ее спасла ее мораль. В душе эта девица была доброй, трудолюбивой и не опускала руки перед трудностями. Характер у нее был сильный. На пути ей встречаются хорошие спутники, вовремя приходит нужная помощь и она начинает делать шаги к успеху. Она прислушивается к внутреннему голосу. Она верит в Бога, который ей помогает. Все те страдания, которые она вынесла в детстве, в юности, закалили ее характер.

У нее был сильный дух. Развитая интуиция помогла ей встретить нужных людей, которые ей хотели помочь. Она научилась читать знаки, посланные ей Вселенной. Потихоньку, шаг за шагом, по вышеизложенной схеме она начала освобождаться от пластов. Она была несчастна с мужем, он ее задерживал. А потом начали всплывать другие пласты. Только в конце процесса дошли до детства, до ее отношений с матерью. После ухода этого пласта она чувствовала себя как после операции. Да, это действительно операция. Порвать, разрезать нити из прошлого, которые так ее тянули назад. Это многокилограммовые гири, не дающие ей делать шаги вперед, тянущие назад, в болото тяжести. Чтобы их порвать, нужно сделать энергетическую операцию – удаление комплекса, блока на унижение. Это огромный процесс, который требует много душевных и физических сил.

А сколько людей ходят и живут с этими нитями из прошлого. У некоторых бывает несколько десятков нитей-блоков. Эти люди – неудачники, они с детства запрограммированы на провал, на болезни, на несчастья. Сколько усилий они должны делать, чтоб изменить свою жизнь к лучшему. Надо менять ситуацию, составить логическую цепочку. Двигаться от успеха к успеху. Ломая старое, нужно идти к новому. А в промежутке нужно не опускать руки, дать время для восстановления сил и опять – вперед. Так можно добиться успехов. Все преуспевающие люди, тот же Билл Гейтс, Хонда или Мадам Шанель – выходцы из простых семей, добились успехов благодаря работе

над собой, правильно составили логическую цепочку, рвали беспощадно нити блоков и комплексов. И добились сверхрезультатов!

А что ждет женщину, которая не любила своего ребенка, унижала и упрекала его? Ждет ее большая расплата за свои действия, за свой эгоизм, за свой грех. Ребенка упрекать не нужно, что родила его с трудом, что была трудная беременность и трудные роды. Ребенок вас об этом не просил. И нечего упрекать его в этом. Если вы мучились во время беременности и родов вас впереди ждет награда. Ваш же ребенок впоследствии даст вам за это компенсацию. Упрекая его, вы закрываете путь к этой компенсации. Если женщина родила ребенка, но не могла дать ему материнскую любовь, она не реализовала свое материнство. Что это значит? Материнство – это отдача, вы полностью отдаете свою энергию своему ребенку, от души хотите ему добра. Это – бессонные ночи, кормление грудью. У женщины в этот период разрушаются зубы, портится фигура и т.д., но она ради своего ребенка готова на все. Бог доверил ей целую человеческую душу, тело. Она обязана поднять ребенка на ноги, должна помочь ему выйти в люди. Все это нужно делать бескорыстно, не требуя награды от него. Если она сама не отдала до конца свой материнский долг, то в дальнейшем ребенок не будет удовлетворять ее потребностям. У нее всегда будет недовольное лицо, она замучит и себя и окружающих тем, что она не удовлетворена. Ей всегда чего-то не хватает. Даже если этот ее нелюбимый ребенок подарит ей самолет с

личным летчиком, она найдет слова недовольства. Ее будет мучить внутренняя неудовлетворенность. Это душевные муки. Нет покоя на душе у этой нереализованной матери. И дети от такой матери будут отдаляться, устав от ее упреков. Или же ситуация будет складываться так, что она останется одна. Если же она отделяла одного ребенка от других, не любила его, а других любила больше, всячески это показывала, и ребенок это чувствовал, в дальнейшем судьба ее сложится так, что в конце жизни она останется на руках у этого ребенка, которого она не любила и унижала. Она будет зависима от него. Будет до конца расплачиваться за свои грехи. А для ребенка тоже это испытание. Будет ли у он мстить за ее грехи, или он будет великодушен? Дальнейшая его судьба тоже будет меняться в зависимости от его нравственных поступков.

Основа нашей жизни — это наша мораль, духовность. В глубинах нашего подсознания запряты наши источники страхов, комплексов — факторы, задерживающие наше развитие. Когда-то в детстве нас пугали, запрещали, ругали, ставили блоки. Все это не дает нам развиваться гармонично, мы вырастаем с комплексами неуверенности. Уход подсознательных пластов — это всплывание наверх страхов и комплексов и их уход. Шри Ауробиндо, медитируя и очищаясь, понял эту Тайну жизни. Он назвал подсознание, т.е. наше прошлое, гадюшником. Чем глубже мы нисходим, тем более высокое сознание нам нужно, поскольку нисхождение прямо пропор-

ционально восхождению. Наше сознание подвергается терзанию и мукам, когда происходит нисхождение, подобно водопаду в грязную лужу подсознания. Чем больше мы выгребаем грязи из подсознания, тем выше мы поднимаемся вверх, т.е. наше сознание становится высокоразвитым. Что это значит? Это пробуждение личности человека, развитие новых поэтических, художественных или профессиональных способностей. Это открытие таланта.

Шри Ауробиндо говорил, что достичь небесных сфер не может ни один, минуя недра ада. То есть развивать высокое сознание невозможно, не убрав грязь из подсознания. Современные психоаналитики тоже поняли важность подсознания и необходимость его очищения. Но психологи копаются в подсознании, начинают его очищение с детства. Пример тому Мэрилин Монро, американская актриса, которая страдала глубокой депрессией. Однако психологи, копаясь в ее детстве, еще больше усугубляли ее состояние. Как можно копать или достать дна мешка, не убрав то, что лежит наверху! Надо было изменить ситуацию, в которой оказалась великая актриса, а потом, немного улучшив и облегчив ее состояние, дальше лезть в ее детство. У нее уже начались галлюцинации от ужасов детства, и она заглушала их таблетками. Нельзя излечить что-нибудь до тех пор, пока не пройдешь до конца весь путь нисхождения. По мере нисхождения становится необходимым все более и более мощный свет — в противном случае человек будет попросту съеден заживо. Недостаток современного психоанали-

за в том, что психоанализ более концентрируется на темных сторонах нашего прошлого (подсознательно-го), чем на наших божественных потенциалах. Шри Ауробиндо говорил, что современная психология – это наука, не вышедшая из детского возраста, несовершенная в своих методах и незрелая. Еще один большой недостаток современной психологии в том, что она не может видеть то добро, которое готовит зло, не может увидеть динамическую силу, скрытую игрой противоположностей.

Психологи смотрят снизу вверх и объясняют высший свет низшим мраком. Но осознание этих вещей – наверху, а не внизу. Лотос растет снизу, из грязи. Но значение лотоса не может быть открыто с помощью выяснения тайн грязи, из которой он прорастает.

А теперь вернемся к нашей депрессии. Как и для чего она возникла? Это невыносимое напряжение. Она нужна была для того, чтобы образовалась трещина к свету. Ничего нельзя излечить без такого же напряжения: внутри загорается пламя все более мощное и горячее под растущим внутренним устремлением.

Смысл учения Шри Ауробиндо состоит в том, чтобы из всех отрицательных явлений извлечь положительное. Депрессия – это крик души, который пробивает свет к Истине. А современная психология глушит эту силу таблетками, усугубляя положение больного еще хуже. Как только время действия таблеток кончается, больной становится еще более напряженным, начинается двигательное напряжение.

Больной теперь ждет дозу, чтобы уменьшить это напряжение. Таким образом, он становится зависимым от лекарств. Он становится наркоманом психотропных таблеток.

Таким образом, мы пришли к выводу, что депрессия как болезнь не лечится сиюминутно. Ни таблетками, ни обрядами, ни ритуалами ее не вылечишь. Это рост души, это крик души об опасности, в которой она оказалась. Нужно менять ситуацию, которая привела к этой опасной черте. А потом очищение, уход подсознательных пластов, и в то же время пробуждение сознания. Это стремление к духовности, к красоте, к переменам. Это кропотливая, долгая работа и психотерапевтов, психолога и самого больного!



НАПОЛНЯЙТЕ ЭНЕРГИЕЙ СВОЙ ДОМ!

Энергия играет огромную роль в нашей жизни. Она не видна, но ощущаема. Мы заходим в дом, видим, в каком он состоянии — чистый или грязный, бедный или богатый. И чувствуем энергетику этого дома. Как мы это чувствуем? Наверное, у всех свое чутье. Все по-разному объясняют энергетику окружающей обстановки. Чувствуется что-то гнетущее, мрачное, настроение быстро падает, хочется быстрее уходить. А иногда возникает безотчетный страх непонятно перед чем. И, наоборот, в некоторых помещениях чувствуется радость, внезапное повышение настроения, успокоение, какой-то домашний уют. Все это зависит от энергетики помещения. А кто наполняет той или иной энергией помещения? Конечно же, обитатели этого дома. Их настрой, их образ жизни, мысли, поступки. В доме, где все ругаются, кричат, где постоянно скандалы, даже стены будут рушиться. Сантехника будет ломаться, быстро выходить из строя, бытовая техника тоже реагирует на эту энергию. На Востоке говорят: «Если один раз был скандал в доме, то в течение 40 дней здесь не будет прибыли. Будет нищета». Это правда.

Есть и такое: в доме живут муж и жена. Они не ругаются, но и радости мало. Их жизнь проходит мрачно, с сожалением, грустью. Жена недовольна своим прошлым, жалеет о прошедшем. Якобы муж не смог ей дать женское счастье, дети не благодарны. Они не отвечают на то добро, которое она сделала. Она всех упрекает в своем несостоявшемся счастье. Она хотела другую жизнь: купаться в роскоши, возле нее дети должны на коленях служить ей. Ведь она многим поступилась в жизни ради них. Муж, видя такую неблагодарность жены, старается не обращать на нее внимания, больше времени проводить на работе, с друзьями. А когда приходит домой, уткнется в газету или спит. Проходит время, этот дом наполняется отрицательной, разрушительной энергией. Дети, сначала навещавшие родителей, все реже и реже тянутся в родительский дом и не понимают, почему их не тянет домой. Что-то там гнетущее растет и растет. Муж тоже неосознанно убегает из дома, берет сверхурочные работы, лишь бы не приходиться домой. А женщина в этом доме, где она наполнила всю домашнюю атмосферу разрушительной энергией, разрушается сама, уходит в глубь, в дебри депрессии. Ее мучают кошмары, настроение постоянно мрачное, даже плакать не может. Все ее гнетет и гнетет. Вещи, находящиеся в этом доме, тоже напичканы отрицательной энергией: ковры, какие бы дорогие ни были — глаз не радуют. Посуда в серванте пылится, вызывает грусть, печаль. Мебель как будто проглотила все помещение своей мрачностью. Женщина в своей собственной тюрьме, созданной ею, чувствует,

что скоро руки и ноги оцепенеют от грусти и тоски. Если бы она смогла всплакнуть, то было бы легче. Слезы очищают душу, а душа все томится в темной пещере, не зная выхода. Посторонний человек, придя в такой дом, постарается быстрее уйти, не понимая, что именно его гнетет. Маленькие дети будут капризничать и болеть. Поэтому что отрицательная энергия этой женщины (ее упреки, сожаления, недовольство, злость) со временем превратится в разрушительную энергию и будет разрушать все вокруг. Атмосфера в доме будет разрушительной, мебель, посуда, ковры, даже стены чувствуют эту энергию и пропитаны ей. Все будут убегать из этого дома. В дальнейшем даже взрослые начинают болеть. Вечером ложится здоровым, утром встал – горло болит, глаз опух, из носа течет. Может случиться и более тяжелое заболевание: внезапный инфаркт, гипертонический криз. Обитатели этого дома зарабатывают хронически вялотекущие неизлечимые заболевания: тяжелая форма сахарного диабета, гипертонии, цирроз печени, онкологические заболевания. Вот насколько вредно действует на здоровье помещение, наполненное отрицательной энергией. А его наполняют люди, живущие в нем.

Вот почему надо делать капитальный ремонт после покупки дома, если он не новый, если в нем кто-то жил. Потому что энергетика того человека остается в стенах, в обоях, в мебели и т.д. Никогда не пользуйтесь использованной мебелью, постельными принадлежностями, посудой незнакомых людей. В арабских странах, где живут по законам ислама, если хозяин

купил дом, то он его сносит, рушит полностью, а потом строит на этом месте новый. Даже фундамент закладывает новый.

Теперь вам, наверное, понятно, почему надо убирать, выдавливать из себя все отрицательные мысли, поступки, иначе со временем человек с отрицательной энергией может стать источником разрушения. Он будет все разрушать на своем пути – дом, в котором он живет, на работе создает хаос и разрушает все вокруг, куда бы ни ступила нога этого человека, все вокруг рушится. Люди неосознанно убегают, отстраняются от такого человека. Такого человека ждет одиночество и депрессия с глубочайшей тоской. Про него говорят: «Нога тяжелая».

А что творится в доме, где занимаются блудом? И там можно уловить невидимое отрицательное, гнетущее, вызывающее мрачное настроение. Стены такого дома тоже напичканы всем разрушительным, все вокруг кричит о падении и позоре. Это дело рук дьявола. Чистый человек не может находиться там долго, что-то вытолкнет его оттуда.

Вспомните фильм «Спрут». Создатели этого фильма настолько профессионально работали, что смогли передать даже эмоциональную атмосферу. Убийство за убийством, жестокость криминального мира отражается на настроении окружающих. Сильные мира сего, богатые, влиятельные люди сидят в своих мертвых дворцах и со страхом смотрят на мир, не уверенные в своем завтрашнем дне. Актеры играют очень хорошо, на лице у них отпечаток грусти, печали. Вок-

руг них постоянно опасность: могут украсть ребенка, убить родных, застрелить в лоб кого угодно – все это для них как убить муху или играть в какую-то игру с плохим концом.

Наверное, понятно, почему иногда гадалки говорят, что надо очистить дом – там порча. Обитатели такого дома с отрицательной энергетикой сами притягивают все самое плохое и завистливых, злых людей. Еще больше сами каждый день своими отрицательными мыслями разрушают свой дом, т.е. сами являются источником «порчи»

А как жить так, чтобы наш дом, помещение в котором находимся мы, были наполнены положительной, радостной энергией? Положительная энергия также создается людьми. Хорошую, положительную энергию дают, распространяют люди с хорошими, чистыми помыслами. Если обитатели дома живут в согласии, в любви, то дом тоже наполняется положительной энергией. Зайдя в такой дом, чувствуется уют, приятное тепло и радость. Из такого дома не хочется уходить.

Обратите внимание на дом, где живут маленькие дети и их любящие родители. Дети еще чистые душой, энергетика у них положительная. И вокруг себя такие чистые создания образуют ауру тепла, радости, хорошего настроения. Даже в мрачнейшем состоянии духа можно поднять себе настроение от общения с детьми. А если родители этих детишек любят друг друга, то радости прибавится еще больше. Положительной энергией наполнен дом успешных, творческих людей. Войдите в кабинет ученого или в мастерскую

художника. Творческие люди – это особые люди, они во время озарения, вдохновения приобщаются к Божественному. Чем больше человек творит, занимается любимым делом, тем он энергичнее и его аура положительнее. Он искрится доброй энергией. И, конечно же, помещение, где он работает, где живет, тоже наполняется особой, творческой энергией. Она вдохновляет, пробуждает в глубинах души что-то дремлющее. Я много лет вращалась в кругу ученых и знаю, какая атмосфера царит в их кабинетах. Я захожу в кабинеты ученых как в храм, как в священное место, оно меня вдохновляет, у меня повышается работоспособность. И, конечно же, появляются мечты о чем-то хорошем и уверенность в их осуществлении.

Вот как действуют на окружающую среду наши мысли, действия. Дом наполняется хорошей энергией от радости, веселья, смеха, когда собираются люди с хорошим настроением. Вспомните бразильские сериалы. Сами бразильцы – народ веселый, постоянно танцуют, веселятся. Почему многие любят смотреть бразильские сериалы? Мы неосознанно улавливаем их настрой, заряжаемся положительной энергией, оптимизмом. Если актер, играя роль, думает не о роли, а о хлебе насущном или о своих нерешенных проблемах, то, как бы он ни старался, он не сможет передать ту эмоцию, ту атмосферу, в которой живет его герой.

А теперь вспомним фильмы, снятые в 60-е годы. Даже сейчас мы смотрим их с интересом. Фильмы Гайдая «Иван Васильевич меняет профессию», «Кавказская пленница», «Джентльмены удачи» и др. Что в

этих фильмах привлекает? Сюжет мы знаем наизусть. На съемках этих фильмов была особая энергетика, подъем. Фильмы сняты великолепно, актеры талантливейшие, после этих фильмов настроение повышается максимально. Узбекский фильм «Об этом говорит вся махалля», также снятый в шестидесятые годы, можно смотреть каждый день. Вроде бы там история обычной махалли, обычных людей, ничего сверхъестественного нет. Но фильм успокаивает, пробуждает в душе какое-то неуловимо приятное, светлое чувство. Эти фильмы так положительно на нас влияют потому, что сняты в приподнятом настроении, когда у людей был творческий подъем, царил энтузиазм, была уверенность в завтрашнем дне.

Давайте вспомним бразильский сериал «Клон». В этом фильме показывают богатых арабов. Их дом украшен, везде красивые ковры, мебель. Растут цветы, фонтаны украшены лепестками роз. Дома постоянно устраиваются праздники, певицы поют, танцовщицы танцуют, все веселятся. Приходящему гостю говорят: «Вы принесли в дом радость». Атмосфера праздника улучшает энергетику дома. Чем больше радости, веселья в доме, тем положительнее его энергетика. Когда мы смотрим сериалы о такой красивой жизни, то получаем большое удовольствие и вместе с тем ту энергию, которая царила в сюжете фильма.

Я посоветовала бы всем пересмотреть свой дом, жилище, где мы проводим большую часть своего времени. Дом должен быть красивым, чистым, а самое главное — наполненным положительной, радостной энергией. А

как привлечь энергию в дом? Обратите внимание на ваши эмоции. Не вздыхайте, не жалеете о прошлом, не расстраивайтесь по пустякам, тем более не ругайтесь с близкими. Будьте осторожны – даже стены все видят и слышат. Они все запоминают, запечатлевают, а потом все вам возвращается. Побольше радости, устраивайте приятные моменты – ужин при свечах, утренний подъем под вдохновляющую музыку, по воскресеньям и праздникам – изысканные блюда. Домашние торты, дни рождения с приятными вам людьми – устраивайте праздники, веселитесь с удовольствием.

Дом – это живой организм, он – посредник между Вселенной и вами. Украшайте свой дом, пусть он будет красивым, уютным, богатым. По состоянию дома можно узнать и хозяина. Через гармонию и очищение энергии в доме можно распространять и гармонию во Вселенную.

Учителя китайского учения фэн-шуй рекомендуют: в первую очередь очистить пространство, убрать завалы. Старые завалы – это застойная энергия.

Вселенная любит символические жесты. Уберите старое, ненужное. На освобожденное место придет новое. Сделайте генеральную уборку, вымойте окна, и мир заиграет яркими красками. Повесьте символику богатства и изобилия: на стенах – веера, картины «музыка ветров». И пусть ваш дом будет чистым, благоухающим ароматом цветов, всяческими благовониями.

Оживляйте свой дом, накачивайте положительную, радостную, веселую энергию. Пусть в доме звенит детский смех, радость от успеха, слова любви,

восхищения. Живите с радостью в своем доме, пусть он притягивает к себе людей, поднимая настроение всем – и обитателям и гостям. Восхищайтесь своим домом, любуйтесь и гордитесь им. И пусть ни один человек не уйдет от вашего порога недовольным. Вы должны всегда слышать слова благодарности от людей. И пусть ваш дом, ваши стены впитают в себя благодарность от людей за ваши добрые дела, полезные советы и тепло, которое вы дарите людям. Что вы сеете вокруг себя, то и получите в ответ. И пусть ваш дом будет хлебосольным. Угощайте своих гостей всякими вкусностями, пусть ваш достархан будет изобильным и открытым.

Великие йоги советуют: «Обласкайте каждого, кто войдет в дом. Если к вам пришел одинокий, отдайте ему любовь своего сердца, чтобы уходил он, поняв, что у него есть друг. Если придет скорбный, осветите его жизнь вашей радостью. Если придет слабый, помогите ему знанием того смысла жизни, который открылся вам, и пусть жизнь ваша станет благословением для людей».

От каждого человека, уходящего из вашего дома довольным, исходит положительная энергия. И эта энергия будет впитана стенами вашего дома. Будет легче и легче жить в атмосфере благодарности, доброты. Вот таким образом вы сможете накачать хорошую, положительную энергию в свой дом. А положительная энергия уже целебно будет воздействовать на вас.

РЕЦЕПТ ОТ ДЕПРЕССИИ

Выше мы перечислили причины, приводящие к депрессии. Их очень много. А выход из депрессии сложен. Это долгий, кропотливый труд. Как вы пришли к депрессии, так и должны уходить из нее. Какая причина привела к такому состоянию, эту причину и надо убирать. Иначе невозможно вылечить депрессию. Основная задача – это менять ситуацию, потому что именно ситуация и привела к недугу. Допустим, нереализованность в жизни – много лет женщина не работала, не могла найти себя. А когда, при каких обстоятельствах потеряла себя? Теперь она должна хоть с малого начать, иначе не выберется из этого болота. Иначе она завершит свой процесс нереализованности. Чем старше человек, тем сильнее нереализованность будет его мучить. В молодые годы это не очень заметно, в дальнейшем будет расти внутреннее напряжение, пустота. Чтобы заполнить эту пустоту, эту напряженность, человек вынужден прибегать к различным средствам: алкоголь, наркотики, разгульный образ жизни. А многие принимают психотропные препараты. Но разве может синтетическое средство помочь нереализованному человеку? Эффект будет временный,

и как только доза препарата будет уменьшаться, опять будет расти внутреннее напряжение.

Вся тайна депрессии, вся разгадка этой тайны находится в ситуации, которая привела к депрессии. Эти ситуации длятся долго, иногда десятилетиями. В некоторых случаях человек меняет свои привычки, установки, меняет самого себя, и вынужден стать не тем, кем бы он хотел, а тем, кем его хотят сделать. В течение этих насильственных процессов в организме происходит полная перестройка физиологических и биохимических процессов. Меняется и качество, и количество выделения гормонов, медиаторов, биостимуляторов. А причиной опять-таки является ситуация. Это работа психологам, психиатрам на месяцы и годы. Только тогда можно полностью освободить человека от депрессии. Врачи назначают обычно медикаментозное лечение в стационаре, а потом больной возвращается домой, к прежним обстоятельствам и к тем же окружающим людям. Медикаментозное лечение дает в результате временное улучшение, а потом опять обострение. И так годами. Потому что не разобрались в этиологии, в происхождении депрессии.

В лечении депрессии нужно придерживаться одного правила: внутреннее напряжение – это напряжение нашей души. Депрессия – это болезнь души. Душа приходит на эту Землю для того, чтобы совершенствоваться, раскрыть себя, развиваться. А ее запирают в тюрьму, не дают возможности выполнять свое предназначение, препятствуют ее росту, подрезают крылья, необходимые для полета. Что остается делать бедной душе? Она

будет плакать. Она даст понять своему хозяину, что он неправильно живет. Тело это чувствует: сначала появляется плохое настроение, затем оно еще сильнее тускнеет, мрачнеет. Следующая стадия глубже – пропадает интерес ко всему, даже не хочется жить, иногда бывают попытки самоубийства. Поражение охватывает и физическое тело – появляются болезни, иногда со смертельным исходом.

А теперь будем совершать активные действия, шаги к ликвидации депрессии. Исход должен быть таким, чтобы полностью вылечиться и больше не возвращаться к депрессии. Мы сейчас перечислим рецепты прививки против депрессии.

В первую очередь надо устранить причину. Если отнято жизненное пространство – надо его вернуть, если есть энергопотери – надо восстановить, ликвидировать зону поражения, быть свободным в финансовой, моральной и других областях, бороться с блоками, подальше держаться от неудачников, неприятных вам людей. Человек, разрушающийся внутри, начинает разрушение и снаружи. Бегите подальше от разрушителей.

Кому-то, возможно, покажутся странными наши советы против депрессии – порвать с непутевыми друзьями, развестись с мужем-тираном, убежать от общества недоброжелателей. Но наши наблюдения показали, что нужно действовать именно так.

Посмотрите на жизнь преуспевающих людей. Многие из них поняли тайные законы Вселенной и стали успешными. Рецепты от депрессии, которые мы приводим, доступны каждому.

ТВОРЧЕСТВО

Певица, актриса Дженифер Лопес – преуспевающая женщина. Она талантлива, трудолюбива, очень творческий человек. А недавно у нее открылась еще одна возможность проявить себя в мире моды. Она показала 75 новых, качественных, модных вещей для женщин, любящих одеваться. Она, как дизайнер модной одежды, показала, насколько огромны возможности человека. Певица говорит: «Женщина должна быть творческой личностью, она должна показать, что может многое. Ее за это будут уважать. Творите, работайте, ищите – и вы себя найдете». Золотые слова успешного человека. По телевизору показали, как она организовала показ своей коллекции. Ее создание длилось около 6 месяцев кропотливого труда. С ней работала целая армия подчиненных, тоже творческих людей. Сама певица излучала такую силу, вдохновляла каждого, была потрясающе красиво одета, переживала каждый выход манекенщиц. А ее коллекция была просто супер. Очень красивые модели, дорогие ткани, мех, кожа. Шоу прошло потрясающе успешно, потому что над ним работал творческий человек.

А что такое творчество? Это что-то такое, когда внутри вас начинается бить фонтаном озарение и вдохновение. Человек, у которого открылось творчество, начинает пробуждать у людей их спящее мышление. Вот почему надо общаться с творческими людьми, брать с них пример. Они пробуждают нас от спячки, стимулируют, оглядываясь на нашу жизнь, анализировать ее. Это помогает человеку преодолевать состояние застоя. Творческие люди являются катализатором, ускоряющим пробуждение окружающих и познание ими самого себя. Они своим образом жизни бросают вызов другим, но вызов радостный. В какой бы области человек ни работал, он может пробудить в себе определенный творческий дар и насладиться им в полной мере. Неважно, что это будет – талант художника, успешная карьера, пение, шитье – творчество и созидание доступны всем. Каждый человек должен принять собственную уникальность. Через творчество человек выражает себя. Открыв в себе творчество, мы придаем мощное ускорение нашей внутренней энергии. Творчество – это мощное лекарство против депрессии. Пробуждающееся сознание – это уже рост души. На мир вы смотрите независимыми глазами, вы способны замечать красоту, вы открыты жизни во всех ее проявлениях.

Творчество – это дар, который дается Богом каждому, кто старается, работает. Обратите внимание на жизнь творческих людей. У них свой рецепт, свои секреты, откуда они черпают вдохновение. Кензо – японский дизайнер, покоривший Париж. Он был талантлив, общителен, дружелюбен. Его мода была не-

обычайно самобытная, яркая, живая. Он ввел в моду яркие цвета. Он открыл свои бутики в Париже, Европе. А какие ароматы он дарил! У него все изысканное. Когда ему исполнилось 60 лет, он ушел из мира моды. Думал – навсегда, но через 4 года вернулся. За это время он отдыхал, путешествовал, танцевал, ухаживал за собой – спорт, уход за кожей – он даже помолодел. Сменил прическу. Кензо получает вдохновение от природы, «подпитывается» от путешествий по экзотическим странам, увлекается музыкой, в свободное время рисует, читает. А затем, набрав нужное количество энергии, подпитав себя бодростью, чувствует творческий подъем. Теперь он создает новые коллекции одежды, начал создание линии вещей для дома. Его дом, где он живет, является образцом изящества и стиля, а еще он хочет создать там маленький «японский сад». Он хочет окружить себя природой, водой, растениями и цветами. В стенах дома африканская скульптура и живопись соседствуют с работами японских мастеров. Для Кензо искусство жить – это главное. Мода и просто искусство жить – это один и тот же язык хорошего вкуса.

Вот как относится к жизни творческий человек. Человек, которым восхищаются миллионы, он вдохновляет людей, идет вперед, создает модели будущего. Обратите внимание на то, как творческие люди живут, работают, отдыхают. Они действительно живут на все «100». Не является ли отношение к жизни такого человека рецептом от скуки, застоя? А скука, застой – это уже путь к болезни.

Не менее важная фигура в области творчества – Каролина Эррера – одна из самых известных американских дизайнеров высокой моды. Она удостоена многих международных наград. Журнал «Women» назвал ее «Королевой Рукава». Платья и аксессуары из ее коллекции приобретали Нэнси Рэйган, Жаклин Кеннеди, Софи Лорен и другие. «Я всегда интересовалась модой, даже когда была молодой и еще не думала о карьере дизайнера. Желание пришло позже. В жизни бывает такой момент, когда хочется заняться чем-то другим. И с тех пор стала разрабатывать для себя костюмы, а потом окунулась в мир создания модных коллекций». Да, она как дизайнер состоялась в более позднем периоде. Творчество открылось в зрелые годы, и она преуспела. Каролина создала уникальный мир – мир элегантности и красоты. В нем платья гармонично сочетаются с аксессуарами, в которые входят сумочки, изделия из кожи, шейные платки, очки. Этот мир окутан изящными ароматами, которые сочетают в себе сказочность Венесуэлы со стремительностью Нью-Йорка, и которые воплощены в созданных ею духах. Она создала духи «212» и посвятила дочери Адриане – этот аромат отражает дух Манхэттена, всегда новый, трепещущий. Мир элегантности и красоты Каролины Эрреры дополняется высококачественной косметикой, созданной ею. Косметика создана для деловых женщин. Каролина уверена, что элегантность – это состояние души и настроения. Создайте себе настроение сами, и вы будете всегда выглядеть элегантными.

Малоизвестный русский художник Сергей Павленко – талантливый, одаренный человек. Творчество

его сопровождает с детства. Он учился в Петербурге, у него классический традиционный стиль. Он рисует портреты. Уехал из России в 1989 году. Художник вспоминает: «Было смутное время, искусство мало интересовало людей, и я не видел, как может художник выжить в таких обстоятельствах», а в Англии были друзья и более широкое поле деятельности. В Англии он состоялся как художник. У него много заказов, предложения поступают из Европы, Америки. Да и в материальном плане удалось достичь стабильности: дом в Гринвиче, семья в Лондоне обеспечена. Главной сенсацией в его жизни стал написанный им портрет Елизаветы II. Королева осталась очень довольна творчеством художника. «Огромную радость дает мне моя работа» – признался художник.

Почему мы приводим в пример людей, добившихся триумфа? А больной человек вряд ли поверит, что сможет завтра улыбаться. Дело в том, что то, что удалось этим людям, доступно каждому. Множество тревог и стрессов, возникающих в нашей жизни, происходит от противодействия восхитительному и возбуждающему ощущению, исходящему от творческих процессов. Иногда творчество открывается в самый тяжелейший момент жизни. А иногда – в момент депрессии. Смотрите на себя как на творчески одаренного человека. Интересуйтесь жизнью творческих людей, смотрите на звезд – они добились успеха, потому что нашли свое призвание. Восхищайтесь ими, а не завидуйте. Если кто-то смог это, вы тоже можете.

БОГАТСТВО

Если вы плывете по течению и не знаете, куда вас несет, то вы обречены на неудачу. А многие так и живут: вяло идут с работы домой, из дома на работу. Ничто не радует. Сколько денег хотят? Хотят вроде бы много, но соглашаются и на «мало». Опускают руки перед трудностями, склоняют голову перед неприятностями, но ничего не делают, чтобы исправить ситуацию. Смирятся с бедностью, нищетой. Легче поныть, пожаловаться на судьбу, на государство, чем предпринять какие-то меры, чтобы улучшить свою жизнь. А депрессия не за горами от такой пресной жизни. Следующий большой шаг в борьбе с этим недугом – создание богатства. Богатство – это большой стимул для выздоровления. Это хороший рецепт. Богатство дает нам независимость, уверенность, удобство, комфорт, открывает пути к самосовершенствованию. Голодный не может думать о великих делах. Только на сытый желудок приходят сытые идеи.

Обратимся к биографии самого популярного «портрета», он вас вдохновит. «Мой отец был состоятельный человек, но в детстве мне приходилось варить мыло, вставать рано, учить за завтраком геометрию,

кропать стишки. И делать все – как Франклин, в трепетной надежде, что в один прекрасный день из меня выйдет Франклин». Результат налицо. Бенджамин Франклин, портрет которого красуется на столлларовой банкноте, был самым трудолюбивым человеком. Он заражал всех своим трудолюбием. Памятником своему трудолюбию он оставил систему управления временем, которой до сих пор пользуются многие бизнесмены и другие целеустремленные личности. Его биография является собой пример того, как человек может добиться всего чего угодно, вне зависимости от своего происхождения. Бенджамин считал, что человек отличается от животного тем, что он умеет трудиться. Единственная проблема заключается в том, что очень часто бывает крайне сложно совместить работу между сном, обедом, чтением газеты, игрой в бильярд и другими безотлагательными делами. Как раз для этого Бенджамин Франклин и разработал свою систему управления временем. Эта система позволяет систематизировать основные цели и задачи человека, то есть позволяет решать наиважнейший вопрос – как за минимальное количество времени успеть максимально много. Суть системы Франклина проста: вы планомерно движетесь от общего к частному, стараясь подчинить весь свой жизненный распорядок достижению некой глобальной цели. Для того чтобы начать работать, надо понять, зачем вам это нужно. Для того чтобы стать финансовым магнатом, вы должны получить хорошее экономическое образование, заработать начальный капитал, жениться на дочери министра, обзавестись нужными

связями в соответствующих кругах. Вы должны составить долгосрочный план на несколько лет вперед, в котором следует указать конкретные сроки с точностью до нескольких месяцев. А также указать, какому пункту генерального плана отвечает достижение данной цели. Если вы до этого занимались стратегией, то теперь должны разработать тактику.

Следующий этап – краткосрочный план. В нем вы указываете те дела, которые вы собираетесь сделать в ближайшие недели. Например, если вы решили стать финансовым магнатом и в долгосрочном плане у вас стоит «достать начальный капитал», то в краткосрочном плане вы можете установить себе срок, в который вы продадите машину или заложите квартиру, чтобы вложить эти деньги в дело. И главное – план на день. В него вы вносите все дела, запланированные вами на каждый конкретный день. Вы честно выбираете из них первоочередные и те, которые можно сделать во вторую очередь. А вечером вы отмечаете то, что успели, а то, что не успели – переносите на следующий день. Это самый важный пункт всей системы, поскольку здесь речь идет о реальном воплощении всех ваших планов и чаяний. Эта система позволяет не только планировать, но и анализировать уже сделанное. Вы всегда можете просмотреть свои ежедневные записи и еще раз подумать о том, правильно ли вы спланировали свое будущее.

Главный пункт по системе Франклина – это ежедневная работа. Можно строить генеральные долгосрочные планы, но мы должны научиться идти к успе-

ху, делая ежедневные победы. Простой рабочий день не должен быть скучным, серым. Каждый день – победы!

Я бы хотела привести еще один пример человека, биография которого вызывает восхищение. Джон Девисон Рокфеллер – первый в истории миллиардер. Детство будущего миллиардера было не очень счастливым. Отец занимался торговлей, но бросал деньги на ветер – он тратил их на любовниц. Маленький Джон любил церковные службы. Он верил в Бога. Один из основных постулатов веры гласил: финансовая состоятельность – признак Божьей благодати. Разрешая своему сыну богатеть, Бог протестантов подавал знак, что тот, кто следует верным путем, и после смерти непременно попадет в рай. Джон стал учиться у отца искусству зарабатывать деньги. А трудолюбие, железную волю и верность долгу он унаследовал от матери. Уже в детстве Джон решил, что, когда вырастет, то заработает 100 тысяч долларов. А для этого нужно было сосредоточиться. Купив фунт конфет на карманные деньги, он делил сладости и продавал братьям и сестрам с наценкой. Он ловил в поле диких индюшат и выкармливал для продажи. В 7 лет он уже одолжил соседу 50 долларов под 7% годовых. Он с детства понял, что только деньги приносят настоящее счастье. Унаследовав от отца странную, почти извращенную любовь к зеленым бумажкам, он временами сидел и любовался ими. Другие наслаждения ему были чужды. В 16 лет он нанялся бухгалтером в торговую фирму. Ограничивал себя во всем: не пил даже кофе, не курил сигар, не ходил театр и на танцевальные вечера, не прини-

мал приглашения на свидания, хотя девушки находили его очень милым. Он являлся в офис в половине седьмого утра, а заканчивал бухгалтерские расчеты не раньше десяти вечера. Перманентный трудовой подвиг в течение трех лет дал свои плоды. Заработанные деньги Рокфеллер вложил в брокерскую фирму, а на полученные дивиденды занялся выгодным бизнесом – добычей и производством нефти. По воспоминаниям современников, Рокфеллер «верил в Бога и в нефть» и вера его не подвела. В 25 лет он женился, предложив своей избраннице руку, сердце и капитал.

Почему богатство или стремление делать деньги является рецептом от депрессии? Часто пациенты даже не хотят слышать об этом. Еще чаще эти же люди находятся в безденежном состоянии. Они озлоблены, агрессивны, завистливы. Часто к депрессии приводит бездействие. Неуверенность в себе, блокировки типа «это не для меня, это я не могу!» – все эти причины приводят к нереализованности в жизни. А для того чтобы реализоваться как личность, как специалист, нужно много работать. Богатство – это стимул, богатым жить легче, их жизнь комфортна, они вдохновлены, ухожены. Для них все возможно, перед ними открыты все двери. Если человек добился сам своим трудом богатства – это Божья благодать, Высшие силы его любят. Значит, его душа очищается, совершенствуется. У него не будет депрессии. Все беды от бедности. Поэтому настройте себя стать богатым, стройте планы, двигайтесь к ним. Вы сами не заметите, как ваше настроение будет подниматься от ваших усилий и действий!

КРАСОТА

Человек в плохом настроении плохо выглядит. Чем мрачнее его настроение, тем хуже его вид. В глубоком угнетенном состоянии и вовсе не до красоты. Потухший взгляд, уголки губ опущены, волосы прилизаны и неприятный запах от тела. Да еще неухоженная одежда – не глаженная, несвежий вид, следы пота под мышками. Дурно пахнущие носки или колготки. Это уже предел. Но, к сожалению, некоторые люди доводят себя до такой степени. На прием к врачу приходят в таком виде и не стесняются своего вида.

Выше мы упомянули, что означают запахи. Запахи говорят о человеке все. Неприятный запах тела – это сигнал, что внутри происходит что-то неладное. Не подходите ближе, со мной плохо – говорит окружающим плохо пахнущий человек, сам не осознавая этого. Особенно в старческом возрасте запах тела меняется, идет старение клеток. Если вы хотите выздороветь от депрессии, поднять себе настроение, нужно бороться с этим недугом. Займитесь ароматерапией. Ваш аромат должен поднять вам настроение и дать окружающим понять, что вам хорошо, вы готовы к переменам.

Французы говорят, что настоящую женщину делают – элегантная прическа, маникюр, качественная обувь и умение подбирать духи. Занятие очень приятное и увлекательное. Запах запоминается и очаровывает. Сексологи утверждают, что даже влюбляемся мы по запаху. Ощущение, что ты хорошо пахнешь, придает уверенность в себе. В древнем Египте верили, что духи созданы высшими силами, и они были доступны царям. Простые смертные не могли позволить себе такую роскошь. А сегодня каждая женщина при желании может почувствовать себя богиней. По легенде первую бутылку с ароматной жидкостью подарила греческому паромщику Фаону Афродита. Волшебная вода полностью изменила жизнь безобразного мужчины, который и не мечтал о внимании женщин. Воспользовавшись духами, Фаон сумел покорить сердце прекрасной Сафо. И хотя это только легенда, но существуют запахи, вслед которым все оборачиваются. Хочется навсегда остаться в этом сладком плену. Духам издревле приписывались мистические свойства – люди верили, что духи способны продлевать молодость и сохранять красоту.

В Риме матрацы набивали лепестками роз, чтобы видеть только сладкие сны. А в Китае ароматом жасмина были пропитаны деньги. На Востоке пользовались благовониями ночью, они были наполнены негой и эротикой. А чистые и неброские цветочные ароматы подчеркивают нежность и женственность. Еще они действуют как шампанское, немного опьяняя. Видите, сколько эмоций вызывают ароматы.

Любому человеку, независимо от возраста, надо быть ухоженным и красивым. Почему? Иначе мы отсоединяемся от жизни, уходим в прошлое, сознательно идем к депрессии. Успешная, талантливая певица Тамара Гвердцители – очень красивая женщина. Как истинная грузинка, она любит жизнь, радуется всему – солнцу, вкусной еде и вниманию мужчин. Певица считает, что по степени ухоженности женщин можно судить о благополучии государства. Когда в стране мир и экономический всплеск, когда страна выходит из депрессии, женщины выглядят холеными, а по вечерам непременно надевают пеньюары. По мужчинам судить нельзя, потому что об успехе и благополучии мужчины свидетельствует, прежде всего, стильный гардероб. Другое дело – женщина. Она, как английский газон, требует времени и бережного отношения себе, чтобы выглядеть «на все сто». «Я люблю ухаживать за собой. Недавно была на Кипре и три дня занималась собой, прошла курс талассотерапии: обертывание водорослями и прочее. Это было так прекрасно, что я поняла, почему Афродита вышла из пены именно на этом острове. Бывая на гастролях в Израиле, тоже стараюсь выкроить время, чтобы расслабиться на курорте Мертвого моря. После этого действительно ощущаешь себя заново рожденной. В косметический салон, конечно же, хожу. Своему косметологу я полностью доверяю. Я пользуюсь косметикой фирмы Yuerlain и Siseido – я их очень люблю. Но народными средствами не пренебрегаю. Летом на даче использую маски из огурцов и клубники. Из национальных гру-

зинских продуктов в ход идет кукурузная муса – отличное средство для чистки, практически заменяет скраб. Делаю маски из сметаны и мечтаю о молочных ваннах Клеопатры. Мои любимые ароматы – Alure и Caneb. А свой гардероб не могу представить без маленького черного платья. Как говорят французы, любая женщина должна иметь что-то от Шанель. Я хочу хорошо выглядеть для зрителя. Зрители хотят видеть во мне удачливую, привлекательную, благополучную даму, у которой все сложилось, и она в любое время дня и ночи выглядит лучше, чем обычная женщина». Ну, певице это удалось. Наши звезды несут моду, они идут вперед, они поднимают нам настроение и, значит, несут с собой какой-то неуловимый рецепт от депрессии. Они знают, что на них смотрят миллионы людей, и не имеют права опускать руки. Разве в их жизни нет преград, трудностей, предательств? Хотя и искусственно, но надо улыбаться, надо одеваться, надо двигаться вперед. Иначе отстанешь от жизни, твое место займет другой. Звездам намного труднее, чем обычным людям. Там жесткая конкуренция. И поэтому звездами становятся сильнейшие из сильных, выдержавшие все натиски жизни, преодолевшие барьеры, трудности. Поэтому прислушайтесь к мнению звезд, восхищайтесь ими – они это заслужили.

Яркая звезда Голливуда Деми Мур – если бывает удачная, счастливая судьба, то она выпала на ее долю. Лучше всех одевается эта актриса Голливуда. «Я действительно получила от жизни почти все, на что надеялась. Это не значит, что она мне просто дает-

ся. Нужно здорово ишачить, чтобы воплотить мечты и подпитывать себя новыми», – признается актриса. В съемках фильма «Солдат Джейн» актриса доводит себя до изнеможения. Шесть дней в неделю изнурительной тренировки в течение шести недель. Научилась отжиматься до пятидесяти раз. Надо обладать способностью владеть собой, какими бы ни были обстоятельства. Деми – настоящий трудоголик. Но кроме ее косметолога и личного тренера никто не знает, сколько сил она тратит на то, чтобы привести свое тело – тело трижды рожавшей женщины – в прежнее состояние. Деми обращается со своим телом как с послушным инструментом. Она бросается на тренажеры и за короткое время накачивает бицепсы, тонкую талию и плоский живот.

А Мадонна – женщина-легенда, добившаяся мировой славы, ишачит не меньше, чем Деми. Ежедневно по 6 часов она проводит время в тренажерном зале, у нее великолепное тренированное тело.

Мелани Гриффит – знаменитой голливудской актрисе почти 60, она выглядит великолепно. Последние годы, чтобы поддерживать хорошую форму и высокую работоспособность, Мелани придерживается строгого режима: «Я заставляю себя заниматься каждый день. Никогда прежде не трудилась столь усердно над своим здоровьем и телом. Благодаря тому образу жизни, который веду, выгляжу неплохо. И знаю – нет недосягаемых целей».

Известной певице Ирине Аллегровой за 60, но выглядит великолепно. Ее рецепт красоты прост – это

спорт, баня и массаж. После парилки – холодный бассейн. Водные процедуры завершаются нанесением на тело различных душистых кремов с растительными компонентами. Ирина заметила, что баня не только избавляет от лишних граммов веса, прекрасно очищает кожу от шлаков и омолаживает ее, но и дает потрясающий терапевтический эффект. Для известных людей всегда выглядеть хорошо – одна из составляющих их профессии. Вот почему они так внимательно следят за своей фигурой.

Итальянская кинозвезда Софи Лорен – женщина, неподвластная возрасту. Да, эта женщина словно издевается над законами природы, на своем примере доказывая, что стареть с годами – это не более, чем глупость и предрассудок. У нее есть свои секреты. Принимать ванны – это чудный ритуал – одно из главных средств ухода за собой, которое снимает напряжение, смягчает, тонизирует кожу и помогает ей всегда выглядеть хорошо. Как же приятно, хотя бы на время забыв о делах, погрузиться в теплую пенную ванну, наполненную нежными ароматами, снять стресс, расслабиться и почувствовать потом себя Афродитой, рожденной из пены морской. Софи Лорен давно за 70, выглядит она потрясающе: царственная, слегка надменная стать, глаза цвета ее любимого кофе «Экспрессо», точеная фигурка, матовая кожа. Богиня! Она вне возраста. «Что такое – 60 лет? Это всего-навсего три раза по двадцать. А что такое семьдесят пять? Три раза по двадцать пять».

Мы даем необычные для больных с депрессией рецепты. Но к депрессиям приводят такие причины,

как нежелание что-то делать, менять в своей жизни, уход в болезнь, наплевательское отношение к своему внешнему виду, к своему здоровью. Чем глубже болезнь, тем хуже выглядит человек. Некоторые люди настолько безвольные, привыкшие плыть по течению, что иногда отдают себя в руки чужим людям и позволяют управлять собой. Некоторые становятся игрушкой в руках злодея («злодеями» будем считать неудачных спутники жизни, завистливых друзей-подруг, то есть людей, ворвавшихся в ваше жизненное пространство и переделывающих вас под себя). Часто приходят пациенты, настолько забросившие себя, что один их вид вызывает грусть, сочувствие. Например, женщине чуть за 40 — она уже как старуха — тело как мешок, все мышцы висят. Она сморщилась как выжатый лимон, беззубый рот, неухоженный вид, запах немытого тела. И она просит помощи, но не только помощи — она хочет чуда. Вы — врач и вылечите меня. Но это не так. На 50% должен постараться пациент и на 50% — врач. Чтобы избавить душу от угнетенного состояния, надо ее разбудить, тонизировать. Для этого необходимо делать шаги. Поэтому мы и даем рецепты от звезд — они это смогли, вы тоже сможете. Они стараются, и вы должны стараться. Если Софи Лорен удалось в свои семьдесят выглядеть на 25, то почему женщине за 40 нельзя встать и искупаться, вымыть голову, наложить крем на лицо и погладить свое платье, чтобы не ходить в непотребном виде, омрачая свое и так мрачное настроение?

Мы привели в качестве примера жизнь звезд, которые уже далеко не молоды. Наверняка в их жизни были неприятности, ведущие к депрессии. Некоторые из них, побывав в депрессии, находили силы и поднимались. Но можно с уверенностью сказать, что каждый человек способен и должен двигаться вперед, стремиться к красоте и найти свой рецепт устроить свою жизнь на достойном уровне. Никакая чудодейственная таблетка ни за какие деньги не поможет вам, если вы сами не постараетесь. Хоть какие-то шаги надо делать. А в основном депрессию создает ситуация, значит надо менять ситуацию. Стремление к красоте – это тоже создание ситуации благополучия. Стремитесь к красоте, этот путь вам даст энергию, вы наполнитесь положительней созидательной энергией, а мрак, конечно же, уйдет. Мрак и красота – несовместимы!



ДВИЖЕНИЕ

Человек, не стремящийся вперед к успеху, уже отстает от жизни. Если нет цели, мечты, то быстро наступает и застой, болото. А болото очень опасно, оно медленно засасывает на дно. А дно – это мрак, это депрессия. Люди, которые остановились в своем развитии, без цели идут к скучной жизни. А скука порождает депрессию. В последнее время появился термин «харизма» «Харизма» – это греческое понятие и означает «наделенный Богом» или «дар Божественной милости». Люди, наделенные харизмой, – лидеры, обладающие высокой энергетикой, не свойственной обычным людям. Харизматические люди имеют ауру, которая вдохновляет других, заставляет идти за ними. Харизматические личности разжигают в людях пламенную страсть, они обладают магически заразительным влиянием на окружающих. Наполеон, Рузвельт, Билл Гейтс – харизматические личности. Друг Билла Гейтса описал его как человека, обладающего азартом гонщика, у которого от выделяемого адреналина стоит «красный туман» в глазах. Биограф Теда Тернера называл его «неутомимым игроком». Тед Тернер, говоря о бизнесе, использовал

выражения типа «выиграть битву». Энергия соревнования – следствие уровня адреналина – придает нам силы, когда мы сталкиваемся с выбором: битва или отступление. Люди,двигающиеся вперед, идут, как на сражение, на работу, и их естество автоматически отзывается учащением сердцебиения, высвобождением сахара и кислорода в мышцах, расширением зрачков, учащением дыхания, повышением количества красных кровяных телец, сокращением селезенки. То есть весь организм задействован в процессе работы. Эти личности сами провоцируют стрессовую ситуацию и используют нервную энергию для сверхдостижений и успешной работы. Люди успешные, добившиеся сверхдостижений, поняли, что ключ к успеху – это максимальная преданность делу. Они идут верным путем, ставя перед собой новые и новые цели, стремясь во всем достичь совершенства. Творческие способности воспитываются через огромные потрясения.

Вячеслав Фетисов – довольно успешный человек, добившийся в спорте огромных достижений. Он говорит: «В жизни никогда нельзя останавливаться, остановка – это смерть. Многие великие спортсмены, становясь ветеранами, не могут найти себя, не ставят никаких целей и в итоге вылетают на обочину. В жизни всегда нужно ставить перед собой новые задачи. Всегда нужно работать, идти вперед, а не хныкать. У меня напряженный график, в сутки сплю иногда 4, а иногда 6 часов. А иначе жить я уже не могу. Если ты хочешь быть в центре жизни, если ты хочешь, чтобы твоя деятельность была поводом для новостей в газе-

тах, нужно работать. У меня с детства не было никаких протекций. Всего чего добился, я добился только с помощью ежедневного труда».

Этот человек является кумиром многих хоккеистов, спортсменов. А его дочь Настя, достойная дочь своего отца. Она — победительница конкурса «Маленькая мисс Америка». Хорошо говорит по-русски и, естественно, по-английски, играет на пианино и в теннис, ходит на балет. Любит музыку. Она такая же харизматичная личность, а значит, в жизни добьется успехов.

Френсис Форд Коппола — этот человек посвятил кинематографу более 40 лет жизни. Два десятка фильмов, пять «Оскаров», три банкротства, одно нервное истощение — вот сальдо непростых отношений с Голливудом. Самое удивительное, что сам Коппола из своих произведений лишь три считает настоящими удачами — «Разговор», «Крестный отец» и «Апокалипсис наших дней». Он — примерный отец троих детей, но его старший сын трагически погиб в 23 года, что сильно потрясло его. Френсис рано ощутил тягу к режиссерской деятельности. В 9-летнем возрасте переболел полиомиелитом. После болезни одна нога оказалась короче другой. От сочувствия взрослых он убегал в свою комнату. Телевизор, радио, игрушки были единственным развлечением. Он жил этой искусственной жизнью и учился ею руководить. После болезни он начал снимать первые киноленты, в колледже руководил любительским театром. Далее он учился на режиссера. Восхождение на кинематографический

Олимп было нелегким: одни проекты проваливались на стадии подготовки, другие игнорировались или подвергались жестокой критике. Впервые прелесть славы он познал в 1970 году за фильм «Платон», который получил «Оскар», затем вышел фильм «Крестный отец» и Коппола был причислен «к лику киновятых». Он стал миллионером. Кроме кино у Коппола есть другое увлечение – виноделие, которое приносит немалый доход. Он уверен, что еще не сказал своего последнего слова в кино. Надеется преподнести человечеству свой главный сюрприз.

Вот как двигаются от успеха к успеху «люди, сделавшие себя». Ни трудности, ни критика, ни потрясения не сломали этих людей.



ЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕПОЧКА

Иногда мы слепо бредем по жизни, не замечая важных сигналов, не замечая поворотов жизни. Логическую цепочку нужно составить для того, чтобы проложить дорогу к успеху, к цели. Наш путь к успеху – это наш путь к духовному совершенству. Если мы знаем о логической цепочке, то мы учимся, как вести себя на опасных поворотах этого пути. Если наша цель – подняться на 10-й этаж по ступеням, то каждая ступень отличается от другой – одна шире, другая уже, третья гладкая а следующая – неровная. На каждой ступени есть препятствия, барьеры, сложности. Но если вы хотите дойти до 10 этажа, вам надо хоть и мучительно, но ползти. Иногда можно карабкаться, а иногда просто шагнуть через порог. На каждой ступени есть площадка, где можно отдохнуть, остановиться. Эти остановки нужны для того, чтобы набраться сил и опять двигаться вперед. На каждой площадке или ступени вы будете встречать людей, которые являются вам попутчиками. Они могут остановиться на какой-то площадке и дальше не подниматься. Или могут идти и опередить вас, быстрее подниматься на следующую площадку. На жиз-

ненной сцене вы будете встречаться с людьми только вашего уровня развития, вашими попутчиками. Кто поднялся, тот вам недоступен. А вы недоступны для того, кто остался внизу. Его круг вам неинтересен. А высшие круги – вас не принимают. Поэтому есть соблазн двигаться вперед. На высших кругах интереснее и возможностей больше. У каждого свой путь к духовному совершенствованию, свои опасности и свои ловушки. Бывают времена отчаяния, когда вам приходит мысль, что вам не достичь цели, когда возникнет соблазн сбежать. Если сохраните упорство, то сделаете для себя очень важное открытие: вы уже обладаете качествами для победы. Эти качества существовали и существуют внутри вас. Они будут проявляться по мере вашего развития. Допустим, молодой человек хочет сделать карьеру, стать директором учреждения. Но в данный момент он просто преподаватель, и стаж работы у него небольшой. Для того чтобы стать директором, нужен опыт работы с людьми, управления хозяйством, деньгами, подчиненными и т.д. Этот опыт придет к молодому человеку через 5–6 лет. А он торопит ход событий, через влиятельных родственников и взятки получает кресло директора. И начинаются его мучения – не умеет управлять людьми, ошибки на производстве, текучка кадров, постоянные выговоры и объяснительные перед вышестоящими организациями, проверки и т.д. Он надрывается, теряет сон, покой, затем появляются более серьезные заболевания – невроз, гипертония, сахарный диабет. А затем – прокуратура и скамья подсудимых. Если бы он знал о

логической цепочке, то сам мог бы выстроить ее, прикинуть, что будет делать на каждом этапе своего пути, не забывая, что должны быть и периоды отдыха, где необходимо наполняться энергией, вдохновляя себя двигаться вперед. Когда подойдет срок, он будет готов к этому креслу и займет его достойно. Препятствий на его пути уже не будет. Все знаки будут говорить ему: «Добро пожаловать». Его время подошло. Он заслужил это место. Если не хочет, может поставить теперь цель повыше и опять по логической цепочке, поэтапно двигаться к ней. Для этого нет преград. Человек и должен двигаться вперед.

В истории человечества много примеров, когда люди даже пенсионного возраста начинали свое дело и достигали поразительных успехов. Карл Густав Юнг, известный психолог в своих Тевистокинских лекциях приводит один пример, когда молодой человек надывается от работы и приходит к полному краху. Юнг был известным психологом и работал со сновидениями, гипнозом. К нему обратился молодой ученый с жалобами на непонятные сновидения, которые повторялись каждую ночь. Он родом из деревни, приехав в город, закончив вуз, занялся наукой и добился хороших успехов. Он стал доктором наук. В последние годы он работал усиленно и без отдыха. Предстояла важная конференция, где он хотел выступать. Но его коллеги были против него, так как он не приводил достаточно фактов для достоверности своего метода. Вопрос стоял – или-или. В случае везения ему «светил» очередной титул, а противном – он терял все. И

в это время ему начал сниться поезд, который мчит-ся вперед, набирая скорость. А он сидит в последнем вагоне. И вдруг на крутом повороте последний вагон, где он сидит, отрывается от мчащегося поезда и проваливается вниз. А внизу он видит деревню, деревенскую женщину в образе его матери. Эти сны начали беспокоить его каждую ночь, но он не мог понять их расшифровку. Опытный психоаналитик Юнг сказал ему: «Мчащийся поезд – это твои стремления, твои желания, но твое нутро, твое сегодняшнее состояние в последнем вагоне. Твое желание может привести к краху на повороте, это значит – на конференции ты провалишься. То, что ты видишь деревню, говорит, что тебе надо отдохнуть и оглянуться назад. Иначе тебя ждет провал, крах. Члены жюри могут аннулировать твои прежние работы». Но молодой человек не послушал психоаналитика и действительно провалился. А потом у него начались психогенные нарушения, и он отошел от науки полностью. Вот к чему может привести спешка, когда нет плана действий, нет логики. Одного нашего желания мало для успеха. Успех – это итог, наша цель. Высшие силы дадут эту цель, эту награду только тогда, когда мы ее заслужим. А когда мы ее заслужим? Когда выработаем определенные качества, когда душа обретет необходимые силы. Только набрав, выработав какие-то качества, мы растем духовно, становимся сильнее. Тогда и достигаем цели. Для достижения этой цели мы и составляем план или выстраиваем логическую цепочку. Во время пути мы вырабатываем такие качества, как сила воли, само-

контроль, уверенность в себе, независимость от других. Все это ведет к успеху.

А если не выстраивать этот план или логическую цепочку, напролом идти к цели, то можно получать отрицательные результаты, выработав плохие качества, такие как хитроумие, мошенничество, коварство, интриги, лживость. Это ведет к позору и душевному дисбалансу. Иногда бывает и такое: человек идет правильно к цели, выработав вышеизложенные качества, но успех приближается очень медленно. Чему учит такое явление? Это явление учит самому важному и трудному из того, чему мы должны научиться – терпению. В жизни бывают времена, когда кажется, что ничего не происходит, ничего не движется и вы приходите к застою и ничего не можете изменить. Вас кто-то намеренно удерживает. Это – необходимый период ожидания. И хотя кажется, что все остановилось, но кое-что происходит. Усилия, которые вы приложили, принесут свои плоды. Вам нужно только терпение. Подумайте, что вы сделали и что еще предстоит сделать, изучите собственные нужды и мотивы, научитесь пониманию. Но важнее всего заставить себя научиться терпению. В этой жизни мы всегда привыкаем делать что-то. Но иногда бывают времена, когда мы не можем и не должны ничего делать. Торопить ход событий нельзя. События развиваются по собственным законам и дадут результат в должное время. Не подталкивайте их.

На жизненном примере это можно понять проще. Молодая девушка заметила пристальный взгляд кра-

сивого парня. Она почувствовала, что нравится ему. Он смотрел, но не осмеливался ей признаться в своих чувствах. Они вместе учились. Потом она узнала, что он – сын очень высокопоставленных людей. А она из среднего класса. Умом девушка поняла, что вероятность ее замужества с любимым человеком очень низка. Она поставила себе целью выйти за него замуж. Но здесь есть разные пути – можно привораживать, присушивать или на какой-то вечеринке соблазнить его – ведь он тоже проявляет к ней интерес. Соблазнив его, можно забеременеть, шантажировать его и его родителей своей беременностью и добиться своего. Но этот путь короткий и даст временный эффект, а потом – провал.

Есть другой, более правильный путь к цели – выстроить свою логическую цепочку – подняться на более высокий уровень, стать ближе к его слою, чтобы можно было легко до него дотянуться. Он все-таки проявляет к ней интерес, он ее заметит. Значит, ей надо хорошо учиться, быть всегда в центре внимания. Она так и поступила. Занялась английским языком, участвовала в разные проектах для студентов, неожиданно выиграла поездку в Америку, и окончила последние курсы своей учебы за границей. За хорошие результаты ей предложили продолжение учебы в престижном учебном заведении. Она получала хорошую стипендию и к тому же подрабатывала. Приехав на каникулы из Америки, она увидела своего любимого. Он смотрел на нее как на успешную, продвинутую девушку. Она и в самом деле была такой. Полностью об-

новила свой гардероб и выглядела прекрасно. Внутри она была наполнена положительной энергией. Она излучала успех. Была радостна. А мужчины любят улыбающихся, радостных, успешных женщин. Ее любимый человек был потрясен, ему казалось, что она недоступна для него. Ведь она так взлетела! А она не так просто взлетела – она поставила перед собой цель вот так взлететь, выстроила свою логическую цепочку к такому взлету. Были периоды труда до изнеможения, периоды отчаяния, были периоды падения, безысходности. Но она выстояла, научилась терпению, труду, выносливости. Каким-то образом ей нужно было приблизиться к нему. По социальному положению их семьи были разные. Но ее усилия, ее правильное решение и действия привели к тому, что его родители с удовольствием пришли сватать ее. Ее родители тоже были довольны и женихом и ее успехами в учебе. А для дальнейшей ее карьеры этот высший слой просто необходим. Она не расчетливая, она старательная. Стоял вопрос в другом: теперь жениху надо так же стараться, чтобы не отстать от нее.

Вот результат правильно выстроенной логической цепочки. Если вы делаете шаг вперед, Высшие силы готовы вам помочь и продвинут вас на десять шагов вперед. На пути вашего развития вам могут встретиться не очень доброжелательные попутчики. Ими могут быть ваши друзья, соседи, сослуживцы и т.д. Если вы устаете от человека, вам надоело его нытье, вы чувствуете, что он вам завидует, и ваши дела идут хуже после общения с таким попутчиком, то гоните его или

убегайте от него сами. Очистите свое поле деятельности от людей с отрицательной энергетикой, от человека с «тяжелой ногой» – разрушителя, от пустых разговоров, пустого человека. Убрать с дороги ненужных людей – это говорит о том, что у вас открылись глаза. Ваша драгоценная энергия теперь будет тратиться на созидание, на успех. На нейтрализацию разрушительной энергии тоже нужна положительная, созидательная энергия. Разве вам не жалко сжигать себя в нечистоте? Одним из этапов логической цепочки пусть будет такая очистка – от нечистоты, от нечистых людей.

Теперь, наверное, понятно, почему нам нужна логическая цепочка или план действий. С помощью этого плана вы поймете собственную внутреннюю природу, свои силы. Вы знаете, что хорошо, а что плохо. Вы можете доверять своим суждениям относительно действий в текущих обстоятельствах. Вы теперь достигнете более высокой цели, чем та, к которой стремились или о которой могли лишь мечтать на более низком уровне. Вы не стоите на пути краха, все, что вы делаете – правильно. Вы знаете, кто вы есть. И знаете, зачем существуете, к чему идете. И будет награда за ваше усилие – это вы тоже знаете.



СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кришнамурти Д.* Полет орла. Медитации. – Москва, 1994.
2. *Свияш А.* Карма. Решаем проблемы. – СПб: Питер, 1999 – 224 с.
3. *Грейсон С.* Десять условий преуспевания. / Пер. с англ. – М.: Фонд «Новое поколение XXI века», 1994 – 284 с.
4. *Жикаренцев В.В.* Жизнь без границ. – СПб: ООО «Золотой век». ТОО «Диамант», 1999 – 240 с.
5. *Понд Д.* Чакры для начинающих. / Пер. с англ. Т. Новиковой. – М.: Фаир. ПРЕСС, 2000 – 224 с.
6. *Вишлма Л.* Душевный свет. – Екатеринбург: У-Фактория, 2000. Переиздание – 240 с.
7. *Норбеков М., Хван Ю.* Энергетическое здоровье. – СПб: Питер, 2000 – 160 с.
8. *Аринин-Богословский А.Н. Сен-Жермен.* О мудростях души или науки. – Чувашия, 1998 – 160 с.
9. *Агеева О.В.* Беседы с ангелами-хранителями. – СПб: Невский проспект, 2002 – 128 с.
10. *Иванов Ю.М.* Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию. СП. Лиинвест. ЛТД, 1991 – 287 с.

11. *Пукемов А.* Тайные знания. – Т: Узбекистан, 1995 – 284 с.

12. *Гарифзянов Р.Н.* Откровения ангелов-хранителей. Рай или Ад. – М.: ООО Изд-во АСТ, 2003 – 282 с.

13. *Правдина Н.* Я исполняю желание. – СПб: Невский проспект, 2003 – 288 с.

14. *Фролов М.К.* Исцели себя сам. – Д.: Сталкер, 1997 – 384 с.

15. *Сатпрем.* Шри Ауробиндо, или Путешествие сознания. / Пер. с фр. А.А. Шевченко, В.Г. Барянова – 328 с.

16. *Шри Чинмой.* Ежедневные цветы моего сердца. / Пер. с англ. В. Коломыцева, 1992 – 406 с.

17. *Кришнамурти Д.* Полет орла. – Москва, 1994 – 204 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	3
Пустота	7
Зона поражения	18
Финансовая свобода	31
Блоки	38
Нереализованность в жизни	47
Жизненное пространство	61
Подобное притягивает подобное	72
Жизненная сила – энергопотери	81
Завершение	90
Подавленная сексуальная энергия	101
Несчастливая любовь	106
Реабилитация, или выход из депрессии	110
Духовность	116
Выход депрессивных пластов	122
Наполняйте энергией свой дом!	145
Рецепт от депрессии	154
Творчество	157
Богатство	162
Красота	167
Движение	175
Логическая цепочка	179
Список использованной литературы	187

Серия «Психология здоровья»

ОЗОДА ТУРМУХАМЕДОВА

ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ, ГРУСТЬ!

Редактор	<i>О. Вульф</i>
Художественный редактор	<i>Ш. Ходжаев</i>
Художник-дизайнер	<i>Ш. Курбанов</i>
Технический редактор	<i>Т. Харитонов</i>
Младшие редакторы:	<i>Д. Холматова,</i> <i>Г. Ералиева</i>
Компьютерная верстка	<i>К. Голдобина</i>

Издательская лицензия АИ №158. 14.08.2009.

Подписано в печать 5 декабря 2015 года.

Формат 70×108¹/₃₂. Гарнитура SchoolBookC.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Условно-печатных листов 8,4.

Учетно-издательских листов 7,86.

Тираж 3000. Заказ №15-869.

Издательско-полиграфический творческий дом «Узбекистан»
Узбекского агентства по печати и информации
100129, Ташкент, ул. Навои, 30.

Телефон: (371) 244-87-55, 244-87-20.

Факс: (371) 244-37-81, 244-38-10.

e-mail: iptduzbekistan@mail.ru

www.iptd-uzbekistan.uz

Т 88 Турмухамедова, Озода
Здравствуй и прощай, грусть! [Текст]: психология
здоровья / О. Турмухамедова. – Ташкент: «Узбекистан»,
2015. – 192 с.

ISBN 978-9943-28-488-3

УДК: 159.9–156.32
ББК 88.34

8002

25

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
БЛАГОДАРНОСТЬ
ЗНАНИЕ РАДОСТЬ ПЕЧАЛЬ
МАНИПУЛЯЦИЯ
СТРЕСС САМООЦЕНКА
ПРОБЛЕМА ДЕПРЕССИИ ГНЕВ
НЕУВЕРИТЕЛЬНОСТЬ ИНТУИЦИЯ
САМООТВЕРЖЕННОСТЬ
ГОРДОСТЬ
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
ЖЕЛАНИЕ
ПОХОТЬ
СВЯТЫНОСТЬ

ЗДРАВСТВУЙ И ПРОЩАЙ, ГРУСТЬ!

Озода ТУРМУХАМЕДОВА

«УЗБЕКИСТАН»

ISBN 978-9943-28-488-3



9 789943 284883