Автор: admin
13.07.2011 12:52 - Обновлено 29.10.2014 13:56

Как научиться любить себя, но не стать эгоистом?

Не так давно я прочла книгу Вадима Зеланда «Трансерфинг – управление реальностью». В ней описываются пути изменения своего отношения к миру, людям и, прежде всего, к себе. Я не могу согласиться со всем, о чём говорится в его книгах, потому что если жить и действовать по принципам, изложенным в произведениях Зеланда, то можно стать эгоистом, лишиться друзей и любимых.

Но некоторые правила я нашла очень даже полезными. Мне они помогают. Надеюсь, что и моим многоуважаемым читателям они помогут тоже.

Правила трансерфинга

1. Позволь себе быть собой, а другим – быть другими!

То есть: не пытайся навязать другому человеку (даже тому, кто дорог тебе и кого ты любишь) свои идеалы, принципы, взгляды, своё мировоззрение и мнение. Не пытайся никому ничего доказывать, в том числе и себе.

2. Не пытайся изменить себя и бороться с собой, со своими недостатками!

То есть: изменяя себя, ты изменяешь себе. Изменяешь своей душе, а ведь душа знает, как тебе лучше. Не борись со своими недостатками, а подчёркивай свои достоинства! Если ты не будешь зацикливаться на недостатках, они исчезнут сами! А если не исчезнут, то будут не так заметны тебе и окружающим!

3. Всегда стремись к единству души и разума!

Разум понимает только слова: убеждения, факты, теории, объяснения! Душа же не слышит твоих слов, но она чувствует, разум верит, а душа знает! А ведь знание прочнее и сильнее веры! Не позволяй своему разуму препятствовать полёту души! Пусть разум не мешает душе мечтать, желать и хотеть чего-то, на первый взгляд, невозможного!

4. Не попадай под влияние деструктивных маятников!

Маятники – это сгустки энергии. Они образуются тогда, когда мысленная энергия нескольких человек направлена на что-либо одновременно. Все маятники деструктивны в той или иной степени, но без них жизнь невозможна. Это семья, место работы, школа. Не будь марионеткой маятника, действуй в нём осознанно! Только действуя, живя осознанно, ты не попадёшь под влияние маятника (хотя и будешь давать ему часть своей энергии).

5. От многих маятников необходимо избавиться; для этого есть 2 способа:

а) провал маятника. Суть такова: ты игнорируешь, не замечаешь маятник, не обращаешь на него внимание, остаёшься равнодушной (например издёвки, оскорбления однокурсников, коллег и т.д.). Если маятник не получает от тебя энергию, он перестаёт раскачиваться, затухает и прекращает существование!

б) гашение маятника. Суть такова: ты реагируешь на маятник неадекватно! То есть неожиданно, не так, как всегда. Например, на хамство продавца в магазине отвечаешь улыбкой или фразой: «Что, Татьяна Ивановна, устали сегодня, не на кого покричать, бедняга!» Тогда маятник тоже не получает от вас энергии и затухает!

6. Не пытайся бороться с маятником!

Борясь с маятником, ты ещё больше даёшь ему своей энергии, ты сытно кормишь его! Негативная энергия и энергия конфликта – вот любимые блюда маятников! То есть, борясь против наркотиков с помощью лозунгов, митингов, бурных маршей и протестов, получаем ещё больше наркотиков!

7. Не пытайся контролировать и сдерживать свои эмоции, контролируй своё отношение (к ситуации, к кому-либо, чему-либо).

То есть: ты можешь испытывать любые негативные эмоции, но испытывай их осознанно! Не погружайся в них с головой! Например, когда ты злишься, осознай это и скажи себе: « О! да, я очень разозлилась!»

8. Большие ошибки, которые ты осознала и, если можно, исправила, менее вредны, чем мелкие оплошности, сделанные тобой неосознанно!

9. Не говори своему миру о том, чего ты не хочешь, скажи ему, чего ты хочешь!

То есть: если ты будешь думать (говорить миру) о том, чего не хочешь, боишься, не любишь, ненавидишь, это будет появляться в твоей жизни всё чаще и больше. И наоборот: если ты заявишь миру (будешь думать) о том, что ты хочешь, что ты для себя желаешь, это будет у тебя!

Так происходит потому, что наш мир – это зеркало. В нём отражается то, о чём ты думаешь, независимо от того, каков знак мысленной энергии: плюс или минус! Например, ты говоришь: «Не хочу дождь!» Зеркало мира отражает слово «дождь» и, возможно, дождь будет в твоей реальности!

10. Мир является точно таким, каким ты его видишь!

Это правило вытекает из предыдущего, из того, что мир – это зеркало! С каким образом мыслей (выражением лица) ты в него смотришься, таков он для тебя и оказывается!

11. Сдавай себя в «аренду», оставаясь безупречной!

То есть: старайся не погружаться в ситуацию (в работу) с головой, действуй осознанно, лучше совершай крупные ошибки, чем мелкие оплошности!

12. Умей благодарить!

Если у тебя получается задуманное, умей радоваться и благодарить! Лучше благодарить своего ангела- хранителя, но если в него не веришь, благодари Бога, свой мир, вселенную, но только не судьбу! Радуйся и благодари только искренне! Мир не любит фальши.

13. Не жди быстрых результатов и не отчаивайся при неудаче! Будь готова к поражению заранее!

14. Помни, что путь к твоей цели может быть не таким, как хочешь ты!

То есть: всё может идти не по твоему плану (сценарию), но это не значит, что всё идёт плохо! Мир знает, как и что нужно делать! Главное – достичь цели! Не думай о способе достижения цели, думай о самой цели, а способ к тебе сам придёт!

15. Не забывай, что ты не можешь изменить мир, а можешь изменить только слой своей реальности! Чувствуй себя как дома, но не забывай, что ты в гостях!

16. Помни, твой мир заботится о тебе! Если кажется, что он сделал тебе плохо, знай, что могло бы быть и хуже; мир уберёг тебя от худшего!

17. Ты никому ничего не должна и ни в чём не перед кем не виновата!

Если чувствуешь себя виноватой, осознай это, 1 раз попроси прощения и забудь о чувстве вины! Никто не имеет права тебя осуждать, и сама никого не осуждай! Покинь «зал суда», гордо подняв голову!

18. Отпусти ситуацию! Осознай себя и свои поступки! Не спи наяву! Разбуди своего внутреннего наблюдателя (внутреннего смотрителя)! Если это возможно, смотри на ситуацию, как из зрительного зала, и оставайся её режиссёром!

19. Люби себя, тогда и тебя полюбят!

20. Добавь в отношение к ситуации, если возможно, долю здорового пофигизма!

21. Преврати желание в намерение и решимость обладать чем-либо! Ведь желания не исполняются, осуществляются только намерения!

22. Не пытайся использовать эти правила против других и без их ведома, иначе действие равновесных сил отшвырнёт тебя в самые худшие слои реальности!

23. Выбирай и заказывай в каталоге реальности то, что нужно тебе!

24. Помни, что пространство вариантов безгранично. Возможно всё, ограничений нет, просто умей ждать!

Автор - Маргарита Мельникова
Источник