

Татьяна Tatyana_Feliks

Окрыляющий марафон



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 141.339
ББК 86.4
Т23

Tatyana_Feliks T. M.

Окрыляющий марафон / Т. М. Tatyana_Feliks —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2019. — 88 с.

ISBN 978-5-5320-8956-3

Книга "Окрыляющий марафон" адресована осознанным читателям, которые давно планировали увлекательное путешествие в свой внутренний мир. Человечество живет в эпоху перехода Земли на новый энергетический уровень. Люди просыпаются, уходят от "рамочного" мышления, хотят двигаться вперед и вести за собой других. Прочитав книгу, вы узнаете секретный принцип "быть в потоке", ответите на вопрос, почему мы боимся исполнения собственных мечтаний, поработаете с энергией своего рода. Сила природы, сила внутренней опоры – все эти темы раскрыты и проиллюстрированы историями реальных людей.

Введение

Сейчас в ваших руках моя мечта. Раньше моя мечта была наполнена страхами, именно поэтому я не написала эту книгу два года назад, хотя и тогда было чем поделиться. В этой книге я собрала самые эффективные техники, мы проработаем такие темы, как женская сила слов, поток успеха, энергия рода, смелость в мечтах, поток богатства, внутренняя опора и другие. Уверена, они помогут вам развязать руки и расправить крылья, а крылья уже научат вашу душу летать.

В предисловии я хочу рассказать вам, как через обычный и доступный всем Instagram я «окрыляю» своих подписчиков, заряжаю их желанием стать творцом своей реальности. По окончании института я прошла по собеседованиям и не нашла варианта для себя: я понимала, что в каждом случае мое любимое дело превратится в рутинное занятие на потоке – а мне этого совсем не хотелось. Тогда я начала искать альтернативные варианты психологической помощи людям.

Все привыкли, что профессиональный психолог может помочь только на частных консультациях, когда он тет-а-тет общается с обратившимся. Мне захотелось сломать привычные рамки, я стала искать другие форматы, и тут под руку попал Instagram, где можно вести прямые эфиры с разбором вопросов, писать полезные посты, снимать сторис с очередным лайфхаком. **Что за сеть этот Instagram?** И почему у нее тысячи критиков, которые отважно заявляют что соцсеть съедает время, засасывает с головой, похищает тебя из реальной жизни. Кевин Систром создал эту мощную сеть, чтобы мы делились интересными фотографиями, мыслями, своим сегодняшним днем. Вот мне интересно – в его создании была миссия души? Например, помочь людям избавиться от чувства одиночества, или он был нацелен на то, чтобы единомышленники могли встретиться.

Смею предположить, что миссия могла быть еще более интересной: помочь талантливым людям из провинциальных городков

выйти из тени, быть услышанными и стать заметными. С удовольствием бы задала этот вопрос Кевину лично, ведь именно людям с миссией в душе помогает Вселенная, а, может, и сам Всевышний. Признаюсь, я даже не задумалась бы о ценности Instagram, пока 29 марта 2019 года не потеряла доступ к собственному аккаунту. Его у меня забрали, сначала было смешно: ну жила же я раньше без Instagram, значит, другому человеку нужнее, будет шмотки продавать через мой блог. Второй день без доступа к своему блогу стал для меня непростым: у меня бежали слезы от мысли, как все мои девочки, которым я отвечала на разные вопросы в течение двух лет, будут без меня теперь. Кто-то писал, звонил и говорил, что утро не выдалось без моего сторис. Я начала бороться за восстановление своей страницы, писала в техподдержку, звонила специалистам. Мой аккаунт восстановили, думаю, сама Вселенная мне помогла, ведь тысячи девушек нуждаются в моих постах каждый день. Я обзавелась новыми друзьями, нахожу и для себя учителей в этой уникальной сети, люблю читать мнения звезд о разных ситуациях. Есть знакомые, которые стесняются вести блог, но ведь излагая мысли, вы начинаете чертить границы себя и социума. Периодически в своем блоге я провожу марафоны, эту книгу я решила написать по самому эффективному из них. После его прохождения жизнь реально начинает меняться, вы выходите на новый уровень сознания – и об этом говорят все без исключения участницы.

Вы словно заполучаете кисть, холст и начинаете рисовать свою жизнь, свои мысли, действия, решения.

Мне больно слышать, когда человек тратит время на саморазрушения из-за негатива, в котором он живет, больно видеть, когда из-за недовольства собой человек сгорает как спичка. Еще тяжелее знакомиться с ситуацией, когда человек осознанно выбирает для себя самый худший путь, просто от того, что еще в детстве он принял для себя установку "счастье – удел избранных". Мой марафон поможет подняться над всем этим, а с высоты все выглядит совсем по-другому. После выполнения заданий из этой книги, вы начнете жить осознанной жизнью. Выбирая с самого утра вектор развития собы-

тий, вы поймете, почему сегодня все именно так, как есть. Ну что пора расправить крылья?!

* * *

Первое, с чего мы начнем – анализ окружения. Я называю это **принципом «Быть в потоке»**. Его суть проста: подумайте, кто из ваших друзей и близких помогает чувствовать себя счастливым, успешным и любимым. А кто, как вирус, отравляет вашу жизнь и за секунды выжимает всю энергию.

Ведь, недаром слова Еврипида «скажи мне, кто твой друг, и я скажу тебе, кто ты» живут веками. Или вот выражение современного автора Келлера Джефа: «Зеркало отображает лицо человека, но то, каков он на самом деле, отображает его окружение».

Логика ясна: следуя теории эмоционального отзеркаливания личности, мы подражаем людям, с которыми проводим больше всего времени.

Понаблюдайте за диалогом двух друзей.

Пока один эмоционально рассказывает свою историю, второй подхватывает его настрой, и мимика слушающего миг меняется.

Если это негативная волна, то настроение у слушателя будет портиться, и вы легко заметите это по выражению его лица. Тоже и с положительной волной – лицо оппонента становится радостнее и счастливее по мере общения.

Посетив тренинг, где в роли спикеров выступали бизнесмены, вы покинете его, заряженные на успех. Если вы стали участником семинара по развитию женской сексуальности, и он вас впечатлил, то ближайшие дни вы будете светиться как лампочка и притягивать мужское внимание. Несмотря на то, что в вашем облике ничего не изменилось. Зато внутри вы, как батарейка, зарядились по полной.

Почти все участницы марафона, на мой вопрос, знакомы ли они с этой информацией, отвечают «да». Но на практике не применяют свои знания.

Скажу честно, мне самой было нелегко сократить общение с людьми, зацикленными на негативе. Не сразу, но у меня получилось! И если мы все же пересекаемся, то я переключаю диалог на положительную волну, или открыто говорю, что эти темы мне неприятны и даю понять, что все, что нас связывает – это совместные истории из прошлого, шучу, вспоминаю комичные или нейтральные ситуации.

Например:

Негативная знакомая: *«Видела, как молоко подорожало, а еще из нашего города все уезжают, прикинь, как сложно будет коммерсантам»*

Я спрашиваю: *«Ой ты, заботушка какая, но ты можешь что-то изменить?»*

Негативная знакомая: *«Нет, а что я изменю?»*

Я: *«Ну а смысл тогда нам с тобой об этом говорить? Как ты в отпуск-то съездила?»*

Признаюсь, не всегда удается переключить человека на нужную волну. Иногда он в мазохистском экстазе, до победного, приводит свои отрицательные аргументы, которые выводят из равновесия всё живое.

Именно поэтому я сама тянусь к позитивно заряженным людям. И только с ними мне хочется проводить время. В случае, если встречи неизбежны – я настраиваю свои границы, ощущаю свое личное пространство прежде чем увидеться. Негатив можно сравнить с самой настоящей заразой, поэтому прежде чем идти в общество, в котором привычнее обсуждать негативные аспекты жизни, «наденьте маску».

Конечно, я осознаю, что не всем удастся легко сменить круг общения. Даже если рядом токсичные люди. Это как вредная привычка. Вроде понимаешь, что тебе это не нужно, а руки так и тянутся позвонить и встретиться с таким раздражителем, чтобы лишний раз «отравиться».

Поэтому очень важно принять мысль о том, что только капитальная чистка окружения поможет вам стать счастливее. Она станет

мощным толчком для вашего личностного развития, и вы гарантировано начнете по-другому себя ощущать. Даже если вам придется заплатить за общение с успешным, позитивно мыслящим человеком. Платите.

Перед тем, как включаться в марафон и читать дальше, очень рекомендую провести эту детокс – процедуру. Разберитесь детально, кто и какие эмоции приносит в вашу жизнь. Составьте свой позитивный список учителей и людей с кем чувствуете «взаимный обмен». «Взаимным обменом» я называю дружбу, в которой вы, например, помогаете человеку разобраться в отношениях, а он вам дает рекомендации по успеху.

Однажды ко мне на консультацию пришла девушка. Она – мама, и ее запрос состоял в том, чтобы определить причину негативного отношения ребенка к окружающим. Вопрос звучал так: «*Откуда в нем столько злости?*».

Мы начали общаться, и я увидела, что у самой мамы масса обид на родственников, напряженные отношения со свекровью, с соседями. Она недовольна политикой государства, ценами и так далее.

Её ребенок моментально считывает эти эмоции и дублирует их в своей жизни. После проработки маминых обид и агрессии сменилось и поведение самого мальчика.

Конечно, у зрелого человека нет такой крепкой связи с коллегами и друзьями, но даже час беседы с негативным человеком может отравить весь день, а полчаса общения с позитивным – поднять настроение на неделю.

Ученые проводили эксперименты, измеряли частоту биополя в различных эмоциональных состояниях. Им удалось доказать, что каждая частота притягивает подобную себе частоту, а значит и определенные события. Вот и представьте, воссоединяясь с человеком чья энергия работает на низкой частоте (злость, зависть, ненависть), вам либо надо быть сильнее его и перевести на свою волну, либо лучше избежать встречи.

Вспомните, кто заряжает вас радостью, мотивирует на успех? Скорее выпишите их имена на отдельный листок, звоните им и встречайтесь с ними как можно чаще. Уверю, вы заметите, как меняется ваше восприятие реальности. Осознав данный момент, я перестала бредить дорогой машиной, а с легкостью трачу на курсы спикера с нереально крутой бодрящей энергией, встречи с коучем-психологом, в общем занимаюсь прокачкой своей личности.

Еще одно правило, которое поможет вам быстро достичь успеха, называется «Два учителя-один ученик». Такое соотношение поможет вам быть в потоке любви, успеха и духовности.

Давайте разбираться: допустим, вы хотите открыть собственный бизнес, но у вас есть только желание и таланты в какой-то сфере.

Окружите себя как минимум двумя людьми, которые имеют свое дело. Встречайтесь с ними, общайтесь и не бойтесь задавать вопросы. Например, если вы работаете в компании, где директор не задирает нос и легко идет на контакт, пригласите его на обед и спросите, как ему удалось все это организовать, с чего он начинал, какие были сложности. Но не устраиваете допрос, это может оттолкнуть или насторожить вашего начальника, общайтесь легко и уверенно.

Если вокруг вас будет два таких бизнесмена, то найдите своего «ученика», который будет заряжаться от вас.

Таким образом, рядом с вами будет двое тех, от кого будете наполняться вы и один, для которого вы станете источником вдохновения.

Количество людей может расти, например «три учителя и два ученика», «четыре учителя и три ученика» и так далее.

Возможна и такая модель отношений, в которых все равны. Например, ваша подруга может регулярно прокачивать вас, делиться полезными советами, а вы – мотивировать ее, помогать в решении каких-то вопросов. Как правило, такой обмен долгие годы сохраняет дружбу.

Важно не допускать очень частую ошибку, когда после посещения тренингов или любых обучающих мероприятий, слушатели начинают растрчивать свою энергию впустую.

Сейчас расскажу, как это происходит. Например, мужчина сходил на семинар по коучингу. На следующий день он встречается со своими друзьями бизнесменами и начинает их прокачивать новыми знаниями, мотивировать на успех и тем самым тратит свою энергию. А по – хорошему мог бы направить ее на развитие бизнеса.

«Где искать учителей?» – спросите вы. И этот вопрос более чем логичен, ведь, как правило, рядом с нами те, кто похож на нас по образу жизни и складу мыслей. На самом деле, все предельно просто.

Например, вы мечтаете о детях. Тогда общайтесь с семьями, в которых уже двое или трое детишек. В этом смысле они станут для вас «учителями».

Возможно, первое время будет сложно пересилить себя, ведь где-то в глубине души вы можете им завидовать. И вам привычнее общаться с людьми из зоны комфорта: с теми, кто не вызывает это чувство, с кем схожие проблемы и примерно одинаковое жилье. Ведь, зайдя в огромный дом к родственникам, не очень-то хочется возвращаться в свою однушку. Но в этом и секрет.

Наглядный пример того, что жизнь может быть лучше и интереснее, вмиг катализирует вашу энергию и даст нужный вектор для развития. Именно в этом состоянии, вернувшись домой, вы сможете составить потрепанный план «по захвату успеха». Вам начнут приходить мысли о том, как перевезти семью в большую квартиру, сделать ремонт или построить загородный домик. Проводите время там, где царит любовь и взаимопонимание. Тогда и в ваших отношениях появится новая волна влюбленности.

До смешного: хотите сбросить лишний вес? Начните дружить с фотомodelью или «фитоняшкой». За короткий отрезок времени вы приведете свою фигуру в порядок. Пока вас окружают подружки-толстушки, вы находитесь в привычной обстановке, где тепло и сухо. И вряд ли у вас появится мотивация следить за питанием, ведь всегда найдется подруга, которая скажет: «Хватит ломаться, давай разделим эту булочку».

Еще раз повторю:

Проанализируйте своё окружение и поставьте психологический «фильтр» на токсичных людей. Надеюсь, я доступно объяснила вам принцип «Быть в потоке»

Ловите первое задание:

все 14 дней марафона общайтесь только с теми, кто тянет вас вверх. Даже если им придется заплатить. Такая инвестиция вам обязательно вернется, но об этом чуть позже. И помните, речь идёт об энергетической волне. То есть «нет» сухим перепискам и «да» личным встречам и разговорам по телефону.

1-2 дни марафона

Первый день марафона я назвала «**Женская сила слов**». Еще Юнг доказал феномен женской энергии:

Всё, на чем женщина концентрирует внимание, становится больше.

Например, идущая по улице девушка замечает, что прохожие мужчины на нее смотрят. Чем больше она будет об этом думать, тем выше будет градус внимания. А если она расскажет об этом подругам, то тогда успех обеспечен.

Называя себя красивой, мы начинаем верить в свою привлекательность. И, вероятнее всего, остальные начнут говорить про вашу красоту. Известный психолог Михаил Лабковский говорит: «То, как вы воспринимаете себя – это то, что о вас думают другие люди». И с этим сложно поспорить.

Поэтому я рекомендую вам всегда говорить о себе в положительном ключе, произносить слова с позитивным посылом, с энергетикой радости.

Например, говорите о любви, произносите слова «я тебя люблю, любимый, любимая». И тогда этого чувства в вашей жизни будет становиться все больше и больше. Вы, словно позовете его, и оно вас обязательно услышит.

Говорите о своих успехах. Тем самым вы раскачаете «колесо фортуны» и заставите крутиться все «шестеренки».

Большую ошибку совершает женщина, которая постоянно рассказывает о своих болезнях. Будто холит и лелеет их, гладит по головке каждую свою болячку. Бедная, она даже не подозревает о том, что так их будет еще больше.

Если женщина хочет приумножить здоровье, то и говорить она должна слова, которые несут в себе эту энергию здоровья.

Если я в плохом настроении, то записываю сторис с пожеланием своим подписчикам любви и прекрасного настроения. И вы знаете, я моментально переключаюсь на положительную энергетическую

волну. Я звоню родным и говорю о том, как сильно я их люблю, и на физическом уровне ощущаю, как «согреваюсь».

Весь день повторяйте слова, которые несут в себе ту энергию, которую вы хотите приумножить.

10 раз слово «любовь».

10 раз слово «здоровье».

10 раз слово «успех».

10 раз слово «богатство»

10 раз слова «красота»

Если вам трудно желать что-то своим знакомым и друзьям, попробуйте обсудить эти темы. Посмакуйте с ними эти слова, вместе поговорите о людях, у которых есть любовь, здоровье, успех, богатство, красота.

Уже после первого дня марафона вы почувствуете себя иначе. В конце дня у вас появится новое ощущение, возможно, забытое или незнакомое. Буду рада получить от вас обратную связь в Директ моего аккаунта в Инстаграм @tatyana_feliks.

Вот некоторые примеры обращений, которые я получила, после того, как провела свой первый марафон.

Спрашивает Света (имя заменено): *«Танюша, сегодня произносила слова по списку, и отмечала для себя, сколько раз произнесла. С подругой обсудили общую знакомую, она фотомодель я восхищалась ее красотой, а еще всем коллегам раздавала комплименты про красоту. Мужу с утра произносила слова любви, потом обзвонила всех родственников пожелала здоровья. С заданием «Сила слов» справилась на 5, а вот про учителей есть вопрос.*

Мой муж помогает всем своим друзьям и родственникам, а подпитку получает только от меня. Теперь я понимаю, почему он не растет по карьерной лестнице, да и желания у него особого нет. Все потому, что в его окружение нет успешных людей. А я на каком-то интуитивном уровне притягиваю к себе людей, у которых учусь. После встречи с ними всегда наполненная и желание творить

только приумножается. Только никто в моем окружение не хочет детей. А сокурсниц-мамочек я не принимаю в свой круг общения. Стараюсь не встречаться, сложно принять, что у них так легко все получилось, а у нас с мужем проблемы. Сейчас наоборот окружу себя семьями, где много детишек и буду работать в этом направлении. Спасибо тебе за новые знания. Вопрос: как повлиять на мужа? Самой найти для него успешных друзей? Ведь я хочу его роста»

Первое, с чего я рекомендую начать работу над мужем – выбрать фильм для семейного просмотра, где главный герой талантливейший мужчина, который доказывает свой успех или теорию.

Второе – поговорите о том, как живут его друзья, есть ли среди них успешные ребята. Встречайтесь семьями, приглашайте в гости подругу с мужем, наверняка у ваших классных девочек есть успешные мужья. Можно вместе помечтать, а потом поделиться секретиком «Поток успеха» из марафона. И помни, осознание проблемы – это пол пути к ее решению. У тебя все получится.

Еще одно сообщение от Марии: *«Тань, а что, если я тяну всех: и родителей, и родственников, и мужа, даже на работе всем помогаю. Я у всех получается учитель, и да, я очень часто болею. Спасибо за нужную информацию... Пришло время пересмотреть свои действия. Может мне пустить все на самотек, чтобы чаще быть на позитиве?»*

Отвечаю: *«Маша, ты умничка, что ведешь всех. Порой мы отнимаем у человека возможность личного роста, решая за него все задачи. Ты очень любишь своих близких, поэтому перестроится сразу будет сложно, но обязательно нужно, если хочешь почувствовать себя наконец окрыленной. Если тебе необходимо помочь своей маме, бабушке, ребенку то найдите себе подпитку из вне. Пусть это будут танцы, массаж, косметолог, женские тренинги и т. д. Если у тебя получится найти ресурсы, окружить себя учителями, которые будут подпитывать тебя, то и помочь будет в радость. Мне самой когда-то очень хотелось поменять восприятие мира у членов моей семьи, но поступила иначе. Стала записывать к*

хорошему психологу, отправлять на обучения, приглашать сестер в свои марафоны. Рекомендую тебе найти своих учителей выполняя следующее задание.»

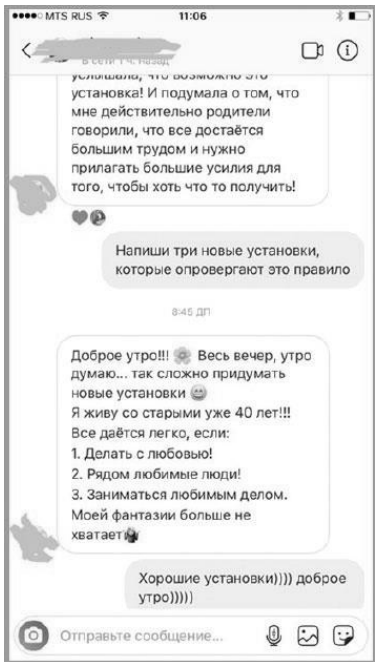
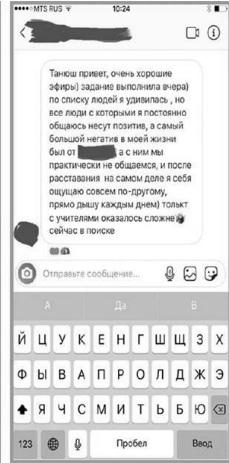
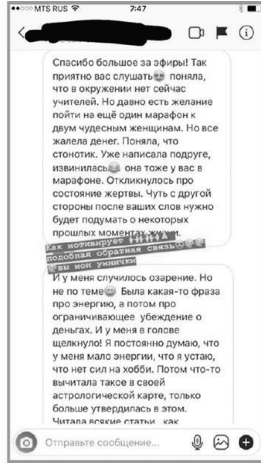
Напишите 10 людей из вашего окружения, после общения с которыми у вас появляются силы и вера в светлое будущее.

Человек	Чувства и ощущения, которые возникают после встречи с ним
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Вспомните 3 судьбоносных людей в вашей жизни, это могут быть специалисты из разных областей, которые помогли Вам изменить мышление, или друзья которые помогли вам.

Человек	Что изменилось
1.	
2.	
3.	

Просто попробуйте окружить себя учителями. Один, на протяжении 14 дней марафона, у тебя уже есть, и я буду помогать разбираться в себе. Помимо меня найди еще. Наверняка рядом есть люди, у которых ты хотела бы поучиться и после встречи с ними чувствуешь себя особенно вдохновленной. Пусть этих людей в твоей жизни станет намного больше.



Цитаты о дружбе, которые цепляют за душу, с которыми я готова согласиться

Нет хороших друзей. Нет плохих друзей. Есть только люди, с которыми ты хочешь быть, с которыми тебе нужно быть, которые поселились в твоём сердце.

Стивен Кинг, "Оно"

Я друзей не выбираю. Это занятие глупое и бесполезное. Мне гораздо интереснее выбирать овощи на рынке. Друзья – это подарки судьбы.

Иван Ургант

В дружбе мы отдаем друг другу частички себя, не задумываясь для чего, за что. Должно же быть то, что не требует взаимности.

Эльчин Сафарли "Мне тебя обещали"

Большая душа никогда не бывает одинокой. Как бы судьба ни отнимала от нее друзей, она в конце концов всегда их себе создает.

Роллан Р.

Высказывания об окружении

Мы становимся похожими на тех людей, с которыми общаемся. Выбирайте свое окружение – какими мы не были бы уникальными, оно все равно влияет на нас.

Роберт Де Ниро

Окружай себя только теми людьми, кто будет тянуть тебя выше. Просто жизнь уже полна теми, кто хочет тянуть тебя вниз.

Джордж Клуни

Человек во многом зависит от своего окружения, которое значительно влияет на систему ценностей и мировоззрение, и, таким образом, на будущее человека.

Конфуций рекомендует не иметь дел с людьми, которые не занимаются самосовершенствованием. Такие люди «застыли» в своем развитии, и будут только тормозить вас на пути к успеху и достижению целей. Ведите дела и больше общайтесь с людьми, которые идут в ногу со временем и развиваются. Следуя этому правилу, вы тоже будете постоянно развиваться.

Конфуций

3-4 дни марафона

Третий день нашего марафона я называю «Энергия рода». Начните его с раскраски, которая поможет **зарядиться силами от вашей семьи**. Порисуйте за завтраком, например, перед тем как выходить на работу или встаньте чуть раньше, чтобы с утра напитаться энергией своего родового древа. Когда будете раскрашивать, позвольте себе вспомнить всех своих родственников, животных, которые жили с вами. Мне кажется, это не правильно – забывать того, кого по абсолютно разным причинам нет в живых. Лично я всегда ощущаю силу своего рода, и разве позволительно упасть духом, сломаться от обстоятельств, если в моем дереве мощь, радость, любовь? Конечно нет, пишу с улыбкой на лице.

Во время того, как раскрашиваете, думайте о любви своих родителей к вам.

Представьте сколько силы, добра и знаний в вашем роду. Раскрашивая, вы можете благодарить свою семью, а также попросить исполнения желания. Черпать знания, энергию, силу пока не открытую для вас.

Одна участница марафона попросила у рода помощи в принятии решения. И вы знаете, решение пришло. Ей приснился сон о том, как женщина с длинной косой в деревянном доме показала ей фотографии. После столь теплого сна у нее случился инсайт. Мы соединены с родителями мощной энергетической нитью, но, увы, многие забывают об этом, забывают о том, что сначала вы зародились в папином теле, а потом мамино приняло вас к себе. Вы только задумайтесь – в этих людях зародилась наша энергия, задумайтесь, насколько сильно мы связаны!

Бывает так, что мы обращаемся к родителям за каким-то советом, но не получаем его. Они отвечают: «Решай сам, я в этом не разбираюсь, делай, как тебе удобнее» и так далее. И вроде полезной информации мы не узнали, но зато получили сильную энергию любви через голос, интонации, обращения к нам. И таким образом, в будущем эта волна зарядит нас и поможет в решении вопроса. В

ответственный момент, при заключении сделки я могу отправить маме свое письмо на проверку орфографии, она расставит запятые, а мое письмо будет наполнено ее силой. Практически в 99 % поддержка подобного рода приводит к успешным контрактам.



В случае, если родители начнут высказывать недовольство или критиковать ваши решения, не принимайте близко к сердцу, знайте, что они это делают от большой любви. Лучше переключите тему на более бытовую, например: мам, а ты как скатерть стираешь? А как с шерстью кошачьей справляешься? Даже если у вас есть обиды на свой род, бабушек-дедушек, помните – они часть вас, и вы часть их.

Не принимая поступки этих людей, вы не принимаете часть себя, а значит не живете полноценной жизнью.

Поделюсь своим опытом

Два года назад я ходила на семинар по плетению «родового дерева». Так вот перед тем, как начать плести мамин участок, нужно было завязать нить на поясе на уровне пупка. Ведущая семинара сказала, что таким образом укрепляется связь с матерью. Честно, я отнеслась к этому методу скептически, но как только я все выполнила, у меня зазвонил телефон и на экране высветился мамин номер. Совпадение или чудо? В любом случае, это еще одно доказательство энергетической связи, которая существует в семье.

Если вам сложно встретится и поговорить с отцом, который вас бросил, сделайте это на ментальном уровне. Он почувствует. И вам станет легче. Удивительно, но и мы думаем о тех, кто думает о нас. Стоит только быть повнимательнее, и вы отследите всю взаимосвязь.

Информация для родителей

Важно понимать, что отношение родителей к своим детям с раннего детства формирует их мироощущение. Родители – первые и самые важные люди в жизни любого человека. Модель отношений с ними напрямую влияет на будущее. Доверие и понимание мира формируется в самом раннем возрасте. Условно, «хорошие» мы или «плохие», помогут ли нам, если мы позовем или нет. И что необходимо делать для этого мира, чтобы быть хорошей. Порой родители настолько загоняют своих детей в оценочные рамки, что повзрослевший юноша или девушка боятся принять решение, которое может изменить жизнь к лучшему, только потому, что окружающие поставят ему «неудовлетворительно». Терпят тирана-начальника, мужа-тирана, только чтобы доказать, что девочка выросла хорошая, а не плохая. Старайтесь выводить ребенка на рассуждение о своей жизни, о своем окружении. Задайте направление его пути, но не решайте за него путь. Во всем есть золотая середина. Если вы чув-