

# Игорь Тютюкин

# СПОКОЙСТВИЕ, РАДОСТЬ, ЛЮБОВЬ

(версия от 05.03.2019 г.)

Книга для тех, кто намерен жить проще, спокойнее и радостнее

## НАЧАЛО КНИГИ

Данная книга является обыкновенным набором букв и символов.

А также слов, фраз и текстов.

Никакой важной и неважной информации книга не содержит.

## МИР ВИБРИРУЕТ

Наша Вселенная живёт и развивается, находясь в непрерывном движении. И основной формой такого движения являются вибрации (от латинского слова *vibratio* — колебание).

Всё вокруг и внутри нас вибрирует, излучая определённые энергетические волны. И каждое такое излучение является уникальным, отражая специфические свойства своего источника.

Любые явления и физические объекты (в том числе, живые существа) создают свои собственные вибрации.

Радиоволны, свет, звук, запах, вкус, тепло, а также наши поступки, слова, эмоции, чувства и мысли — всё это вибрации, определённых частот и амплитуд.

Человеческие вибрации постоянно меняют свои качественные параметры, в зависимости от нашего поведения, самочувствия и настроения (от наших действий, эмоций, чувств и мыслей).

Можно условно разделить такие вибрации на высокие (положительные, позитивные, творческие, созидательные) и низкие (отрицательные, негативные, деструктивные, разрушительные).

Причём, определяющим фактором этого разделения являются наши ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ и ЧУВСТВЕННЫЕ ощущения.

Высокие вибрации связаны с искренними позитивными чувствами — радостью, благодарностью, вдохновением, восторгом, состраданием, счастьем, любовью, принятием, душевным спокойствием и комфортом.

Высокие вибрации являются базовыми для развития Вселенной. В них ярко проявляется творческое (созидательное) начало. Они вносят самый большой вклад в процесс совершенствования мира.

Низкие вибрации, проявляющие себя через разрушительное начало, тоже активно работают на эволюцию. Но их роль вспомогательная — они подталкивают частицы Вселенной к высоким вибрациям. Через очищение и разрушение несовершенных и малоэффективных жизненных структур.

Низкие вибрации возникают при негативных переживаниях и эмоциях. Их источники — страхи, тревоги, фобии, депрессии, обиды, сожаления, огорчения, сомнения, гнев, зависть, жадность, ревность, злорадство, жалость, уныние, боль, раздражение, ненависть, агрессия, душевный дискомфорт.

Вселенная развивается снизу вверх.  
От низшего — к высшему.  
Изнутри — наружу.  
Подобно тому, как растёт дерево. Которое тянется ветвями и листьями вверх — к солнечному свету. А корнями своими направлено вниз — во влажную тёмную почву.

Алгоритм развития прост.  
Несовершенное (низкое) помогает совершенному (высокому) быть ещё совершеннее.  
А высшее, в свою очередь, подтягивает к себе низшее, делая его тоже совершеннее.  
И при таком взаимодействии всегда сохраняется общее энергетическое равновесие между данными «противоположностями».

На человеческие вибрации значительно влияют мысли. Но не напрямую, а только через вызываемые ими эмоции и чувства.  
Эмоциями можно назвать сильные, но неглубокие, поверхностные переживания, являющиеся быстрой ответной реакцией на внешние и внутренние раздражители.  
Чувства же представляют собой более глубокие и более многогранные, по сравнению с эмоциями, внутренние переживания.

Именно ощущаемые нами эмоции и чувства определяют самое главное свойство любой вибрации — её направленность.  
Направленность «вверх» (на процветание, творчество, успехи, счастье и т.п.) или «вниз» (на физическую деградацию, разрушение, болезни, неприятности, беды и т.п.).

При этом важно понять, что высокие вибрации возникают только при гармоничной согласованности ума и сердца (при единстве высоких мыслей и высоких чувств).

**ВЫСОКИЕ ВИБРАЦИИ = ВЫСОКИЕ МЫСЛИ + ВЫСОКИЕ ЧУВСТВА.**

Все другие комбинации мыслей и чувств (эмоций) высшие вибрации не создают.

Если мысли низкие, а эмоции и чувства, вроде бы, высокие (радость, душевный комфорт и т.п.), то вибрации будут низкими.  
Поскольку, на самом деле, это не высокие, а псевдовысокие эмоции и чувства. Ведь они созданы низкими побуждениями.

Если мысли высокие, а эмоции и чувства низкие (страхи, сомнения, раздражения, огорчения, уныние, душевный дискомфорт и т.п.), то вибрации тоже будут низкими.

Ну и, естественно, при низких мыслях и низких эмоциях (чувствах) возникают сильнейшие низкие вибрации.

Вселенная — это большое вибрационное зеркало. Которое автоматически реагирует на все вибрации людей, однозначно воспринимая их, как своеобразные «заказы».

Это зеркало не знает языка слов и цифр. Не понимает сути юмора и мыслей человека.

Но оно знает и понимает язык ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ и ЧУВСТВЕННЫХ излучений, универсальный язык живых переживаний.

Данное важное свойство Вселенной надо каждому из нас глубоко осознать. И стараться вспоминать о нём чаще.

Поскольку именно это свойство вызывает все наши удачи и неудачи. И определяет уровень нашего здоровья, счастья и процветания.

Таким образом, в соответствии с силой, направленностью и регулярностью всех наших вибраций, в нашей реальности появляются и проявляются определённые события, люди, обстоятельства и вещи.

Что излучаем, то и получаем. Ни больше, и ни меньше.

И всегда мы притягиваем (примагничиваем) к себе только то, о чём настойчиво думаем и говорим ЭМОЦИОНАЛЬНО, С ЧУВСТВАМИ, испытывая, либо естественный душевный комфорт, либо душевный дискомфорт.

Именно фактор эмоциональных и чувственных переживаний определяет, в какую сторону должны идти те или иные изменения нашей личной реальности и нашей индивидуальной судьбы.

Не зная об этом факторе, или не придавая ему значения, большинство людей не умеет сознательно управлять своей жизнью, страдая и плача от бед, болезней и безденежья.

Ведь мы очень часто получаем то, чего страстно не хотим иметь (быстрое старение, недуги, неприятности, материальные трудности, сложности во взаимоотношениях и т.д. и т.п.).

И чем больше мы чего-то боимся, больше что-то ругаем, критикуем и ненавидим, больше с чем-то боремся, и больше из-за чего-то расстраиваемся и раздражаемся, тем сильнее все эти «бляки» и напасти к нам приклеиваются, мучая наши тела и души. И мешая нам получать реальное удовольствие от жизни.

Поскольку мы сами (а вовсе не кто-то другой), вновь и вновь, вибрационно «заказываем» у Вселенной все атрибуты этой своей действительности.

Так что, будем УЧИТЬСЯ спокойно, грамотно и радостно, с помощью высоких вибраций, создавать своё счастье, долголетие и процветание.

Ведь все возможности для этого (пока мы находимся на Земле в материальных телах) у нас есть.

Видимая внешняя (плотная) физическая реальность является закономерным СЛЕДСТВИЕМ прошлых внутренних тонкоматериальных вибраций.

А нынешние невидимые энергетические вибрационные излучения — это сценаристы и режиссеры (ПРИЧИНЫ) всех будущих событий и явлений.

И всегда, сначала возникают определённые устойчивые внутренние вибрации, а уже потом, через какое-то время, происходит их адекватная внешняя материализация.

И в нашей жизни материализуется то, вокруг чего крутятся наши эмоции и чувства.

Таков естественный механизм бытия. И механизм создания всех наших личных судеб.

Простой, точный и справедливый механизм.

### **ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ И БОЛЕЕМ**

Мы живём в развивающейся материальной Вселенной, которая имела когда-то своё физическое начало.

Это значит, что достигнув однажды определённого высшего состояния совершенства, наша Вселенная прекратит своё физическое существование.

Опять будет Большой Взрыв, в результате которого возникнет и начнёт развиваться следующая новая, ещё не совершенная, Вселенная (процесс смены таких Вселенных бесконечен).

И всё в физическом мире (мире плотных форм) также имеет начало и конец.

Поэтому наши материальные оболочки (физические тела) не вечны. То есть, смертны.

Однако при этом, к счастью, остаются бессмертными наши души, хранящие в себе весь бесценный опыт наших прежних материальных воплощений.

Каждое живое существо имеет свою душу.

И в энерго-информационном поле этой души имеется Автоматическая Программа Старения (АПС) — программа естественного медленного угасания активности организма. Наличие таких программ служит интересам эффективного развития Вселенной.

Естественное старение постепенно снижает опасные для души сильные привязанности к материальным благам жизни.

И готовит душу к очередному возвращению в тонкий мир (для качественного отдыха перед новым рождением).

Периодическая смена физических форм (тел) даёт возможность, временно живущим в них несовершенным душам, набирать опыт, очищаться и совершенствоваться.

Природа мудра. И она всегда идёт самыми простыми, самыми короткими и самыми энергетически выгодными путями.

Суммарный жизненный опыт всех существ Вселенной (связанных глубинным внутренним единством) постепенно увеличивается, делая её совершеннее и гармоничнее.

И в этом непрерывном процессе развития нет никаких отходов.

Любой опыт (даже самый тяжёлый и негативный) является полезным и ценным, попадая в общую копилку эволюции.

Всё, что происходит в жизни, способствует развитию, познанию и совершенствованию («Всё, что делается, — к лучшему»).

И Вселенная очень заинтересована, чтобы каждое существо становилось духовно и телесно чище, а также счастливее, гармоничнее и свободнее (то есть совершеннее).

Если существо ведёт себя в жизни очень неэффективно, излучая много низких вибраций, связанных с отрицательными эмоциями и негативными переживаниями (страха, агрессии, злобы, жадности, уныния, боли, душевного дискомфорта и т.п.), оно быстро погибает или ускоренно физически стареет. Чтобы не тормозить своей продолжительной неэффективностью (и длительными сильными страданиями) общее развитие Вселенной.

И чтобы скорее получить, при следующем своём воплощении в плотном материальном мире, новые возможности для наработки полезного опыта.

Если же существо регулярно излучает высокие вибрации, связанные с положительными эмоциями и чувствами (счастье, радость, сострадание, принятие, благодарность, спокойствие, любовь, доверие, душевный комфорт), значит, его деятельность максимально эффективна и полезна для Вселенной — оно всё делает правильно и гармонично, да ещё и получая при этом удовольствие.

В этом случае, все целебные силы Вселенной помогают такому существу жить дольше и комфортнее, замедляя его АПС.

Болезни же являются естественными автоматическими защитными реакциями на разные внутренние и внешние неблагополучия.

Они спасают организм от преждевременной гибели. И принудительно очищают его от физических и духовных шлаков (загрязнений).

Современный человек нашей цивилизации имеет среднюю продолжительность жизни около 70 лет.

По сравнению с прошлыми веками и многими видами животных, это достаточно большой срок.

Но, по сравнению с потенциальными ресурсами нашего организма, этот срок, как минимум, в 2-3 раза ниже возможного.

Человек реально способен жить 140-210 лет, или даже больше, в зависимости от излучаемых им высоких вибраций, определяемых уровнем его сознания.

Средний уровень сознания людей, живущих сейчас на нашей планете, весьма низок. Поэтому низким является на Земле и уровень культуры, уровень политических и экономических отношений, уровень здоровья и экологии, уровень социального благополучия. Не смотря на очень высокую степень развития науки и техники нашей цивилизации.

Главная причина всех бед и проблем человечества — это наше огромное невежество. Которое приводит к непониманию простых и мудрых законов развития Вселенной, к отрыву от ритмов живой природы, к многочисленным порокам, иллюзиям и заблуждениям, к привычкам культивировать отрицательные мысли и негативные эмоции и переживания.

Всё это вместе даёт мощное излучение низких деструктивных (разрушительных) вибраций.

Вот и воздаётся каждому из нас (и всем вместе) по вибрациям нашим.

### **ПРИНЦИП ДОЛГОВЕЧНОСТИ**

Чем совершеннее и гармоничнее система, тем она долговечнее.

Хотите дольше жить?

Совершенствуйтесь.

Духовно и физически.

### **ДВА ПОДХОДА К ЖИЗНИ**

Наш мир, по своей глубинной сути, является единым.

Но условно (относительно) — дуалистическим (двойственным).

Эта условная разделённость на проявленное и непроявленное (плотное и тонкое, материальное и духовное, форму и содержание, пассивное и активное, низкое и высокое, ИНЬ и ЯН и т.д. и т.п.) является движущей силой развития.

Вселенная постоянно играет сама с собой в борьбу взаимодополняющих друг друга «противоположностей».

За каждым плюсом всегда прячется минус.

А в каждом минусе всегда присутствует замаскированный плюс.

И всё в мире имеет свою относительную противоположность.

Вот и мы, люди, в соответствии с принципом двойственности, можем иметь два совершенно разных, условно противоположных по своей сути, подхода к восприятию жизни.

Первый подход (взгляд на реальность) — негативный.

Он связан с низкими вибрациями. С недовольством, раздражением, злобой, агрессией и концентрацией внимания на неприятностях.

Чем невежественнее человек, тем более естественным для него является такой подход.

Второй взгляд на жизнь — позитивный, связанный с высокими вибрациями. Наличие его свидетельствует о высоком уровне сознания человека.

Обретение стабильного положительного подхода КО ВСЕМУ и является нашей главной целью, если мы намерены процветать и всячески улучшать своё бытие.

Исходя из этого, рассмотрим влияние двух противоположных подходов к жизни на излучаемые нами вибрации.

Если мы думаем о чём-то (например, о деньгах, материальных благах, здоровье, личной жизни и т.д.) с негативных позиций, связанных с нехваткой или отсутствием желаемого, мы однозначно формируем при этом низкие вибрации (делаем отрицательные «заказы»).

Это очень распространённая ошибка.

К примеру, человек хочет иметь деньги потому, что БЕЗ НИХ ему очень плохо, БЕЗ НИХ он страдает, унывает, испытывает дискомфорт, раздражается и гневается.

Поэтому, обеспеченные люди, у которых много денег, вызывают зависть, ревность и ненависть.

Такой подход (от нехватки) приводит к низким эмоциям, и притягивает к человеку хроническое отсутствие денег. Что ещё больше усиливает деструктивные вибрации.

Вот почему, при негативном подходе, жизнь не улучшается, а наоборот становится всё тяжелее. Ведь постоянно воспроизводится вибрационный заказ: «Денег нет!», «Денег нет!», «Денег нет!».

И как можно самому стать богатым, процветающим человеком, ненавидя и отрицая (через зависть) богатство и процветание других людей?

Получается такой абсурдный заказ Вселенной: «Я терпеть не могу богатство, но очень хочу его иметь. Я люто ненавижу богачей, но желаю стать одним из них».

Результат излучения таких вибраций всегда однозначно будет отрицательным.

А противоположный, позитивный подход, заключается в том, что человек хочет иметь деньги потому, что С НИМИ ему будет хорошо и комфортно.

Потому, что деньги открывают созидательные возможности, помогают реализации намерений, приносят радость, свободу действий и удовольствие.

При этом индивиды, имеющие много денег, вызывают естественное уважение. И за этих процветающих людей искренне можно порадоваться, беря с них пример.

Положительный подход создаёт высокие вибрации. И ведёт к счастью, здоровью и процветанию.

Таким образом, на всё в жизни можно смотреть, либо с тёмной (отрицательной) стороны, либо со стороны светлой (положительной).

Вот один из основных секретов излучения высоких или низких и вибраций.

## **ТРУДНОСТИ И ОШИБКИ**

На пути жизненного процветания встречаются не только удачи, праздники, наслаждения, победы и выигрыши. Но и беды, страдания, неприятности, проигрыши и трудности. То есть, препятствия. А также ошибки, заблуждения и ловушки.

Сначала о препятствиях, которые принято называть проблемами.

С объективной точки зрения, никаких проблем в жизни нет.

Проблемы существуют только в умах людей, о них думающих. И больше нигде.

А в жизни есть только временные трудности, которые, при соответствующем подходе, можно воспринимать, как хорошие стимуляторы нашего развития.

Проблемами эти временные трудности становятся тогда, когда человек субъективно придаёт им чрезмерно большое значение, искусственно раздувает их.

Поэтому сознательное снижение важности и значимости проблемы легко превращает её в нормально решаемую жизненную задачу — полезную временную трудность.

Так что, не надо разводить и подкармливать в своей голове тараканов проблем.

Фундаментальной ошибкой нашего сознания является ощущение разделённости.

Когда кажется, что в мире любые объекты существуют сами по себе, отдельно друг от друга.

Такое фрагментарное восприятие жизни делает людей безответственными и глубоко несчастными.

А на самом деле, все объекты Вселенной, на глубоком внутреннем уровне, едины. И в мире всё очень прочно взаимосвязано.

Осознание единства и целостности жизни — важное условие для счастья, здоровья и процветания.

Надо стараться мыслить не категориями разделённости и борьбы (добра-зла, своих-чужих, света-тьмы, Бога-дьявола), а категориями баланса (равновесия, гармонии) и единства жизни.

Ещё одной ошибкой можно назвать страх перемен (отказ от обновления и развития).

Многие люди боятся что-либо изменить в своей жизни. Причём, даже тогда, когда эта жизнь весьма тяжела, несчастна и мрачна.

Перемены пугают ум своей неизвестностью («Вдруг всё будет ещё хуже?»).

Но цепляясь за привычное старое, никогда не получишь новое.

И, чтобы жить лучше, богаче, свободнее, свежее, радостнее и счастливее, необходимо, с определённой смелостью, обновлять свою жизнь, учиться новому, развиваться и совершенствоваться.

Другой ошибкой нашей является сильная заикленность на внешних формах, в ущерб внутреннему.

Направляя всё своё внимание на внешние факторы жизни, мы упускаем множество благоприятных возможностей. Живя поверхностно и весьма убого.

Следует уделять внимание не только своей внешности, но и своему внутреннему состоянию. Стараясь гармонизировать свои мысли и, главное, свои чувства и переживания.

## **РАЙ В КАЖДОМ ИЗ НАС**

Любой человек может быть островком рая или островком ада в океане жизни.

Это определяется тем, какие ВИБРАЦИИ он излучает.

Вселенная активно и адекватно реагирует на все наши вибрации. И только на них.

Механизм этого процесса очень прост, как всё гениальное.

Что мы излучаем, то и притягиваем к себе.

И, в результате, совокупный баланс всех наших вибраций формирует нашу судьбу.

**ЧТО ИЗЛУЧАЕМ, ТО И ПОЛУЧАЕМ.**

Истинными причинами всего, что происходит в нашей жизни, являются наши душевные вибрации. И никаких других причин нет.

Вибрации — это индивидуальные излучения энергии, которые создаются нашими действиями, словами, мыслями, эмоциями и чувствами.

Вибрации могут иметь позитивную или негативную окраску.

Индикатором такой окраски являются наши чувства. Именно они, а не что-либо иное, определяют вектор влияния вибраций на нашу жизнь.

Позитивные чувства, радостные эмоции, когда мы ощущаем приятный душевный комфорт, являются признаком гармонии.

Это значит, что наши вибрации притягивают к нам, то, к чему мы стремимся (способствуют созданию рая внутри и вокруг нас).

Негативные эмоции и переживания, обиды, сожаления, раздражения, душевный дискомфорт, сомнения и страхи отталкивают от нас то, к чему мы стремимся (способствуют созданию ада внутри и вокруг нас).

Обычно общий баланс всех наших вибраций отрицательный (в силу нашего невежества и несовершенства).

Вот и притягиваем мы к себе, то, что вызывает у нас бурную негативную реакцию. То, что мы активно не хотим иметь (беды, неприятности, болезни, быстрое старение, плохие взаимоотношения, безденежье и т.п.)

Поэтому следует **УЧИТЬСЯ** излучать позитивные вибрации. Излучать их регулярно, настойчиво и уверенно.

Помогают такой учёбе — оптимизм, радость, юмор, вера в мудрость и справедливость жизни, великодушие, благодарность жизни, спокойные позитивные настроения. И любовь.

Рай внутри нас можно и надо превращать в рай вокруг нас.

### **УЛУЧШЕНИЕ ЖИЗНИ**

Для улучшения жизни следует главное внимание обращать на то, чего хочется, чего желается.

А не на то, чего не хочется, чего не хватает. Не отрываясь, при этом, от существующей реальности.

То есть. Адекватно и спокойно принимая к сведению, то, что уже есть, следует максимально **КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ, СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ, ФОКУСИРОВАТЬСЯ** на том, к чему стремишься.

Тогда это и проявится в жизни — станет материальным.

### **МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ СЧАСТЬЯ**

Внутреннее ощущение счастья (излучение вибраций счастливого человека) ведёт к материализации счастья.

Внутреннее ощущение процветания (излучение вибраций процветающего человека) ведёт к материализации процветания.

Внутреннее ощущение здоровья (излучение вибраций здорового человека) ведёт к материализации здоровья.

Причём, человек **МОЖЕТ** сознательно создавать позитивные внутренние ощущения, даже, находясь в тяжёлых внешних условиях.

Этим очень важным инструментом материализации счастья надо учиться пользоваться.

Регулярно создавая позитивными мыслями и чувствами устойчивые позитивные душевные ощущения (позитивные вибрации) мы притягиваем реальные (физические) блага в нашу жизнь. И она реально улучшается.



## **РАДОСТЬ И ЭЙФОРИЯ**

Честно и часто радуясь жизни, мы реально гармонизируем и удлинняем её.

Но не следует путать искреннюю естественную радость с эйфорией.

Эйфория — это искусственная, фальшивая, неадекватно беспокойная (завышенная) радость, страстное опьяняющее очарование.

Она быстро проходит и, как правило, сменяется разочарованием и естественным раздражением (эмоциональным похмельем).

А вот натуральная спокойная радость — это чувство более адекватное и более длительное.

После него всегда остаётся приятное эмоциональное послевкусие.

## **ЗАДАЧА ЖИЗНИ**

Быть вибрационно радостным, вибрационно счастливым, процветающим, здоровым, свежим, богатым, благодарным — наша главная жизненная задача.

Для выполнения этой прекрасной задачи, наши чувства должны быть, как свежий воздух — чистыми, бодрыми, радостными и обновляющими.

Каждый человек — создатель вибрационного климата в своей личной Вселенной.

## **ДЛЯ ПРОЦВЕТЕНИЯ НАДО**

1. Целенаправленно и регулярно концентрироваться на самом предмете желаний, а не на его отсутствии (нехватке). И делать это в спокойном мирном настроении.

2. Чаще испытывать естественную радость, смеяться, шутить, петь, читать стихи, танцевать, двигаться, общаться с приятными людьми, природой и животными.

Создавать и поддерживать КОМФОРТНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН.

3. Размышлять о единстве.

И мысленно (используя, при этом, все органы чувств) подключаться к живой природе и радостям, праздникам, победам.

Радоваться достижениям и успехам других (вместо зависти).

4. Отказаться от критики, оценок, ярлыков, осуждений и сплетен.

5. Постараться общаться с оптимистичными, весёлыми, приятными, довольными жизнью людьми. И не общаться с негативно настроенными неприятными индивидами.

Не слушать негативных разговоров, телепрограмм и теленовостей.

6. Окружать себя натуральными (природными), исправными, приятными, красивыми предметами, радующими душу.

Стараться не брать чужие б/у вещи и одежду.

7. Носить новую, чистую одежду и обувь. Предпочитать светлые тона.

8. Использовать принцип минимализма — иметь минимально необходимое число вещей (обязательно высокого качества).

И довольствоваться минимумом информационной и физической пищи (обязательно высокого качества).

9. Быть щедрым — душевно, энергетически и материально.

10. Спокойно и даже радостно принимать неудачи и неприятности.  
Не бороться и воевать с обстоятельствами, а спокойно уступать жизни.  
И принимать жизнь, себя и людей такими, каковы они есть.

11. Учиться расслабляться — психологически, энергетически и физически.

В этом деле нам помогут: баня, общение с лесом, купание в водоёмах, забота о домашних животных и общение с ними, отдых на природе, мягкие методы релаксации, холистический массаж (палсинг), кисточковая релаксация лица по методу Вишвы (Ирэн Солери), приятная музыка, приятные стихи и песни, естественный смех, мягкий юмор, танцы и т.п.

12. Присутствовать здесь и сейчас.

Осознанно находиться в Настоящем времени, не улетая надолго умом в раздумья, мечтания и воспоминания.

Примерно, на 70% жить Настоящим моментом жизни. И только, примерно, по 15% своего внимания уделять прошлому и будущему.

### **ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ**

Полезная привычка — утром (сразу после пробуждения) и вечером (перед сном) выразить любовь и благодарность своему физическому телу, всем своим органам и тканям, всем частицам-клеточкам своего организма.

Тело — это наш родной дом, основа нашей физической жизни на Земле. И это великолепный инструмент развития и познания.

Выражая любовь и благодарность телу, заботясь о его чистоте и комфорте, мы создаем целебные вибрации радости и счастья, вибрации процветания.

Ещё одна полезная жизненная привычка — периодически заменять привычное непривычным.

### **ХОТИТЕ БЫТЬ СПОКОЙНЕЕ?**

Перестаньте смотреть по телевизору новости и ток-шоу. Совсем. Принципиально.

Ведь они ничего не дают душе. А только кормят ум. В основном, негативом и всякими страшилками.

Наш ум запуган, перезапуган. И сначала ему будет скучно без привычных телегадостей. Но это быстро пройдёт. Если вы направите внимание на свою собственную жизнь. На свои дела, на свой быт, на свой досуг, на своё тело, на своё творчество, на свои путешествия, на своё общение с приятными людьми, с природой и животными. На чтение полезных и приятных книг, просмотр приятных фильмов, прослушивание любимых мелодий. На занятия тем, к чему тянется душа.

А самые важные новости и так станут вам известны, через друзей, знакомых, родственников, Интернет.

Отказ от телебляк подобен отказу от курения. Зачем вам эта вредная телезависимость, ворующая время, спокойствие и полноценность жизни?

### **ТЕОРИЯ ОПТИМИЗМА**

#### **Понятие и сущность оптимизма**

Термин «оптимизм» происходит от латинского слова «optimus», что означает — наилучший.

Под оптимизмом обычно понимается мироощущение и личное настроение, проникнутое жизнерадостностью, бодростью, верой в будущее, в успех. А также склонность не унывать в несчастье, и во всём видеть светлые положительные стороны.

Ещё оптимизмом называют философское учение, по которому существующий мир, несмотря на все свои недостатки, есть лучший, то есть наиболее совершенный из всех возможных, и всё, происходящее в нём, направлено к осуществлению блага.

Блестяще развил это учение немецкий философ Готфрид Вильгельм Лейбниц (1646 – 1716) в своём сочинении «Теодицея» (1710 г.).

И термин «оптимизм» впервые был введён для характеристики философского учения Лейбница.

Людей, склонных к оптимизму, называют оптимистами.

Оптимизм противоположен пессимизму.

Термин «пессимизм» происходит от латинского слова «pessimus», что означает — наихудший.

Под пессимизмом обычно понимается мрачное мироощущение и личное настроение, проникнутое унынием, безнадёжностью, негативностью, неверием в лучшее будущее. А также привычку во всём видеть только плохое, дурное, неудачное и неприятное, давая отрицательную оценку человеческой и всемирной жизни.

Людей, склонных к пессимизму, называют пессимистами.

Кстати, недавно состоялся 1-й всемирный съезд пессимистов. И на нём было решено съездов больше не проводить.

По своей внутренней сути, пессимизм является извращённой формой оптимизма, основанной на стереотипных заблуждениях, связанных с невежеством и непониманием законов развития Вселенной.

### **Роль оптимизма в жизни человека**

Отношение человека к жизни имеет основополагающее значение в формировании его личной судьбы.

Спокойное стабильно оптимистическое отношение ведёт к реализации самых гармоничных вариантов персонального бытия.

И наоборот, упрямый пессимизм способствует проявлению в жизни человека всяческой дисгармонии, неприятностей, трудностей, болезней, депрессий и проблем.

Как правило, быть оптимистом гораздо приятнее, удобнее и выгоднее, чем пессимистом.

Оптимизм помогает жить, делая бытие человека проще, легче, понятнее, радостнее, свежее, интереснее, богаче, разнообразнее, активнее, гармоничнее, светлее, чище и счастливее.

Оптимизм укрепляет иммунитет, улучшает здоровье, и замедляет процесс естественного старения тела, продлевая жизнь.

Оптимизм улучшает настроение человека. И способствует установлению приятных гармоничных взаимоотношений с другими людьми.

Оптимизм благоприятствует успехам в работе, учёбе, творчестве и отдыхе, помогая эффективно решать наши жизненные задачи.

Оптимизм наполняет жизнь человека радостным смыслом, позволяющим ему процветать, получать многообразные материальные и духовные блага, любить и быть любимым. А также испытывать (физически и морально) удовольствие от жизни.

Оптимизм усиливает все созидательные тенденции развития человека.

Оптимизм даёт возможность эффективно избавляться от тревог, беспокойств, страхов, фобий, депрессий, комплексов, недостатков, хандры, ошибок, заблуждений и иллюзий.

Оптимизм помогает легче переносить временные жизненные трудности, извлекая из них полезный опыт.

Оптимизм способствует духовному и творческому росту человека, давая и улучшая понимание им законов развития Вселенной (Высших Законов).

Оптимизм — это путь любви, радости, спокойствия, свежести, познания и самосовершенствования.

Каждый человек в своём развитии, рано или поздно, неизбежно приходит к оптимизму.

Поскольку, только он даёт объективную возможность счастливой благополучной жизни в физическом мире, к которой все мы (если мы не тупые мазохисты), естественным образом, стремимся.

Вперёд, к победе оптимизма!

### **Почему оптимизм улучшает жизнь**

Механизм воздействия оптимизма на бытие человека основан на свойстве материализации мыслей и чувств.

Дело в том, что любая мысль, подкреплённая соответствующими чувствами, обладая определённой энергией, при определённых условиях, через определённое время, может материализоваться. То есть, стать частью физической реальности.

Мысленное излучение притягивает к человеку соответствующие варианты событий.

На материализацию мысленно-чувственного намерения влияют 3 основных фактора: чёткость намерения, сила намерения и повторяемость намерения.

Чем яснее и чётче намерение, тем быстрее и точнее осуществится его материализация.

Сила намерения связана с энергетикой человека, а также с уверенностью его в удачной реализации намерения.

Любые сомнения в успехе, страхи и тревоги резко уменьшают силу намерения.

Энергетическое насыщение мысленному намерению придают сопутствующие положительные эмоции и чувства, позитивные переживания и радостные ощущения.

Повторяемость намерения зависит от настойчивости и спокойной решительности человека, а также от регулярности мысленного излучения намерения.

Чем чаще излучаются чёткие интенсивные (без напряжения, усердия и страсти) мысли, подкреплённые высокими чувствами (спокойствием, радостью, любовью), тем быстрее происходит материализация намерения.

Таким образом, оптимистическое и созидательное мысленно-чувственное излучение формирует благоприятные жизненные обстоятельства, делая бытие человека светлым, свежим, радостным и гармоничным.

Оптимизм всегда помогает. Особенно целеустремленным людям.

Будучи оптимистами, мы постоянно выигрываем, даже при болезнях, неприятностях и бедах.

Наш выигрыш — это опыт (самое ценное, что может быть у человека).

## **ПРОСТРАНСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Любой человек имеет свои жизненные потребности и желания. И, в меру способностей и возможностей, старается их максимально удовлетворять.

У одних это, более-менее получается. Правда, не всегда. И не в том объеме и виде, в котором хочется.

Другие же, затрачивая много сил и времени, часто получают результаты, прямо противоположные желаемым и ожидаемым.

Почему так происходит?

А потому, что всё, что мы в жизни имеем, зависит не столько от наших действий и усердия, сколько от душевных вибраций, возникающих в процессе таких действий.

Вибрационное зеркало Вселенной работает безупречно. И, отражая излучаемые нами эмоциональные и чувственные состояния, возвращает их нам в виде соответствующих событий и обстоятельств (приятных для нас или неприятных).

Когда мы чего-то хотим, очень важно думать именно об этом. А не о том, чего мы не хотим.

Чтобы внимание сознания было точно направлено на то, что нам требуется.

Чтобы глаза души смотрели на приятное позитивное пространство — «Пространство возможностей», а не на негативную «Стену неприятностей», где сформулированы и изображены в подробностях все наши опасения, сомнения, беды и болезни.

Когда мы хотим чего-то, но при этом сомневаемся и боимся («И хочется, и колется»), взор нашей души упирается в непробиваемую «Стену неприятностей».

При этом душа чувствует дискомфорт, и излучает низкие вибрации. Что приводит к реализации адекватных им материальных проявлений.

Таким образом, по нашим эмоциям и чувствам можно точно определить, куда направлено наше душевное внимание.

А оно может быть направлено либо на утверждение и созидание (на «Пространство возможностей») либо на отрицание и разрушение (на «Стену неприятностей»).

Если чувства спокойны, светлы, чисты, легки и радостны, значит, душа устремлена в «Пространство возможностей», к здоровью, свежести, материальному благополучию и счастью.

А если чувства тяжелы и мрачны, значит, мы упираемся лбом в «Стену неприятностей». Со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Когда мы пытаемся представить в воображении образ желаемого нами будущего, а сами при этом расстроены, подавлены, напуганы или раздражены, это благоприятное будущее стремительно от нас отдаляется. И к нам притягивается его прямая противоположность.

Ну, а если мы визуализируем мрачные варианты будущего на фоне сильных низких эмоций, нас, тем более, ждут неприятности.

Думать и мечтать о чём-либо надо на фоне приятных спокойных чувств, душевного комфорта. Чтобы, при этом, было тепло, легко и светло внутри.

Вот тогда к нам и притянется желаемое.

Обычно люди хорошо знают то, чего они в жизни не хотят. И активно думают об этом, боясь этого.

Все мысли и чувства их заняты опасениями за будущее. И текущими проблемами и неприятностями.

А вот о том, что хотелось бы иметь вместо этого, большинство из нас думает редко и поверхностно. На фоне сомнений и раздражения от того, что этого до сих пор в жизни нет.

Или вообще, бывает так, что человек сам не знает, чего он хочет. Его мысли, эмоции и чувства хаотичны, желания мимолетны, слабы и противоречивы.

Живут подобные люди, как в мрачном неприятном тумане, с раздражением и страхом встречая каждый новый день.

А для процветания, надо учиться мыслить ясно и позитивно, вытесняя при этом отрицательные эмоции и переживания высокими, спокойными и радостными чувствами. И надо обязательно конкретизировать свои жизненные намерения.

### **ВИБРАЦИОННЫЙ ЗАКАЗ**

Все наши страхи, тревоги, опасения, отрицательные установки и неприятные реакции на реальность можно эффективно использовать для процветания.

Если письменно составить их полный перечень — перечень того, чего вы в жизни не хотите.

Имея такой негативный документ, можно затем, волшебным образом, превратить его... в замечательный «Список желаний». В котором точно определено то, к чему вы, на самом деле, всей душой, стремитесь.

Возьмите большой лист бумаги (формата А4 или больше), и разделите его строго посередине на две вертикальные графы (можно путём сгибания).

Первую графу озаглавьте «Я не хочу», а вторую — «Я ХОЧУ».

Пожалуйста, не ленитесь. Обязательно сделайте это.

Такая простая, на первый взгляд, процедура (составление «Списка желаний»), принесёт вам реальную, весьма ощутимую, пользу. И вы скоро в этом убедитесь.

Итак, в спокойной, приятной обстановке, отключившись от будничных забот, честно пишем в 1-й графе все свои «Не хочу», отталкиваясь от страхов, опасений, комплексов, пережитых бед и других негативностей.

Не торопитесь.

Постарайтесь извлечь из памяти то, что вас раздражает в самом себе и в людях, что огорчает и пугает вас, не давая радоваться жизни.

Формулируйте всё кратко, без лишних пояснений и рассуждений.

Коснитесь всех сфер жизни — здоровья, работы, творчества, досуга, жилищных и материальных условий, взаимоотношений с другими людьми, личной жизни.

Удобно давать каждой записи порядковый номер.

Написали?

Очень хорошо.

Это и есть ваша личная «Стена неприятностей».

Теперь заполняем правую графу «Я ХОЧУ».

Напротив каждой записи 1-й графы, подумав, во 2-й графе аккуратно делаем запись, несущую положительный (утверждающий) смысл.

При этом не используем неприятные слова и частицу «не».

Стараясь всё формулировать точно и кратко.

Например.

Если слева (в графе «Я не хочу») написано: «стареть, иметь седые волосы и морщины», пишем справа (в графе «Я ХОЧУ»): «молодеть, быть бодрым и свежим, иметь красивые молодые волосы и приятную молодую кожу».

Если слева написано: «иметь проблемы с весом», справа пишем: «иметь нормальный, комфортный вес».

Слева написано: «болеть, иметь проблемы с дёснами и зубами». Пишем справа: «быть здоровым, иметь крепкие здоровые дёсны и зубы».

Слева написано: «чтобы зрение было слабым и ухудшалось». Пишем справа: «чтобы зрение было хорошим и улучшалось».

Слева написано: «иметь плохие жилищные условия». Пишем справа: «иметь удобное, комфортное жилище».

Слева написано: «иметь неприятные отношения с близкими». Пишем справа: «иметь приятные отношения с близкими».

Слева написано: «беспокоиться о деньгах и материальных благах». Пишем справа: «радоваться деньгам и материальным благам».

Слева написано: «иметь долги, нужду и низкие доходы». Пишем справа: «иметь достаток и стабильные, высокие доходы».

Слева написано: «быть несчастным в личной жизни». Пишем справа: «иметь приятную, счастливую личную жизнь».

Слева написано: «носить старую, некрасивую, грязную, неудобную одежду и обувь». Пишем справа: «носить новую, красивую, чистую, удобную одежду и обувь».

Слева написано: «всё время сидеть дома, никуда не ездить». Пишем справа: «совершать приятные, интересные путешествия».

Слева написано: «жить в депрессии, в тоске и хандре». Пишем справа: «жить светло, легко и радостно».

И так далее.

Наряду с обобщёнными желаниями (и нежеланиями), пишите очень конкретные, персональные.

Пишите именно свои желания, связанные только с вами. Не вносите в список желания других людей. И желания, которые вам не по душе (к примеру, навязанные вам кем-то или рекламой).

Желательно к перечню, полученному с помощью записей 1-й графы, добавить свои заветные желания, не связанные с вашими страхами и переживаниями.

То есть, 2-я графа должна содержать больше записей, чем 1-я.

И вот список готов.

Согните его по разделительной линии пополам.

Поверните листок к себе графой «Я не хочу». И зачеркните этот заголовок.

Вместо него напишите: «Мой прошлый вибрационный заказ Вселенной».

Вот ваша индивидуальная «Стена неприятностей», на которую в прошлом часто смотрела ваша душа, когда вы, думая о негативном, и боясь этого, излучали в пространство низкие вибрации.

Ведь, если вы это написали, значит, вам часто приходилось направлять своё душевное внимание на это.

Полюбуйтесь, какие «заказы» вы раньше делали Вселенной. О чём вы, в прошлом, её вибрационно просили, сами того не ведая (и получая это в реальности).

Почитайте, почитайте...

Чудовищно, правда?

А сейчас приятная новость.

С этого, судьбоносного для вас, момента объявляется... **ВИБРАЦИОННАЯ АМНИСТИЯ.**

Ура!

Все ваши былые низкие эмоциональные излучения полностью обнуляются.

Вселенная не сохраняет и не накапливает прошлые вибрации.

Для неё имеет значение только то, что есть в Настоящее время.

Так что теперь, отпустив неприятное прошлое, и перестав излучать низкие вибрации, вы можете спокойно, радостно и планомерно, с помощью высоких вибраций, улучшать свою жизнь.

Двигаясь в будущее по пути счастья, здоровья, свежести и процветания.

Хотя ещё какое-то время, по принципу инерции, придётся получать материальные последствия прошлых низких вибраций — созревшие плоды тех негативные «заказов», которые вы неосознанно сделали раньше.

Они обязательно проявятся в вашей жизни.

Не бойтесь этих отголосков прошлого.

Принимайте их спокойно и мудро.

Ведь вы сами их когда-то себе «заказали».

Это неприятно, но вам придётся полностью погасить старые низкие вибрационные «долги».

Таков вселенский порядок. Таковы правила жизненной игры.

Однако новыми высокими вибрациями можно значительно ослабить влияние прошлого.

И радоваться тому, что скоро ваша жизнь **ОБЯЗАТЕЛЬНО** улучшится.

Ведь теперь вы сознательно над этим работаете.

Возьмите ножницы, и торжественно разрежьте лист по разделительной линии.

Негативную половинку столь же торжественно разорвите на кусочки. И выбросите в мусорное ведро.

А теперь посмотрите на свой позитивный список с заголовком «Я ХОЧУ».

Это ваше индивидуальное «Пространство возможностей».

Именно на нём следует максимально **КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ**, **СОСРЕДОТАЧИВАТЬСЯ** и **ФОКУСИРОВАТЬСЯ**, думая о себе, о своём Настоящем и о своём будущем.

Спокойно, с удовольствием, прочитайте «Список желаний».

И старательно перепишите его на новый большой чистый лист бумаги (или на несколько листов, если записей много).

Озаглавьте список «Мой вибрационный заказ Вселенной».

И поставьте на нём свою подпись.

Теперь это будет ваша персональная Вибрационная карта — основа обновления вашей жизни.

Она поможет вам формировать причины вашего процветания, причины вашего счастливого Настоящего и счастливого будущего.

Можно красиво оформить свою Виброкарту.



Но не печатайте её на принтере. Пусть она остаётся рукописной, максимально сохраняя энергию вашей личности.

Желательно наклеить на Виброкарту свою небольшую фотографию. Хорошо подойдёт фото, сделанное для документа (на паспорт, на удостоверение и т.п.).

Можно (и надо) периодически свою Виброкарту дополнять и корректировать. Полезно периодически её заново переписывать. Чем чаще вы с ней будете работать, тем лучше будут результаты улучшения жизни.

Пусть внимание вашего сознания и вашего подсознания будет всегда направлено только сюда.

На то, к чему вы стремитесь (а не на то, что отправилось в мусорное ведро).

### **ВИБРОАЛЬБОМ**

Для эффективной работы с личной Виброкартой вам понадобится папка для вкладышей, состоящая из пластиковой обложки и внутренних прозрачных «файлов» формата А4.

Такие папки продаются в канцелярских магазинах.

Подойдёт папка на 20 и более вкладышей. Цвет её подберите по своему вкусу.

Желательно купить и листы цветной бумаги формата А4.

Их тон должен радовать вас, и вызывать приятные ассоциации.

Папка для вкладышей будет вашим персональным Виброальбомом.

На торце папки в прозрачном кармашке есть узкая бумажная вставка.

Вынув её, аккуратно напишите на ней: «Мой вибрационный заказ Вселенной».

И поставьте личную подпись.

Теперь у вас есть свой Виброальбом.

И вы можете с удовольствием, энтузиазмом и любовью его оформлять.

В первый прозрачный «файл» поместите лист цветной бумаги формата А4, слегка приклеив к нему вашу большую фотографию.

На фото вы должны быть только одни.

И ваше изображение (любого возраста) должно вам нравиться.

Можно использовать несколько фотографий, приклеив их к обратной стороне первого листа.

Во второй «файл» поместите вашу Виброкарту (пронумерованный список желаний с заголовком «Мой вибрационный заказ Вселенной» и с личной подписью).

Если список большой, разместите его на 2-х и более листах, в нескольких «файлах».

В следующие «файлы» вставьте листы с приклеенными к ним картинками, красочно иллюстрирующими ваши желания.

Приятные радостные картинки можно вырезать из цветных журналов и из рекламных буклетов.

Очень уместны будут в Виброальбоме изображения живых (растущих, а не срезанных для букетов) цветов, сочных фруктов и овощей, красивых видов природы, спокойных, нравящихся вам, животных.

Поместите в Виброальбом картинки с предметами, которые вы хотите иметь (например, с машиной, квартирой, домом, садом, домашней сауной, домашним бассейном, бытовой техникой и т.п.), и с видами тех мест, куда вы хотели бы поехать.

На каждом листе желательно написать сверху «Мой вибрационный заказ Вселенной», и поставить внизу личную подпись. А также приклеить в любом месте листа свою небольшую фотографию (например, 3x4 см).

К картинкам вы можете добавить свои рисунки, связанные с вашими стремлениями и мечтами.

В прозрачные «файлы» полезно вставить настоящие денежные купюры (по 3 штуки на страницу), добавив к ним ваше маленькое фото.

И при листании страниц с купюрами будет создаваться впечатление, что денег в 2 раза больше, поскольку купюры видны с 2-х сторон.

Периодически следует менять купюры в Виброальбоме, чтобы деньги долго не залёживались, а активно работали на вас. Ведь они связаны с созидательным движением денежной энергии.

Можно, вынув купюры и закрыв глаза, сделать себе денежный вибромассаж лица.

При этом приятно пошелестеть купюрами в воздухе, представляя, что их очень много, и они легко притягиваются к вам.

Полезен также радостный символический «Танец с купюрами».

Кстати, о потрясающей эффективности танцевальных практик, для достижения процветания, будет сказано в конце этой главы.

Работать с Виброальбомом надо в хорошем, спокойном настроении.

Уединившись и отключившись от будничных забот.

Можно поставить тихую приятную музыку, зажечь свечу или ароматическую лампу.

Слушайте не ум и низкие эмоции, а свою душу, своё сердце, свои высокие чувства. И они точно подскажут вам, как создать благоприятную для общения со Вселенной атмосферу.

Сначала неторопливо прочитайте свою Виброкарту.

Причём, не механически, а подключая к процессу чтения органы чувств.

Вообще, бумажная Виброкарта (словесный список желаний) нужна только для того, чтобы периодически напоминать вам (через слова) о ваших намерениях.

А вся остальная работа будет идти без бумажной Виброкарты, и почти без слов и мыслей.

Постарайтесь на 7 секунд максимально сфокусировать внимание на каждом пункте вашего списка, чтобы на внутреннем экране чётко увидеть желаемое.

При этом, забудьте о словах и мыслях.

Вызывайте ощущения — приятные визуальные образы.

Очень хорошо при визуализации вообразить себя восхищённым милым ребёнком.

Ведь дети, как никто другой, умеют эмоционально и чувственно воспринимать жизнь.

К примеру, если взрослый человек видит красивый цветок, он так и думает (словесно): «Какой красивый цветок», или что-то в этом роде.

А ребёнок выражает свой восторг не словами, а чувствами: «Ах! О-о! У-у! Вау!» и т.п.

Вот так, по-детски, и надо реагировать на образы Виброкарты.  
Без слов и мыслей. Только чистотой и яркостью переживаемых чувств.  
Тогда, помимо сознания (ума), на вас будет результативно работать и вся мощь  
вашего подсознания (вашей души).

Ведь сознание контролирует всего лишь 2 % души. А остальные 98 % — это  
неконтролируемые умом пласты подсознания.

То есть, душу человека можно сравнить с очень глубоким озером, в котором 98 %  
всей воды (и подводных камней) скрыто от глаз наблюдателя, а видна только маленькая,  
тонкая внешняя поверхность.

Представьте, что перед вами находится волшебное вселенское Зеркало, которое  
обязательно исполнит ваши желания.

Но только при одном очень важном условии.

Если вы сумеете рассказать о своих стремлениях без слов и мыслей —  
исключительно жестами, визуальными и звуковыми образами, ощущениями запахов и  
вкусов, переживаниями, эмоциями, чувственными ассоциациями.

И ещё представьте, что рядом с Зеркалом находится группа ваших персональных  
волшебных помощников (группа поддержки), задача которых — максимально  
способствовать быстрому и точному исполнению ваших намерений.

Они очень хотят служить вам. И только вам. Но совсем не знают и не понимают язык  
слов и мыслей. Зато очень хорошо знают и понимают язык чувств.

Вот и постарайтесь, без слов и мыслей, по-детски, передать волшебному Зеркалу и  
вашей группе поддержки суть ваших желаний.

Но сначала читаем все записи Виброкарты, чтобы их смысл запомнился и вошёл в  
подсознание.

Если читаемая запись касается оздоровления волос, погладьте себя по волосам.

Представьте, как гармонично они растут, словно трава на лугу.

Как их клеточки получают полноценное питание от других клеток. И при этом активно  
и радостно оздоравливаются и омолаживаются.

Если запись касается здоровья какого-либо органа тела, с любовью и благодарностью  
погладьте рукой это место.

И представьте огромную семью ваших родных маленьких клеточек.

Пожелайте им здоровья, радости и свежести.

Для оздоровления глаз, поморгайте ими, нежно потрогайте их пальцами.

Поиграйте взглядом и т.д.

И снова представьте дружную радостную работу ваших клеток — прекрасных  
физических частичек вашего тела.

Читая записи Виброкарты, радуйтесь своему Настоящему и своему будущему.

Отбросив все сомнения, все страхи, все тревоги и все опасения.

И наслаждайтесь, со спокойной радостью и с любовью, мыслями о том, что ваши  
желания **ОБЯЗАТЕЛЬНО**, рано или поздно, станут реальностью.

Доверьтесь Вселенной.

Она изобильна, мудра и справедлива.

И она с удовольствием предоставит вам всё, что вы заслуживаете.

А заслуживаются любые блага жизни только излучением **ВЫСОКИХ** вибраций.

После прочтения Виброкарты (освежив в памяти свои стремления) полистайте странички Виброальбома, стараясь искренними высокими чувствами реагировать на его картинки.

И представляйте себе позитивные вибрационные сцены и эпизоды будущего с вашим участием.

Представляйте это в деталях, в подробностях.

Но без слов и мыслей (как ребёнок).

Постарайтесь услышать приятную музыку и тишину будущего, ощутить приятные запахи и краски будущего, его счастливые дружеские прикосновения.

Вообразите, что ваше желание уже исполнилось.

Что вы, при этом, ощущаете?

И радуйтесь, спокойной светлой радостью (без искусственной эйфории).

Радуйтесь.

Радуйтесь.

Радуйтесь.

Ведь именно вибрации радости приближают вас к исполнению ваших желаний.

Пусть приятная работа с Виброальбомом станет ежедневной привычкой.

И очень полезно, во время такой работы, периодически танцевать.

Ведь танцы являются отличной формой выражения наших чувств.

Именно с помощью танцев древние люди делали свой «заказ» Вселенной.

Например, эмоционально изображая перед охотой символический процесс удачной её реализации.

И это всегда срабатывало и помогало.

А наскальные рисунки с изображением важных сцен жизни и охоты — это ведь, ни что иное, как древнейшие Виброальбомы.

Поэтому такие мощные древние инструменты реализации желаний, как приятные картинки и символические танцы, следует обязательно применять в практике улучшения реальности, двигаясь по дороге счастья, развития, процветания и обновления.

## **ТЕЛО ЖИЗНИ**

У каждого человека есть 2 основных тела.

Тело внешнее (плотное, физическое, видимое, проявленное, материальное, тленное).

Это наша временная форма, наш личностный смертный футлярчик.

И есть тело внутреннее (невидимое, тонкоматериальное, энергетическое, непроявленное, нетленное).

Это наше вневременное бессмертное содержание.

Внешнее тело является телом смерти. Оно имеет определённый возраст, и подвержено старению.

И оно, рано или поздно, умрёт — то есть, превратится в безжизненный труп, подлежащий распаду.

Таков закон бытия.

Внешнее тело прочно связано с нашим разумом, с нашей личностью, с нашим именем, с нашим эго (умозрительным иллюзорным «я»).

Внутреннее тело — это тело жизни.

Именно оно наполняет внешнее тело движением и энергией.  
И без него внешнее тело становится трупом.

Внутреннее тело, в своей глубине, прочно связано с единым вечным бытием, с сущностным Целым, с «царством Божиим внутри нас», с нашим истинным «Я», с нашей бессмертной сущностью.

Через это тело мы соединены со всеми существами Вселенной, с вечным Источником Жизни.

Внутреннее тело не имеет возраста и пола.

Оно всегда молодо, свежо и спокойно.

Ощущая его внутри своего внешнего тела, человек наполняется светлой радостью, спокойствием, благодарностью и любовью.

## **УМНАЯ ГЛАВА**

Ум — это поверхностная смертная часть души.

Уму для самоутверждения нужен конфликт. Чтобы доказать свою правоту.

Через доказывание ум создаёт иллюзию своей значимости.

Ум обожает шаблоны, нормы, правила, традиции, регламенты, стандарты и привычки.

Тех, кто живёт только умом (без подключения сердца), постепенно засасывает болото привычности.

Удобно и привычно жить по шаблонам.

Но, при этом, жизнь постепенно превращается в серое безрадостное существование.

Ум ограничен рамками известного опыта, рамками стереотипных суждений.

Ум — создатель всех страхов, тревог, беспокойств и депрессий.

Ум — автор собственного эго.

Которое есть придуманное умом, ложное «я».

Мнение ума о самом себе, о своей величайшей важности.

И о том, что, кроме ума, в душе больше ничего нет.

Ум заставляет играть роли, притворяться, лукавить, спорить, что-то доказывать.

Душа же (сердце) в этом не нуждается.

Ум терпеть не может тишину, спокойствие и Настоящий момент жизни (здесь и сейчас). Потому, что тогда теряется вся его суперзначимость и суперважность, всё его мнимое величие.

И ум всегда старается сбежать из Настоящего во всякие размышления, воспоминания и мечтания.

Ум обожает шум, болтовню, споры, сплетни, слухи, страдания, негативную информацию, негативные эмоции.

Уму нравится пугаться самому, и пугать другие умы.

Ум постоянно стремится господствовать, доминировать, всем управлять, всё контролировать и во всё вмешиваться.

Хотя, на самом деле, он — всего лишь рабочий инструмент, советник, слуга и помощник человека.

И вот, если слуга начинает исполнять функции деспотичного директора, жизнь человека превращается в унылое выживание, полное трудностей и страданий.

Всё-таки, для гармоничной жизни, директором нашим должно быть сердце.  
А ум обязан быть лишь его помощником.

### **КОРМ ДЛЯ ЭГО**

Чтение газет, слушание радиопередач и просмотр телевизора (особенно новостей и ток-шоу) — это кормление ума. А точнее, эго.

Животные не читают газет, не слушают радио и не смотрят телевизор, потому, что у них нет эго.

### **ОДЕЯЛО «УБЕЖАЛО»**

Я привёз из Китая шёлковое одеяло. Лёгкое, мягкое и тёплое.

Внутри — настоящее шёлковое волокно.

Очень приятная и удобная вещь.

И вот, снится мне, как-то, яркий сон.

Будто любимое одеяло моё, вместе с другими вещами, похитили. И найти воров, увы, невозможно.

Я начинаю во сне серьёзно расстраиваться.

Причём, других вещей мне совсем не жалко. Главное огорчение — пропажа одеяла. Я так к нему привык, так его возлюбил...

И тут, постепенно, сквозь сон, начинает доходить до меня осознание того, что все мои переживания не имеют никакого отношения к реальности. Что можно просто сбросить с себя неприятный сон, как временное наваждение.

Однако ощущение утраты одеяла было таким сильным и таким правдоподобным, что я смог успокоиться, только полностью проснувшись.

И самое забавное в этой истории то, что я спал, укрывшись... этим самым, «сбежавшим» от меня, одеялом.

Вот, как мнимая неприятность спровоцировала совершенно реальные сильные, негативные эмоции.

Оказывается, воображение и ум могут создавать иллюзии бед и опасностей, которые организм не умеет отличать от подлинных событий, реагируя одинаково на виртуальный мираж и на реальность.

Это свойство нашей психики следует учитывать, чтобы зря не страдать от страхов и мрачных мыслей.

### **НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ**

Самое ценное, самое важное, самое полезное и самое волнующее в жизни — это Настоящий момент.

Всё остальное — лишь бледные умственные суррогаты жизни (прошлое, будущее, планы, расчёты, страхи, думы, сожаления, надежды и т.п.).

В жизни людей есть мёртвое прошлое, мёртвое будущее и живое Настоящее. А также лукавые игры и иллюзии ума.

Настоящая жизнь и Настоящее счастье содержатся только в Настоящем.

### **ЖИВОЕ СЧАСТЬЕ**

У Ивана Алексеевича Бунина есть потрясающее стихотворение, написанное в 1909-м году:

*ВЕЧЕР*

*О счастье мы всегда лишь вспоминаем.  
А счастье всюду. Может быть, оно  
Вот этот сад осенний, за сараем,  
И чистый воздух, льющийся в окно.*

*В бездонном небе, лёгким белым краем,  
Встает, сияет облако. Давно  
Слежу за ним... Мы мало видим, знаем.  
А счастье только знающим дано.*

*Окно открыто. Пискнула и села  
На подоконник птичка. И от книг  
Усталый взгляд я отвожу на миг.*

*День вечереет, небо опустело.  
Гул молотилки слышен на гумне...  
Я вижу, слышу, счастлив. Всё во мне.*

*Я вижу. Слышу. Счастлив.  
Всё во мне.*

Что же такое счастье?  
И когда оно бывает?  
Если бывает вообще...

Смею утверждать, что бывает.  
А точнее, есть.

Счастье существует.  
Но существует только в Настоящем.  
Ибо, лишь в Настоящем, есть реальная, «вкусная» жизнь.  
Всё остальное — это лживые игры нашего изошрённого ума.

Воспоминания о прошлом «счастье» и мечты-надежды-ожидания, связанные с будущим «счастьем», на самом деле, всего лишь мёртвые мысленные фантомы, ментальные химеры, мыльные пузыри, надутые умом.

Настоящее счастье можно ощущать только в Настоящем, в живом моменте «здесь-и-сейчас».

И специальных причин для этого не требуется.

Главная причина счастья есть всегда и везде.  
Эта причина волшебна. И гениально проста.  
Жизнь.

Живая жизнь, постоянно совершающаяся в чудесное мгновение «здесь-и-сейчас».  
И непрерывно скользящая по пространству и времени.  
По вечности и бесконечности.

## **ОБНОВЛЯЙТЕСЬ**

Юрий Владимирович Никулин однажды сказал: «Старую собаку новым трюкам не научишь».

Не хотите быть «старой собакой»?  
Осваивайте новые «трюки».

Не хотите дряхлеть, болеть и чахнуть?  
Развивайтесь. Учитесь. Совершенствуйтесь.

Удивляйтесь жизни. Интересуйтесь новым, свежим и позитивным.  
Верьте только в лучшее.  
Стремитесь к лучшему. И ко всему свежему, натуральному и естественному.  
Любите и уважайте себя, людей и жизнь.  
Радуйтесь.  
И обновляйтесь.

### **КОНЕЦ КНИГИ**

В заключение, следует напомнить, что данная книга является простым набором букв и символов.

А также слов, фраз и текстов. И не более того.  
Спасибо за прочтение.

### **ВНИМАНИЕ!**

*Всю эту книгу и любую её часть МОЖНО свободно копировать (не с коммерческой целью) — в любой форме и любыми средствами.*

*При копировании УКАЗЫВАЙТЕ НАЗВАНИЕ КНИГИ, ФАМИЛИЮ АВТОРА и НЕ ИСКАЖАЙТЕ ТЕКСТ!*

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>