

**Курс “Ясность” часть 1**

# **Согласие**

**Полюбить себя и жить счастливо**



Первая книга курса “Ясность” – очень проста.

И она сделает вашу жизнь гораздо легче и проще.

Здесь вы получите не столько новые знания, сколько раскрытие глубокой естественной лёгкости и ясности.

Поэтому, не особо стремитесь понимать, читайте расслаблено, не спеша. Старания тут не нужны.

Сядьте прямо, но без напряжения.

Сделайте глубокий вдох.. и плавный выдох..

Слегка откиньтесь, не сутультесь перед экраном)

Плавно дышите, будьте частью внимания в теле, чувствуйте, что там происходит..

Это понимание отзовется внутри вас как что-то давно знакомое, близкое и простое.

В глубине души вы всегда это знали. Хорошо, если будете вспоминать: *Ах да, точно.. Как просто.. Я же это знаю!*

Всё что здесь написано – не какая-то личная точка зрения автора, любой человек, достаточно внимательно исследовавший себя – скажет вам то же самое.

Если что-то покажется непонятным – так только потому, что это и не нужно понимать, это можно только чувствовать.

Если же и прочувствовать пока не получается – это нормально, просто продолжайте читать..

Что такое согласие с собой? Что значит – полюбить себя?

Согласие с собой – основа для дальнейших благоприятных изменений всей жизни.

Вы не можете достичь успеха, пока вас раздирают внутренние конфликты.

Не можете по-настоящему полюбить других, пока не полюбите себя.

Ваши желания не сбываются, пока вы излучаете неудовлетворённость.

Ваше тело устало от постоянной напряжённости, от внутренней борьбы.

Ваш ум загружен ненужной, неэффективной работой.

Возможно, вы застряли в какой-то жизненной ситуации и никак не можете выбраться..

Не можете найти своё место в жизни, предназначение..

Или, обычное дело, – вы достаточно успешны, а счастья всё нет..

Возможно – вы потеряли былую чувствительность, уже мало что вдохновляет и трогает за душу..

Или...

Любое проявление дисгармонии в вашей жизни означает одно: у вас есть конфликт с самим собой.

Обычно он даже не осознаваем, вы привыкли к такому состоянию, считая его нормальным, как у всех..

Эта книга поможет вернуть данное вам по праву рождения удовольствие от жизни, раскроет естественную гармонию, мир в душе и приведёт к процветанию, во всех смыслах этого слова.

Мир, согласие внутри вас – и больше мира в вашем окружении. Согласие внутри каждого – и мир на всей планете.

.....

Давайте сразу перейдём к сути, а потом развернём её во все стороны на 60 страницах, с примерами и практиками.

**Согласие с собой – это согласие с тем, что происходит внутри вас прямо сейчас.**

Вот прямо сейчас. Посмотрите, почувствуйте, что там происходит. Побудьте с этим..

Смотрите – ничего другого нет. Сейчас есть только вот эти ощущения.

И – какие бы они не были – в них нет ничего неправильного. Жизнь сейчас проявляется через это тело именно так.

И, когда её течению нет сопротивления – жизнь ощущается как удовольствие. И складывается наилучшим образом.

Если ощущения, что есть сейчас, сменятся на так называемые “негативные” – то же самое – это будет единственное, что есть. И всё что надо “делать” с этими чувствами – это продолжать их чувствовать. Почему бы нет?

Это, собственно, один из главных секретов жизни..

Он настолько прост, что требуется ещё много слов, чтобы эта простота стала ясной для каждого.

.....

В согласии с собой нет никакого деланья, никаких усилий.

Усилия неосознанно прилагаются как раз к тому, что бы перестать чувствовать то, что есть сейчас.

Обычно, так уж мы устроены на этом этапе эволюции человека, есть подсознательное сопротивление: “То, что я сейчас чувствую – какое-то не такое.. неправильное..”

Комплекс тела-ума напрягается, пытаюсь решить эту задачу, происходят автоматические попытки избавиться от переживания и они только усиливают дискомфорт.

Именно эти попытки как-то избежать своих чувств и ощущаются как мучение, как страдание.

.....

Кажется, что страдания прекратятся потом, когда разрешатся ваши проблемы и/или прекратятся плохие переживания..

Но, страдания заканчиваются прямо сейчас, когда вы полностью соглашаетесь со своими чувствами.

И, конечно, из этого согласия и проблемы решаются быстрее..

Давайте ещё раз:

страдания – это не сами проблемы-чувства-эмоции, а попытки перестать всё это проживать, сопротивление, попытки перестать чувствовать, дистанцироваться от того что есть, контролировать-регулировать, остановить, переключиться, убежать, заесть, запить, подавить, уйти в работу или сползти в апатию, наконец – исцелить, позитивно мыслить, стараться “возлюбить ближнего” – всё что угодно, лишь бы Это прекратилось..

Причем, обычно, чем умней человек, тем многообразней, тоньше и изощрённей этот процесс.

Даже попытки “принять себя таким, какой я есть” зачастую исходят из желания убежать от каких-то чувств..

Сейчас вам станет ещё понятней:

Маленькие дети, как вы понимаете, ничего этого не делают. Вообще никакой внутренней работы у них не происходит. Никакого напряжения. Просто проявляется то, что есть: смех, плач.. Жизнь течёт через них, не встречая сопротивления.

Если через ребёнка жизнь течёт в “чистом виде”, то у взрослого это течение замутняет страдающий Ум со всеми его сложностями, серьёзностями, домыслами-вымыслами, борьбой, страхами-тревогами, оценочностью, стремлением контролировать..

Он (Ум) создаёт ощущения проблем внутри вас, и он же напрягается-извивается, пытаясь избавиться от этих ощущений.  
Он создаёт неприятные эмоции и он же борется с ними.

Такой внутренний конфликт, плюс его разнообразные отягощения – обычное фоновое состояние современного человека.

Подавленные, непрожитые чувства накапливаются в подсознании, откладываются в теле блоками, зажимами и болезнями, на их основе укрепляются деструктивные идеи и стереотипы.

Вы мыслите и действуете в узком коридоре, не видя всей широты возможностей. С каждым годом вы всё серее, скучнее, ленивей.. А кто-то – злее и раздражённой. Жизнь кажется несправедливой, сложной драмой..

И она на самом деле становится сложней, потому что внешний мир – отражение внутреннего..

.....

И что же можно с этим сделать?

Надёжное освобождение от всего этого груза, конечно, занимает какое-то время, мы глубоко пропитаны конфликтом и его осложнениями, но, парадоксальным образом, это освобождение начинается и заканчивается одним: полным принятием того, что есть, принятием того, что вы чувствуете сейчас.

Просто потому, что ничего другого сейчас нет.

Те чувства, что вы испытываете сейчас – единственная реальность.

Поверьте, такое глубокое согласие с собой – главное облегчение в жизни. Больше, чем выиграть миллион долларов..

Ну хорошо, чуть меньше:)

.....

Возможно, у вас к этому моменту всплыли обычные вопросы:

### **1 Это что же – на людях выражать свои эмоции?**

На этот вопрос ответ вы и сами знаете – конечно, лучше всего проживать свои чувства, не выплёскивая их на окружающих. Но, если уж выплеснулось – в этом нет никакой трагедии. Чем больше людей будут это понимать, тем свободней можно будет выражать то, что есть сейчас, то, что накопилось/подавилось в прошлом.

И потом – здесь мы говорим не столько про яркие эмоции, с ними-то всё просто (*а наиболее серьёзным переживаниям здесь посвящена целая глава*), сколько про повседневные апатию, напряжённость, зависть, раздражительность, тревогу, скуку,

суетливость, и весь остальной спектр дискомфортных переживаний, составляющий привычный фон человеческой жизни.

## **2 Всё же: можно ли от них избавиться? Чем занимаются психологи и духовные учителя?**

Да, есть замечательные методы расчистки глубоких ментально-эмоциональных завалов и мы с ними познакомимся, по ходу этого текста и в других книгах курса “Ясность”.

Но, базовый подход для этих современных (и древних) методик, основа, с которой начинается исцеление – глубокое принятие того, что есть сейчас внутри вас.

Это принципиальный момент. Сначала – согласие со своими переживаниями. И только потом становится возможным освобождение от них. Читайте об этом [подробнее](#).

Для этого многим людям надо ещё восстановить утраченное единство с телом.. И – несколько повысить внимательность-осознанность.

Сейчас, возможно, вы не в полной мере осознаёте о каких ментальных завалах идёт речь и вообще, о чём здесь говорится:)

В ближайшее время ваша наблюдательность и связь с телом будут повышены самым безусильным способом.

А дальше, по ходу курса “Ясность” – вас ждёт простой, пошаговый, комфортный путь самоосвобождения. Во всех смыслах этого слова.

## **3 Может, лучше изменить жизнь, изменить повторяющиеся ситуации, чтобы начать чувствовать что-то другое?**

Вы бы уже изменили её, если б могли.

Она не меняется как раз потому, что у вас есть внутренний конфликт с собой и подавленные чувства, для высвобождения которых жизнь и создаёт повторяющиеся ситуации.



Есть даже такое мнение: “Карма – это непрожитые чувства”.

В любом случае, замечено, что если честно прожить все эмоции, связанные с какой-то проблемой, она начинает разрешаться сама собой..

Обычно же, человек, в попытках избавиться от своих переживаний, создаёт новые проблемы. Посмотрите сейчас на свою жизнь, увидите, как вы это постоянно делаете..

#### **4 Вы говорите, что не надо дистанцироваться от эмоций. А духовные традиции учат быть в состоянии наблюдателя..**

Здесь мы будем говорить о естественном наблюдении, без напряжённости и без разделения наблюдателя и наблюдаемого. О единстве, одним словом.

Такое наблюдение позволит не вовлекаться в каждую мысль или мыслишку, порождаемые ими эмоции и, в то же время – в этом не будет борьбы, усилий, сопротивления.

Чувства будут проживаться с удовольствием.

#### **5 Про позитивное мышление..**

Позитив – дело хорошее. Но, весьма поверхностное.

Наше сознательное мышление сильно проигрывает подводной части айсберга – бессознательному; тому, что запечатано в теле и тому, что относится к коллективному.

Ваш поверхностный позитив не может справиться со всем накопленным негативом.

Поэтому так слабо работают самопрограммирование и прочие аффирмации.

А также психология, философия и религия..

Потянуло на подходящую цитату, и вот – пожалуйста:  
*Сегодня сознание представляется скорее комочком снега на вершухе айсберга. Область неосознаваемого куда более обширна, чем предполагалось раньше. «Власть бессознательного над нами огромна, – утверждает немецкий нейрофизиолог Герхард Рот. – Человек наивно полагает, что разум возносит его на вершину, с которой он обзревает хорошо известный и привычный ландшафт своих мыслей. Мы даже не подозреваем о том, что в основе всех наших желаний, действий и знаний лежит вечно бурлящая и изменяющаяся бездна бессознательного». Данные новейших исследований подводят ученых к еще более радикальным выводам. Всякое творчество, многие идеи, цели и мотивы нашего поведения, наши представления о мире и о себе традиционно приписывались сфере сознания. На самом деле все это результат действия бессознательных процессов. «Изучение мозга стремительно изменяет наши взгляды на природу человека», – комментирует эти смелые заявления немецкий философ Томас Метцингер.*

Заметьте, как ваша “сознательная часть” напряглась:

“И что с этим делать?” :) Разберёмся по ходу нашего курса..

А если коротко — так как вы не в силах сразу изменить свои многочисленные бессознательные программы (вы это сделаете постепенно), вам можно (нужно) получать удовольствие от жизни имея то, что есть сейчас.

А сейчас вы имеете вот эти переживания, то что вы чувствуете прямо сейчас.

Вы много слышали о том, что хорошо бы полюбить себя..

И, как вы понимаете, это означает — полюбить себя со всеми своими недостатками.

А если ещё проще (и глубже) — это значит — согласиться с тем, что вы чувствуете сейчас.

Только признавая то, что есть — вы получаете шанс постепенно это изменить.

Борясь с тем, что есть — вы только усугубляете конфликт.

*И ещё небольшое отступление. Почитайте на нашем сайте в [Ответах](#), что такое **Вторичные (скрытые)выгоды**.*

*Это есть почти у каждого. Неосознанное сопротивление переменам, потому что вы лишитесь какой-то явной или иллюзорной выгоды.*

*Известный пример – женщина полжизни пытается похудеть, но в своей глубине она этого не хочет..*

*Почему? Почитайте в [Ответах](#). Я здесь затронул эту тему, потому что каждому имеет смысл самостоятельно себя поисследовать, может вы глубоко сопротивляетесь позитивным переменам? Может вам выгодно оставить всё как есть?*

.....

Итак, согласие с собой – ключ ко всем положительным изменениям.

Никакой Гитлер не стал бы Гитлером, если б не убежал от своих переживаний в кипучую деятельность.

Конфликт на Украине не развернулся бы, если б люди просто проживали свои чувства.

Вы не совершили бы тех самых ошибок в прошлом..

.....

Давайте, собственно, максимально ясно посмотрим в корень того, почему жизнь кажется драмой.

*"Если ты меня разлюбишь, в тот же вечер я умру"* – обещал нам Ф. Киркоров)

Что именно так нестерпимо, что несовместимо с продолжением жизни короля эстрады?

Если отбросить домыслы (домысливания, накручивания) – то речь идёт всего лишь о неких ощущениях в теле.. Пусть очень сильных.. Но, в самих ощущениях нет никакой трагедии..

Эти чувства-ощущения — то, что можно и нужно проживать-переживать. По возможности — с удовольствием.

.....

Пока это не осознаешь, тобой управляет глубокая подсознательная установка: *"Эти возможные будущие чувства настолько ужасны, что я сделаю всё, чтобы у меня их не было"*.

Это создаёт постоянный фон напряжённости, проявляющийся во всех сферах жизни.

Вот на таких страхах и вытекающих из них идеях и построена большая часть нашей драматичной цивилизации и культуры..

Тут уже пора сказать, что у наших страхов, драм, сопротивлений, есть и самый главный корень – чувство отделённости.

*"Я отдельное существо и мне надо как-то продержаться в этой жизни"..*

Вернуть ощущение единства (которое было у каждого в раннем детстве), а значит – гармонию и удовлетворённость – не так-то просто.. Мы постепенно придём к этому по ходу нашего курса.

Тема этой книги, можно сказать, Единство “1-го уровня” – Согласие с собой.

.....

И, для завершения вступительной части – речь не идёт о каком-то подвиге, преодолении себя, уходе от активной жизни в пучины своих переживаний или в духовные практики..

Согласие с собой – не требует усилий. А вот несогласие – это сплошное усилие, напряжение.

По мере углубления этого понимания – будет всё легче.

И вам станет легче и жизнь станет мягче.

Накопленные эмоциональные заряды постепенно растают, а те эмоции, что будут продолжаться – перестанут быть такими болезненными.

На достаточно продвинутом уровне, словами одного учителя: “Любое переживание будет блаженством”.

.....

Дальше, пожалуй, мы сразу перейдём к нескольким простым практикам, их накопилось аж 8, и, по ходу, продолжим все необходимые разъяснения-дополнения. Всё для того, чтобы согласие, любовь к себе снова стали естественными.

Скажу ещё раз, что эти практики – совершенно безусильны. Это не какая-то “работа над собой”..

Вам, должно быть, уже понятней, почему за всю историю работы над собой, человечество, в общем-то, наработало очень мало.

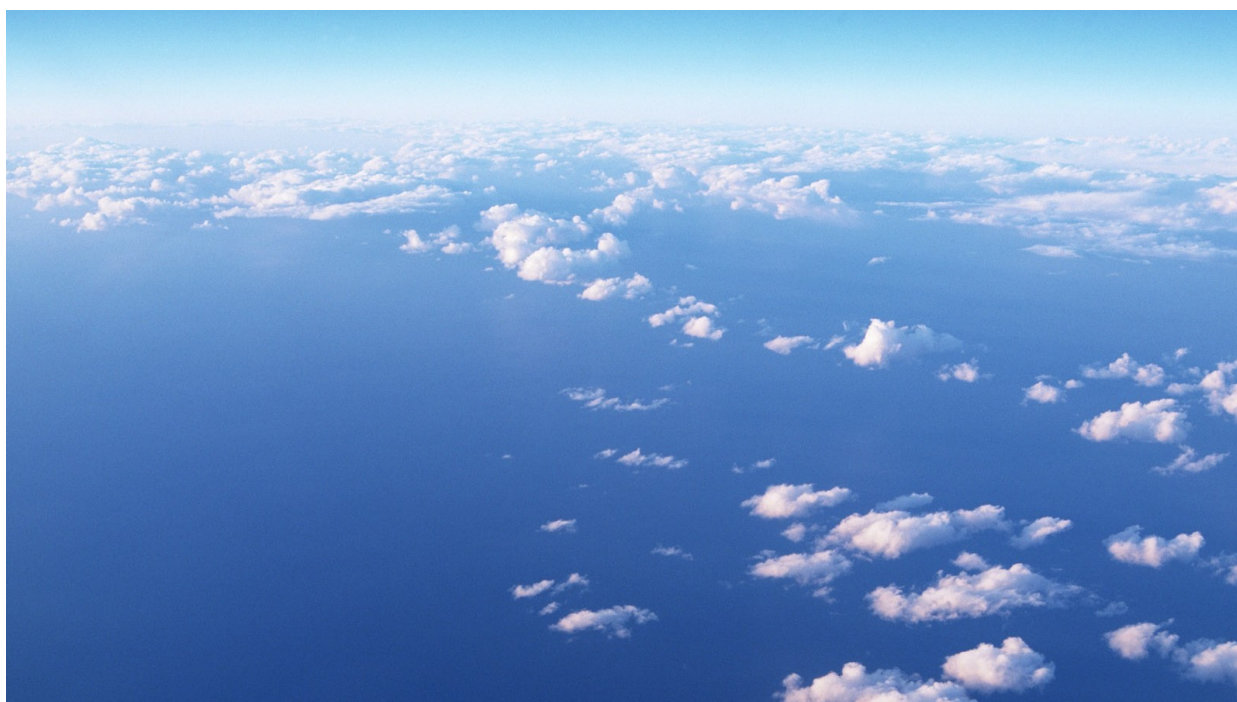
Сколько мудрых слов сказано за это время, сколько книг, сколько фильмов.. Люди непрерывно общаются на эти темы несколько тысяч лет.. *(недавно попало: “200 секретов счастья”:)*

По сравнению с потрясающими научно-техническими достижениями, наука “о душе” в основном топталась на месте и не принесла серьёзных массовых улучшений.

Во многом даже наоборот – “работа над собой”, зачастую – это тонкие формы убегания от себя..

Которые продолжают увеличивать груз бессознательного, продолжают заметать мусор под ковёр..

Уверен, вы уже начали понимать, как мы сами усложнили свою жизнь... А уж к концу всего курса «Ясность» вам станет ясна вся картина:)



Итак,

## **Практика № 1      21 день – “Да”**

Известно, что если повторять что-то в течении 21 дня, то это закрепляется в комплексе тела-ума как новый устойчивый навык.

В нашем случае – закрепляется очень важная перемена в психике: значительное снижение внутреннего конфликта. А также – существенное повышение осознанности и присутствия в Сейчас.

Мало читать умные слова, вы их уже начитались в своей жизни. Понимание должно отпечататься прямо на нейробиологическом уровне. Иначе вы перескочите вниманием на следующий текст, видео, картинку и так далее, продолжая убегать от своего счастья, которое, в общем-то, прямо здесь..

Итак, просто, несколько раз в день обращайтесь внимание на свои чувства, мышление, эмоции, ощущения в теле.

И – соглашайтесь с ними. Говорите им мягко: “Да”.

Это “Да” может быть разным:

Простой регистрацией происходящего, типа: Да, это есть и пусть будет;

Может быть более прочувствованным, когда вы действительно согласны;

Может перетекать в благодарность, в “Спасибо”, “Благодарю” за то, что есть;

Может стать радостью-облегчением: господи, как просто, делать-то ничего не надо, конец борьбе :)

Может стать проживанием-освобождением какого-то подавленного чувства..

Можно воспользоваться чудесной гавайской практикой Хоопонопоно (*читайте о ней в [Полезном](#) на нашем сайте*) и проговаривать происходящему внутри: “Спасибо. Я люблю тебя. Я прощаю тебя”..

Или (*там же, в Полезном*) пользуйтесь техникой ПЭАТ, можно в самом простом виде: “Хотя у меня есть это чувство (чувствуем его в теле и называем его, например: тревога), я полностью люблю, прощаю, принимаю всего себя, включая эту тревогу”.

В любом случае – мы вспоминаем-развиваем ласковое внимание к себе, безоценочное осознание.

Его ещё называют – безусловная любовь.

.....

Простое “Да” это просто констатация фактов: *Да, это есть.*  
*Я это вижу.*

Например, когда вы говорите каким-то дурным мыслям, скажем, про здоровье: “Да” – это не означает, что вы соглашаетесь с содержанием этих мыслей.

Наоборот – раньше вы были ПОГЛОЩЕНЫ этими мыслями, а теперь вы их ВИДИТЕ. Как просто мысли..

В этом один из смыслов практики “Да”. Вы будете постепенно отцепляться от мыслей. Будете видеть их как просто мысли, как то, во что необязательно верить.

И при этом вам не нужно будет бороться с ними.

И даже не обязательно пыжиться и пытаться изменить их на позитивные.. Углубляйте наблюдение-согласие.

Оно гораздо мощнее поверхностных мыслей.

Самая глубокая аналогия – Океан, который полностью согласен с волнами на своей поверхности..

....

Ещё раз: вы одновременно развиваете и Согласие и Осознанность.

Есть принципиальная разница между: быть поглощённым, скажем, апатией или депрессией и Осознанным проживанием этих состояний, не делая из них трагедии, не нагнетая серьёзность, не накручивая далекоидущие выводы..



Вы не можете запросто менять своё самочувствие.  
(Если б могли — вы бы сейчас не читали эти строки)

Но, вы можете осознанно проживать то, что есть, постепенно растворяя накопившиеся эмоциональные слои, последовательно освобождая своё внутреннее пространство от груза прошлого..



Просто продолжайте последовательно, мягко, но настойчиво говорить “Да”.

Тут надо сказать, что вам совсем необязательно соглашаться с внешним миром, стараться принять его.

Принимайте не внешний мир, а внутренний.

Принимайте свою правду. А правда в том, что вы испытываете именно это чувство/эмоцию.

Если вы что-то не любите, что-то вас постоянно раздражает – не надо стараться полюбить источник раздражения, примите свою нелюбовь к нему. Скажите себе – *“Да, я это чувствую. Это так”*. И продолжайте это чувствовать.

Если эта практика (или что-то ещё в жизни) вызывает у вас любое сопротивление – то это как раз идеальный повод её применить:) Прочувствуйте это сопротивление и скажите ему “Да”.

*“Да, я не хочу этого”.*

У вас может быть целый коктейль мыслей-эмоций насчёт согласия с собой, ум иногда будет в недоумении, он привык к борьбе. Смотрите на это возмущение и говорите ему “Да”. Пусть будет.

*(Буду благодарен, если кто-то возьмётся записать все мысли и опасения, вызванные этой темой, например:*

*“Если я расслаблюсь, кто же будет делать мои дела?”*

*Пришлите – опубликуем)*

В ситуациях сильного внутреннего конфликта, или, например, когда есть какой-то выбор и вы никак не можете принять решение – согласитесь и с этим: *“Да, я не знаю что делать”.*

Пусть этот конфликт или выбор поварится сам в себе, оставайтесь какое-то время без выбора, сдайтесь.

Увидите, как всё сложится само..

Согласие освобождает энергию, которая неосознанно тратиться на внутреннюю борьбу.

Бытовой пример – вы не хотите делать уборку в доме.

Это совершенно нормально:) Если в таком случае вы скажете себе: *“Да, я не хочу. И не буду. Приберусь завтра”* – то вы с облегчением вздохнёте, появятся силы и, глядишь, через некоторое время вы уже почти с удовольствием начали наводить порядок:)

Я не раз этим пользовался..

Понятно, что на работе вы редко сможете позволить себе такое.  
Понятно, что хорошо иметь работу, которая только в удовольствие.  
Так оно и сложится постепенно..

Ценность простой практики “Да” может быть осознана только  
в ходе самой практики.

Если вы её проигнорируете, то, скорее всего, так и продолжите  
барахтаться в своих текущих жизненных ситуациях.

Возможно, вы продвинуты и вам это кажется слишком простым..  
Или вы серьёзный мужчина, а это как-то по-женски, что ли:)

Могу сказать, что я понял эту тему больше 10 лет назад, и с тех пор  
не перестаю удивляться, насколько она бесконечно глубока.

С каждым годом открывается что-то ещё..

Похоже, у согласия–принятия нет дна..

*К слову, минипрактика: когда вам случится оказаться в  
хорошем, тихом состоянии, когда вы глубоко погружены внутрь  
себя – опустите внимание к самому основанию тела, побудьте  
там расслаблено и пусть там как бы исчезнет дно..*

*Провалитесь туда.. Вам понравится:)) Это – для смелых  
мужчин:)*

*Тут надо ещё сказать, что по ходу нашего курса у вас, возможно,  
будут какие-то не очень знакомые разновидности страхов.*

*Это очень хороший признак! Пожалуйста, не убегайте от них  
(мужчина! остановитесь!)), побудьте с ними, прочувствуйте их  
как ощущения в теле, окутайте эти ощущения ласковым  
вниманием, скажите им Да, Спасибо и всё остальное..*

*Увидите, как это поможет..*

Согласие с собой – бескрайняя тема, постоянно будут приходить маленькие и большие открытия..

Вспомнился один из таких показательных случаев.

В 2006-7 годах я проходил углублённые процессы в индийском Университете Единства. И был у меня там один инсайт, очень простой, но бездонный..

Я беседовал с одним из местных учителей, молодым индусом в очках, его звали Раджив.

Точнее, в тот раз я говорил, а он слушал.

Я рассказывал про свои мысли и ощущения во время процесса, сетовал на то, что ум не может в полной мере наслаждаться происходящим, всё ему что-то не то..

Я довольно долго это объяснял, а когда закончил, Раджив произнёс свои два слова за всю эту беседу..

Он посмотрел на меня и сказал : “Это так”.

.....

Я по инерции хотел что-то ещё выговорить, но не смог..

Мы обнялись и я пошёл прилечь на диванчик, настолько меня накрыло это простое понимание-принятие..

.....

Кстати, вспомнилась ещё одна фраза из той индийской темы.

Один замечательный человек сказал: “Раньше я с этим боролся, теперь считаю это милым”.

Речь идёт о всём внутреннем “негативе”.

Советую прочувствовать/запомнить эти слова. Они могут быть дополнительной глубокой практикой.

.....

Практикуйте простое “Да” 21 день (а лучше – месяц, учитывая, что вы будете забывать и пропускать по полдня) и согласие-принятие станет гораздо более естественным, потом оно будет происходить само собой.

Произойдут нужные нейробиологические изменения в мозгу и всём теле, вы станете расслабленной, спокойней, откроется некое забытое внутреннее пространство тишины и умиротворения..

При этом, конечно, и ваша внешняя деятельность будет успешней.

Тут простые связи: больше удовлетворённости внутри – меньше всяких глупостей в ваших действиях.

Внутренний конфликт слабее – ум эффективней.

Меньше борьбы – больше энергии.

Чем больше вы прожили подавленных эмоций, тем меньше они влияют на ваши решения.

Ну и, вообще, напомним: внешний мир – отражение внутреннего.

Хорошо, когда простое “Да” будет постепенно становиться естественной благодарностью за всё, что есть, в том числе (даже – особенно) – за все ваши переживания..

Вы наверняка много слышали-читали про огромную силу благодарности..

Есть, например, книжка одного человека, который из полной нищеты и даже отсутствия жилища за пару лет стал миллионером, просто благодаря благодарности:)

И, в завершение первой главы (напомню, у нас в этой книге ещё 7 глав, 7 практик с примерами и дополнениями), подходящая цитата из Ошо:

*“Просто Скажи "Да"!*

*Если ты действительно хочешь сделать что-то в своей жизни, ты должен научиться пути "Да".*

*"Да" необыкновенно красиво; просто произношение этого слова так расслабляет. Позволь этому стать твоим стилем жизни. Скажи "Да" деревьям, птицам, людям и ты будешь удивлен: жизнь станет блаженством, если ты скажешь ей "Да".*



**Продолжение вы можете себе позволить через пару минут..**

Получите сейчас ещё 40 страниц этой книги, наполненных важными советами и ценным опытом.

Уже по ходу прочтения вы будете перенастраиваться на глубокое согласие с собой..

Ваша жизнь переключится на более комфортный уровень.

За прекращением внутренней борьбы обязательно последуют и позитивные изменения во всех сферах жизни.

Эта книга будет постепенно раскрывать ваше понимание.

Обычные отзывы о ней примерно такие:

Начал сейчас перечитывать первую книгу, "Согласие"... такое чувство, что первый раз когда читал "не дорос" до той информации, которая в ней. Там ВСЁ про меня сейчас)

Книги курса "Ясность", особенно, самая первая стали для меня настоящим откровением. Я даже помыслить ранее не мог о том, что пишет в них автор. Избегание "дурных" мыслей было для само собой разумеющимся. Теперь я вижу путь. Нужно еще конечно работать над собой, но благодаря этим книгам мне совершенно ясен вектор этой работы.

Дочитала "Согласие" (примерно в 3-й раз). И нашла этот текст очень глубоким (хотя в начале сомневалась)) и весьма полезным.

Прочитала Согласие. Хочу выразить огромную благодарность, за Ваше повествование. Реально с любовью, реально наш Павел. Ничего более тонкого и доступного по этой теме ранее не читала, хотя в курсе уже лет десять как.

Книга "Согласие" очень понравилась. Ведь действительно то, что описывается в ней, это я сама делала интуитивно и не понимала, что именно ЭТО мне помогало снизить мою тревогу.

Ничего подобного не читал. Книга Согласие вдохновила меня, и в душе мир и спокойствие..

Согласие я уже прочитал, за что хочу вам выразить безграничную благодарность. Одна из лучших книг в моей жизни.

Похоже, я наконец нашёл то что искал.. Каждый день перечитываю по 2-3 главки книги Согласие. Проникаюсь этим простым знанием, с радостью впервые в жизни понял что я сам без помощи и группы могу справляться со своими переживаниями, появилась уверенность что это то что нужно!

Многое из того, что пишет Павел, для меня было открытием. Именно что делать со своей внутренней болью, повторяющимися ситуациями, ощущениями тупика, безвыходности. Очень мягкие доброжелательные объяснения и реально работающие советы.

Книгу "Согласие" прочла залпом. И повторю этот залп. И применю в ближайшее время. Очень нужный и своевременный текст для каждого современного, вечно бегущего и суетящегося индивида.

Никогда раньше не замечала, что именно попытки НЕ чувствовать какое-то «неправильное» состояние и есть само страдание. И что достаточно просто согласиться с этим «неправильным» чувством. Этого действительно достаточно!!! Боже, на что же я раньше тратила столько энергии???? Говорить всему «ДА!» - что может быть проще? Когда это стало у меня получаться, просто как гора с плеч свалилась.



Во время прочтения данного курса меня не покидало желание подписаться под каждой мыслью, высказанной в тексте. Для меня это показатель истинности знания. Практическая часть хороша простотой и эффективностью. Все здорово! Спасибо! Успехов!

[ЧИТАТЬ ПРОДОЛЖЕНИЕ](#)

