

Благодарность

У каждой книги есть свои Ангелы-Хранители, без которых книга никогда бы не появилась. Я благодарен Валентине Филоновне Горпинко, Лолите Тимонен, Веронике Коляде и Юлии Чигринец за то, что они подарили возможность этой книге увидеть мир. Вы – мои Ангелы-Хранители. Благодарю вас за ту помощь, которую вы оказали мне при написании данной работы.

Благодарю Людмилу Рыженко за иллюстрации к книге. Благодаря твоим иллюстрациям книга стала «живой».

Благодарю издательский дом «АДЕФ-Украина» за создание этой книги.

Приветствую Тебя, давай познакомимся

Уютный офис в центре Киева, чашка горячего чая. Я общаюсь со своим хорошим знакомым. Он один из основателей PR-движения в Украине, в PR более 20 лет. Сидим, разговариваем.

«Я понимаю, что у тебя есть достойные достижения в разных направлениях деятельности. Твои профессиональные интересы широки. Хорошо, что у тебя есть методы, которые можно успешно применить в любой сфере жизни и деятельности. Но есть общеизвестный принцип, который помогает эффективно донести до человека информацию о специалистах, товарах и услугах: «Позиционируйся, или умирай». Понимаешь, тебе нужно просто и доступно рассказать о себе людям.

Кто ты? Какова твоя жизненная история? В чем твоя уникальность? Ты должен дать понять людям, в какой области ты эксперт. Причем дать им это понимание буквально одной строкой. Если ты не заявишь о своей позиции людям, они тебя сами спозиционируют в понятных для них терминах. И тебе потом трудно будет избавиться от ярлыка, который они на тебя повесят».

Ну что же, давай знакомиться. Рыженко Александр. Это я.

Родился в Днепропетровске, в городе, который является центром ракетостроения мирового масштаба. Имею два высших образования: высшее техническое и магистр практической психологии. Также закончил Академию информациологии, Ведическую духовную академию.

Есть опыт создания и ведения бизнеса, связанного с продажей нефтепродуктов и автосервиса.

Более 10 лет изучаю науку информациологию: влияние разных видов информации на жизнедеятельность человека, его психическое и физическое здоровье.

Имею успешно реализованные авторские разработки в сферах личностного развития, семейных отношений, спорта, бизнеса, педагогики.

На протяжении 8 лет являлся одним из учредителей и руководителем медицинского центра, на базе которого вел консультационную деятельность по вопросам личного развития, семейных отношений, карьерного роста, открытия призвания. Разрабатывал и успешно применял психологические реабилитационные программы для людей, страдающих ревматоидным артритом, онкологией, рассеянным склерозом, паническими атаками и т. д.

Работа давала мне возможность взаимодействовать с людьми, которые находились в безвыходном положении, людьми, которым оставалось жить всего несколько месяцев. В такой момент с человека спадают все социумные маски, остается только одно желание – жить. Такому человеку не нужна философия или простое общение для поддержки. Он хочет жить – ему нужны простые и эффективные методы, которые помогут поверить в себя, найти смысл для продолжения жизни, которые дадут ему мотивацию активно бороться с недугом.

В результате своей практической работы я пришел к очень простому и понятному каждому выводу: все проблемы в жизни человека происходят от недостатка Любви к себе. И более-менее эффективные психологические методики подводят человека прямым или опосредованным способом к выводу: необходимо научиться любить себя. Как только человек открывает в себе Любовь, он становится абсолютно уверен в себе, у него просыпается желание жить, и он понимает, что в своей жизни он может поменять все.

На определенном этапе мои знания и практический опыт вышли далеко за пределы психолога и консультанта, а практические наработки позволили перейти на ведение личных проектов в Украине, России, Финляндии, Голландии, Германии, Канаде по вопросам семейных отношений, личностному росту, выходу из сложных жизненных обстоятельств, наработке профессиональных навыков и мастерства в своем деле, развитию и расширению бизнеса, в реализации талантов, открытию человеком своего призвания. Интернет позволил даже вести их на расстоянии. На личный проект человек приходит со своими задачами, он хочет конкретных изменений в какой-то сфере своей жизни. Здесь мы – напарники, соратники. Мы – команда. Мы будем вместе несколько месяцев. Нам важно решить задачу, получить конкретный результат. Это взаимовыгодное сотрудничество, обоюдная ответственность. Здесь нельзя просто сказать: «Я не согласен с тем, что Вы говорите». Каждую рекомендацию нужно проверить на практике. Разобраться, что в моей жизни будет работать и приносить радующий меня результат, а что – нет. Темой личного проекта может быть любая жизненная ситуация.

В моей практике, – авторские групповые семинары, тренинги и обучающие программы в Украине, Финляндии: «Как научиться любить себя и изменить любую сферу своей жизни с помощью Любви», семинар и 30-дневный курс «Новый Род», «Счастливая женщина – шаги к уникальности», «Построение гармоничных отношений в семье», «Личная уникальность, или Как открыть и проявить свои таланты», «Успешная деятельность, или Как быть нужным всем», «Возможности сознания человека. Системное мышление».

А также курсы: «Раскрытие интуиции и использование ее возможностей в своей жизни», «Системное мышление – способность реализовывать свои задачи эффективно», «Вечная молодость, запускаем процесс омоложения», «Открытие талантов и способностей. Получение доступа к своим талантам, усиление своих способностей».

В моем арсенале писательский, лекторский, исследовательский, тренерский опыт.

Многими признан как эксперт в открытии призвания человека, доказательством чему служит настоящая книга. Изучив ее материал до последней точки, Ты поймешь о чем идет речь.

Надеюсь, попытка спозиционировать себя одной строкой удалась. Однако за пределами этой строки остались многие грани, многие возможные предложения и методики с моей стороны, которые стоило бы освоить многим в современном обществе. Например, можно научиться мыслить таким образом, чтобы Твоя мысль позитивно влияла на миллионы людей. Или

обучить всего несколько человек, чтобы они смогли улучшить экологическую ситуацию в городе, в котором живут. Или... Впрочем, эта книга о том, как изменить свою жизнь к лучшему с помощью Любви.

Введение

Как-то в далекой юности пришлось мне побывать на концерте Виктора Цоя и группы «Кино». В те времена группа была на пике своей популярности и на концерт пришло большое количество людей, особенно молодежи. Примерно в середине концерта свет в зале погас, и со сцены зазвучала песня «Звезда по имени Солнце». Песня эта коснулась сердец, и уже через несколько секунд практически весь зал подхватил ее за Виктором Цоем. Вдруг в центре зала кто-то достал зажигалку и зажег огонек. Этот огонек стал примером для других людей. И вот постепенно в разных концах зала люди стали доставать зажигалки и зажигать огоньки. Концертный зал стал похож на ночное небо, на котором мерцают тысячи звезд. Это была удивительная картина. В тот момент я в первый и в последний раз в своей жизни пожалел, что не курю. Ведь если бы я курил, у меня наверняка была бы с собою зажигалка. Мне так хотелось быть сопричастным этому жизненному моменту. Мне так хотелось, чтобы кто-то дал мне зажигалку. Тогда этой красоты в зале было бы еще больше.

Со сцены звучало:

«Он не помнит слова «да» и слова «нет»,

Он не помнит ни чинов, ни имен

И способен дотянуться до звезд,

Не считая, что это сон...»

Весь зал в унисон подхватывал эти слова и был наполнен тысячами огней, появившимися от одного огонька. Все чувствовали себя единым целым. Я посмотрел на своих друзей и увидел в их глазах счастье. Люди вокруг казались такими родными и близкими, и хотелось сделать для них что-то хорошее.

Уверен, через пять лет мир настолько изменится, что умение любить станет необходимым условием жизни в этом мире. Ты слышишь? Не приятным навыком, а необходимым условием. Никто не будет покупать товары, если они не будут сделаны с Любовью. Никто не будет приобретать продукты, если они не выращены или не приготовлены с Любовью. Никто не захочет строить отношения с человеком, который не умеет любить, потому что в этих отношениях не будет гармонии. Семьи будут приводить в этот мир детей только после того, как выстроят свое собственное пространство Любви. Никто не захочет идти работать в коллектив, в котором не будет пространства Любви. Никто не захочет покупать квартиру в доме, который не наполнен Любовью. Даже в отношениях между государствами будет понятно: если во время переговоров чувствуется Любовь – тогда договориться удастся, если нет – это все вранье. Договор будет временным, и обязательно кто-то из переговорщиков его нарушит.

Этот процесс уже запущен. Его уже никто и ничто не остановит. Сейчас появляются компании, которые в первую очередь заботятся о внутренних чувствах своих клиентов и желают, чтобы их товары вызвали у потребителей только положительные эмоции. Пишутся серьезные

экономические труды о том, как важно любить своих клиентов и привязать образ своего бренда к понятию «Любовь».

Это, конечно, первые и робкие шаги, но если уже мир бизнеса взялся за это... А ведь бизнесмены деньги на ветер не бросают – используют в своем деле только то, что по-настоящему работает и дает конкретный видимый результат.

Как же я хочу, чтобы Ты стал частью этого процесса...

Скажу больше, я хочу, чтобы Ты возглавил этот процесс. Тем более, для этого Тебе не нужно быть Александром Македонским или Ганди. Тебе достаточно быть самим собою, захотеть быть счастливым, гармоничным, иметь целостную жизнь и совершать необходимые действия для этого в своей жизни.

В общем, для того, чтобы Ты возглавил этот процесс, Тебе достаточно с помощью Любви навести порядок именно в своей жизни. И тогда Ты поймешь, какой это мощный инструмент – Любовь. И, может быть, с помощью Любви Ты захочешь сделать что-то для своих родных и близких, окружающих Тебя людей, для этого мира.

Ты захочешь стать тем огоньком, вокруг которого начнут загораться другие огоньки. И для этого Тебе достаточно просто привести в порядок свою собственную жизнь с помощью Любви.

Поверь, если внутри Тебя рождается Любовь – невозможно, чтобы этого не заметили окружающие Тебя люди. И они сами захотят узнать, как Ты это сделал.

Любовь практична

Любовь – конкретна, и проникает в нашу жизнь на максимальную глубину, заполняя каждую ее складку и трещинку.

Возможности Любви можно использовать во всех сферах жизни. Любовь практична. Проявление Любви в любой сфере жизни заметно сразу. Любовь быстро меняет Твою жизнь к лучшему.

Любовь – это мощный инструмент изменения Твоей жизни. На страницах этой книги предоставлен метод, с помощью которого Ты откроешь внутри себя Любовь – источник неимоверной силы, и сможешь изменить к лучшему любую сторону своей жизни.

Любовь помогает исцелить и восстановить отношения с родителями, вывести их на новый уровень, найти общий язык с детьми, выстроить с ними отношения с позиции Любви. Ты можешь построить счастливую семью, и Любовь будет главным помощником в этом созидании. Реанимировать любые отношения. С помощью Любви Ты можешь исцелить свое тело. И даже в такое серьезное дело, как бизнес и деньги, Ты можешь привнести Любовь. И это все очень конкретные и практичные вещи.

Если Ты верующий человек, Ты можешь добавить в свои отношения с Богом Любовь. Ты можешь научиться любить Бога или усилить свою Любовь к Нему.

Любовь помогает открыть и реализовать твое призвание. Ты точно понимаешь – это мое дело!

Любовь заставляет мыслить, обдумывать жизнь. Быть квалифицированным в жизни. А это значит, научиться понимать, каким образом в тех или иных жизненных обстоятельствах применять Любовь. Любовь делает человека мудрым.

Штамп о Любви

У подавляющего большинства людей существует просто невероятно бессмысленный стереотип о Любви. Выглядит он примерно так. Человек с «очумелыми» глазами не ходит, а даже немножко летает над землей, ему ничего не нужно, он ни к чему не стремится, все свое раздает. Если его случайно кто-то пнет, он повернется к этому человеку, улыбнется и попросит у него прощения. С утра до вечера он носится по миру, помогая людям, решая их проблемы из большой Любви к ним. Часто во вред себе.

Или еще один стереотип, романтический. Любовь – это что-то между мужчиной и женщиной. В голове путаются мысли, ты плохо соображаешь, у тебя лирическое настроение. В общем, интеллект на какое-то время «ушел погулять». Делать ничего не хочется и т. д.

Ну, или совсем как у животных: Любовь – это секс. «Мы занимаемся Любовью» равно «мы занимаемся сексом». «Я его люблю» – то есть, «я с ним регулярно занимаюсь сексом». И разные интерпретации этих стереотипов.

Обычный человек с улицы, среднестатистический гражданин среднестатистического государства при слове «Любовь» сразу извлекает из себя набор этих стереотипов, впечатанных ему в голову с самого детства (угадай, для чего и кем?). А вот и не угадал. Просто при помощи этих стереотипов человеком легко управлять, отобрать у него мощь и силу, данные ему от рождения. Когда он слышит слово «Любовь», в голове всплывают эти стереотипы, и он сразу отмечает Любовь как что-то ему ненужное, даже не понимая, что Любовь – это его внутренняя природа. Это огромная сила, мощная энергия определенного качества, которая может управлять всеми другими энергиями или силами.

Посмотри, какой мощный инструмент окажется в Твоих руках

Любовь – самая сильная сила во Вселенной.

Любовь исцеляет любые раны, привносит гармонию во все, в чем проявляется. Любви подвластно все.

Любовь абсолютно разумна и мудра.

Любовь наделяет мудростью все живое.

Любовь пронизывает каждое живое существо и все Мироздание в целом. Любовь объединяет все живые существа.

Любовь объединяет всех людей.

Любовь объединяет Мироздание в единое целое. Раскрывает максимально полный потенциал всего, к чему прикасается.

Источник этой невероятной силы, этой мудрой энергии находится внутри Тебя.

В этой книге описан простой метод, который даст Тебе доступ к этой мощной силе и научит направлять Любовь на решение стоящих перед Тобой задач, на построение Твоей счастливой жизни. Любовь к себе, Любовь к мужчине или Любовь к женщине, Любовь к ребенку или Любовь к родине или даже Любовь к Богу – это все отражения и преломления этой удивительной энергии, источник которой находится внутри Тебя.

Большинство людей пытается извлечь мелкие капли Любви из этих отражений. Но достаточно один раз открыть внутри себя источник бесконечной силы, источник Любви, и Ты сможешь напитать ею всю свою жизнь. Распространить ее на миллионы отражений. И тогда каждое отражение будет совершенным. Каждая сфера Твоей жизни будет гармоничной, и в жизни все будет случаться наилучшим для Тебя образом.

С этого момента Твоей Любви хватит на все.

Какие у Тебя потребности в жизни?

Ты когда-нибудь задумывался о том, какие у Тебя потребности?

- Большинство людей хотят иметь в своей жизни безопасность и стабильность. Многие из них опасаются жизни, неизвестного будущего. При этом они не хотят постоянно испытывать внутри себя страх. Люди хотят быть свободными от страха. Они хотят знать, что в будущем у них все будет хорошо.

А у Тебя есть потребность иметь в жизни безопасность и стабильность? Если да, то эта книга написана для Тебя. Уверен, она поможет Тебе создать безопасное будущее и освободиться от страха.

- Есть люди, которые осознают, какие конкретно проблемы заставляют их переживать в жизни боль, гнев, обиды, неуверенность, претензии, критику. Им нужны инструменты и методы, а также мировоззрение, которые помогут освободиться от этих проблем.

Если в твоей жизни существуют такие проблемы, и Ты ищешь их решения, эта книга для Тебя.

- Если у Тебя есть потребность научиться любить себя, ощутить свою ценность, получить признание своих талантов и способностей со стороны окружающих Тебя людей – эта книга для Тебя.

- У некоторых людей есть потребность быть здоровыми, активными, жизнерадостными и жизнедеятельными. Освободиться от причин, которые проявляют в их жизни физические или психические болезни.

Если у Тебя есть потребность быть физически и психически здоровым, активным и жизнедеятельным – эта книга для Тебя.

- В мире бывают люди, которые годами или даже десятилетиями не могут восстановить свои отношения с родителями. И такое бывает. Если в Твоей жизни существует потребность изменить отношения с родителями к лучшему, освободить их от разрушительного прошлого, эта книга для Тебя.

- Если у Тебя есть потребность почувствовать себя сильным мужественным мужчиной или прекрасной женственной женщиной – эта книга для Тебя.

- Если у Тебя есть потребность построить счастливые гармоничные отношения с противоположным полом, эта книга для Тебя.

- Существуют люди, у которых есть искреннее желание и потребность самостоятельно строить свою жизнь. Они хотят построить дом, так разумно воспитать своих детей, чтобы они были счастливы в жизни, иметь стремительный карьерный рост, добиться определенного уровня благосостояния, создать счастливую гармоничную семью.

Если у Тебя есть в этом потребность – эта книга для Тебя.

- Если Ты хочешь открыть свое призвание, понять свои таланты, способности, направить их на служение людям, своей жизнью и своим примером менять этот мир – эта книга для Тебя.

- Если Ты испытываешь непреодолимую потребность открыть и пережить свою вечную духовную природу, свою связь со Всевышним – эта книга для Тебя.

Миссия книги

Помочь Тебе открыть внутри себя источник Любви.

Показать, как можно шаг за шагом распространить Любовь на все сферы своей жизни, раскрыть максимально полный потенциал своей жизни.

Дать Тебе возможность на практике пережить опыт реальных позитивных изменений в своей жизни.

Информация из этой книги обязательно сработает в Твоей жизни. Она настолько практична, насколько может быть практична сама жизнь. Она настолько проста, насколько может быть проста сама жизнь. Она настолько эффективна, насколько может быть эффективна сама жизнь.

Краткое содержание книги

Первая часть книги «Учимся любить» предназначена для того, чтобы Ты смог открыть внутри себя источник Любви, научился поддерживать внутри себя Любовь, понял, как с помощью Любви можно освободиться от страха, гнева, боли, обид, претензий и критики, начал впускать в свою жизнь Любовь, принимать ее. Здесь Ты научишься делиться Любовью с другими людьми и на практике увидишь, что когда Ты даришь кому-то Любовь, Ты первый ее и обретаешь. Ты первый, кого она гармонизирует, защищает и исцеляет. Также Ты поймешь, почему люди начинают более позитивно относиться к Тебе, когда Ты становишься для них источником Любви.

Применяя практики из первой части книги, Ты уже тогда начнешь менять свою жизнь к лучшему, внесешь движение и позитивные изменения в свою жизнь.

Информация, не пережитая как опыт, ценности не имеет. Твоя задача не просто прочитать книгу, а открыть внутри себя источник Любви. Первая часть, как умелый мастер, хорошо знающий свою работу, шаг за шагом открывает внутри Тебя Любовь.

Вторая часть книги «Любовь практична» объясняет, как можно приложить Любовь к разным сферам своей жизни, освободиться от, казалось бы, нерешаемых проблем в той или иной сфере жизни.

Раздел «Хочешь изменить свою судьбу? Меняй свое отношение к родителям» поможет Тебе полностью исцелить Твои взаимоотношения с родителями с помощью Любви. Здесь Ты узнаешь, как Твое уважительное отношение к родителям может улучшить Твою жизнь.

Раздел «Любовь к собственному телу» объяснит, как научиться любить и принимать свое тело, с помощью Любви запустить программу 100% здоровья и омоложения всего организма в целом.

Раздел «Мужчина+Женщина=Любовь» содержит множество практических советов о том, как с помощью Любви каждой женщине открыть и проявить замечательные женские качества. Ты узнаешь, как женщине с помощью Любви выстроить свои границы личности, которые будут защищать ее от мужчин-разрушителей. Выстроить в своей жизни пространство Любви, создать гармоничные отношения с мужчиной, или исцелить те отношения, в которых уже появилась трещина. Если женщина одинока, то этот раздел подскажет, как найти свою вторую половинку.

Этот раздел содержит важный секрет о том, что необходимо сделать, чтобы с течением времени в отношениях между мужчиной и женщиной Любовь не уменьшалась, а ее становилось только больше.

Раздел «Мужчина и его ценности» поможет мужчине понять, как с помощью Любви открыть и проявить свои сильные мужские качества, выявить ценности, которые помогут построить свою успешную жизнь. В этом разделе мужчина узнает, как с помощью силы Любви начать активно действовать, решая свои жизненные задачи. Любовь подскажет мужчине, как освободиться от «выученной беспомощности» и стать психически взрослым. Мужчина поймет, как освободиться от разрушающего воздействия сравнения себя с другими мужчинами, соперничества или подражания. Этот раздел подскажет мужчине, какое разрушительное влияние на его жизнь оказывает агрессивное или неуважительное отношение к женщинам.

В разделе «Дети – цветы жизни» Ты узнаешь, как можно сделать своему ребенку самый дорогой подарок в жизни – возможность быть самим собою. Как с помощью Любви завоевать авторитет у своего ребенка. Ты сможешь дать ответы на «четыре важных вопроса», и эти ответы зададут направление всей дальнейшей жизни твоего чада.

В разделе «Миссия быть Матерью» Ты разберешься в этапах психического взросления личности ребенка. Реально увидишь и поймешь, какое огромное влияние имеет мать на судьбу своих детей на протяжении всей их жизни. Выявишь те ошибки в воспитании своих детей, которые делают их судьбу несчастливой. А главное, поймешь, что необходимо сделать матери для того, чтобы ее дети имели счастливую судьбу.

Раздел «Свобода от последствий абортов и выкидышей» – без комментариев. Конкретные рецепты.

В разделе «Любовь – это не только секс, и секс – это еще не Любовь» Ты узнаешь, какое влияние на Тебя и Твою жизнь оказывают Твои прошлые сексуальные связи, а также как практически освободиться от негативного влияния этих связей. Ты поймешь, какую роль в Твоей жизни играет сексуальная энергия и как с помощью Любви внести гармонию в Твои сексуальные отношения.

В разделе «Любовь к Богу» Ты поймешь, как в своей духовной практике использовать силу Любви.

В разделе «Любовь – ключ к открытию Твоего призвания» Ты увидишь, как Любовь выводит человека на путь реализации своего призвания. Этот раздел, однако, задаст Тебе только направление, поскольку является обширной темой, заслуживающей отдельной книги.

В каждом разделе есть практические задания, которые дадут Тебе возможность получить свой опыт проявления Любви и быть активным участником позитивных изменений в каждой сфере Твоей личной жизни.

Как работать с этой книгой?

Вариант 1. Читай книгу целиком. Не обращай внимания на практическую информацию. Если книга вызовет у Тебя энтузиазм – тогда применяй информацию из этой книги в своей жизни.

Вариант 2. Первая часть книги практическая. Пока читаешь книгу целиком, используй практические задания из первой части. Надеюсь, изменения в Твоей жизни, наступившие еще в начале прочтения книги, дадут энтузиазм применять эту информацию в своей жизни и дальше.

Вариант 3. В конце первой части книги даны усредненные мини- курсы, с которых Ты можешь стартовать. Во второй части книги выбери тему, которая больше всего Тебя беспокоит, и работай над ней. По каждой теме есть практические шаги. Параллельно читай книгу дальше. Это даст Тебе гибкое системное понимание материалов книги и Ты лучше разберешься, как работать именно со своей темой.

Вариант 4. Главы книги расположены в таком порядке, чтобы при их практическом освоении в человеке выстраивалась естественная система ценностей. Поэтому Ты осваиваешь практический материал первой части книги, а потом идешь дальше по главам, вплетая информацию из этих глав в свою жизнь.

Давай с Тобою на «Ты»

Каждый человек уникален и неповторим: общение с каждым человеком интересно. Даже через эту книгу мне хочется общаться с каждым персонально. Поэтому я позволил себе обращаться к Тебе на «Ты». Надеюсь, эту книгу читают и мужчины, и женщины. К каждому и к каждой я хочу обращаться лично. Думаю, с помощью этой книги у нас с Тобою получится доверительный разговор.

Возможно, отдельная страница этой книги, какая-то часть моей жизни помогут Тебе исправить свои прошлые ошибки, восстановить отношения, стать более здоровым и жизнерадостным. А, может быть, с помощью Любви и реализовать свою самую заветную мечту. Поверь, это и есть моя заветная мечта.

Еще один способ общения с Тобою

Иногда слова выглядят скудными по сравнению с теми чувствами, которые хочется выразить. Поэтому некоторые свои эмоции и чувства я хочу выразить через образы. Эти образы – еще один мой способ общения с Тобою. Каждый образ что-то означает. С помощью каждой иконки

я хочу более глубоко донести до Тебя смысл того, о чем пишу. Я хочу, чтобы Ты почувствовал то же самое, что и я, еще глубже понял ту информацию, которой я с Тобою хочу поделиться.

- **Значок «Любовь, которая передвинула гору»** .

Это значит, история жизни человека заслуживает уважения. Либо человек в своей жизни сделал что-то невероятное с помощью Любви. То, о чем даже не мог мечтать. Гора – это проблема, которую решил человек с помощью Любви. В общем, это жалкие слова, которыми я хочу сказать: «Это чудо». Уверен, – в Твоей жизни чудо возможно.

- **Значок «Эврика!»** – это открытие или вывод, сделанный на основании практического или жизненного опыта, который в дальнейшем может эффективно служить Тебе в Твоей жизни, принесет глубокие положительные изменения в нее.

- **Значок «Практикуй»** означает, что информация, которую Ты читаешь, практична. Для того, чтобы понять эту информацию и получить результат, необходимо поработать свой персональный опыт. Просто пошагово сделай эту практику, и Ты получишь свой уникальный опыт.

- **Значок «Интерпретация»**.

Каждый человек индивидуален, у каждого из нас своя история жизни, своя точка зрения на тот или иной вопрос. Хотя я старался писать в книге только ту информацию, которая проверена на практике, все равно по многим вопросам у Тебя будет своя точка зрения. Я ее искренне уважаю и могу сказать одно: «Если Ты с чем-то в этой книге не согласен, просто пропускай эту информацию». Или же можешь проявить мудрость и приложить эту информацию к своей жизни и только тогда дать ей оценку.

- **Значок «Масштабные идеи»** предполагает в тексте информацию о тех масштабных идеях, на основании которых можно написать отдельную книгу. Или же означает следующее: у меня есть практическая информация по этому вопросу, но она не в формате этой книги.

Для умных

Не разделяй. Жизнь едина и целостна. Человек склонен разделять ее на мелкие кусочки и части, потому что ему трудно, а иногда и страшно жить ее целиком, охватывать ее полностью.

Не сравнивай. Наверняка найдутся люди, желающие сравнивать методики, предложенные здесь, с отдельными методами, расширь свое мировоззрение. В этом мире нет ничего нового. Любой метод – это просто интерпретация единого знания. Как правило, новые методы появляются тогда, когда нужно дополнить существующие старые методы или нейтрализовать те проблемы, которые старые методы привнесли в жизнь людей.

Даже разные религии – это всегда части большого единого знания. Причем, интерпретации этого знания. А истина продолжает оставаться истиной, что бы мы о ней не думали.

Встраивай. Поэтому, не разделяй и не сравнивай все то, что Ты прочитаешь в этой книге. В ней – истории и методы, которые легко встраиваются в любой метод работы над собою и могут сделать его даже гораздо эффективней. Если Ты приверженец какого-то метода работы над собою, просто добавь информацию и практики из этой книги к своему методу.

Почему я решил написать эту книгу?

На мой курс по открытию призвания пришла женщина. В общении с ней я узнал, что она своими силами преодолела тяжелое заболевание легких, которое часто заканчивается летальным исходом. В процессе прохождения курса оказалось, что одним из ее призваний является распространение знаний о здоровом образе жизни. И, действительно, когда она говорит о том, как быть здоровым и счастливым, люди слушают ее словно загипнотизированные. При этом она сдерживала реализацию своего призвания, объясняя это тем, что есть большое количество более квалифицированных, получивших образование людей, которые знают о человеке и его здоровье больше, чем она.

Тогда я ей сказал: «Ты не понимаешь, какой дар есть у тебя. В тебе есть самое ценное, что только может быть. Реальная история твоей жизни. И она говорит о том, что ты преодолела сложнейшую болезнь. Для этого тебе потребовалось накопить веру в себя, волю и желание жить. Стремление быть здоровой. Уникальный опыт совместного применения и дозирования различных оздоровительных методик. И теперь этот опыт останется с тобою на всю жизнь. Это твой дар. Тебе достаточно только заговорить с человеком, и он уже чувствует твою внутреннюю силу. Это в тысячу раз ценнее и практичнее, чем любые звания и регалии. Люди рядом с тобою вдохновляются желанием жить и быть здоровыми. Это и есть большая часть твоего призвания. У тебя этого не отнять. Любой, кто будет уменьшать твою историю – глупец. Это потому, что у него в голове не может поместиться то, что ты переживала, преодолевая свою болезнь. Поэтому не бойся оценок со стороны, а неси пользу людям, используя свой дар».

Я видел, как Любовь кардинально меняет жизнь людей. А метод, который позволяет открыть внутри себя Любовь, настолько прост, что его может самостоятельно освоить любой человек. Я делился этой информацией с разными людьми, в том числе, с профессионалами в различных сферах развития личности человека. Многие из них использовали эту информацию в своей практической деятельности, часто даже не открывая, от кого они ее получили.

Они просто помещали эти методы в перечень своего инструментария работы с людьми. Как какую-то незначительную практику. То есть, Любовь и ее влияние на жизнь человека обесценивались до простого метода. Люди просто не могли оценить силу Любви. Это просто не помещалось в их голове. Для того, чтобы показать истинную силу Любви, нужно не просто говорить о Любви, нужно быть Любовью.

Поэтому и родилось желание написать эту книгу. На ее страницах я хочу поделиться с Тобой инструментами и методами, которые помогут Тебе «быть Любовью», реальными историями жизни людей, которые покажут Тебе силу Любви, глубину позитивных изменений в жизни, которую приносит Любовь.

Первая часть Учимся любить Практическое применение первых пяти глав книги откроют внутри Тебя Любовь

«Когда проблеснет первый луч Любви, вы почувствуете в своей душе такое неописуемое блаженство, в своем уме такой свет, такой мощный импульс, а в своей воле такую устремленность, что все препятствия в мире начнут рушиться»

Петр Дынов (Беинса Дуно)

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Глава 1

Разговоры о Любви

«По-моему, он просто болтун. Сколько можно говорить о том, каким нужно быть, чтобы из жизни ушли проблемы и что нужно делать, чтобы пришло счастье. Он такой же, как и многие другие лекторы, тренеры, проповедники» – я уходил с очередной лекции об успешной и счастливой жизни именно с такими мыслями.

Я был очень рассержен. Столько лекций переслушал, столько тренингов прошел, столько личных консультаций оплатил, столько упражнений и практик сделал, столько молитв и аффирмаций прочитал. Но и в помине нет тех изменений, о которых они говорят, тех моментов жизненного успеха, которые они так красочно описывают. **Когда они начнут говорить о том, как научиться любить, что конкретно необходимо сделать, чтобы открыть внутри себя Любовь?**

А этот лектор почти два часа говорил о Любви, о том, какая прекрасная становится жизнь, когда ты умеешь любить.

Я устал от тех проблем, которые поселились в моей жизни. А они все говорят и говорят о Любви. Хорошо и легко становится на неделю, максимум – месяц. Затем все возвращается на круги своя. Я совершенствую себя духовно, как учили на одних лекциях, медитирую, читаю специальные книги, как учили на других лекциях. Делю свою жизнь на сферы, ставлю в каждой сфере своей жизни цели, совершаю конкретные действия для достижения этих целей, как учили на семинарах и тренингах. А проблемы не уходят, радости в жизни просто нет. Не жизнь, а полная разруха.

Это была последняя лекция, которую я посетил, последний тренинг, в котором я участвовал. Все, с меня хватит. Пошли они все куда подальше.

Многие говорят о Любви. Много литературы написано о том, что необходимо учиться любить, мыслить позитивно, думать только о хорошем.

На приеме у психолога мы можем услышать, что нам просто необходимо любить себя, и не пускать в голову негативные мысли. На семинаре по личностному росту нам снова повторяют о том, что все в нашей жизни наладится, если мы будем больше любить себя, видеть свои цели реализованными. Ежедневно совершать конкретные действия, которые приводят к реализации наших целей. Прослушивая религиозную проповедь, мы вновь слышим, что просто необходимо любить Бога и людей. Тогда все в нашей жизни придет к гармонии. Люди годами проходят различные обучения, семинары, читают книги по личностному росту, психологии, религии. Но, в итоге, проблем в их жизни меньше не становится. А часто они даже прибавляются. Создается иллюзия, что все в этой жизни ясно и понятно, но реальных изменений в самой жизни не происходит. Количество нерешенных проблем только накапливается.

Можно сделать простой вывод: многие говорят, что нужно делать, но мало кто говорит, как это сделать. Многие говорят, что необходимо любить, но мало кто говорит, как научиться любить.

Происходит подмена проживания Любви разговорами о ней. И когда мы то, что должны переживать и чем должны быть, заменяем разговорами об этом, тогда мы это очень сильно обесцениваем.

И в конечном итоге мы так привыкаем обесценивать Любовь разговорами о ней, что начинаем дешево ценить любую возможность научиться любить.

Мы просто не верим Любви! Отказываемся от огромного источника силы внутри нас, от своей мощи. Отказываемся от своей счастливой и гармоничной жизни.

Становится сложно достучаться до человека, который похоронил саму Любовь под большим количеством лет разговоров о ней. Но стоит один раз открыть Любовь, почувствовать ее внутри себя, пережить Любовь как опыт, и все разговоры о ней больше не будут иметь никакого значения.

Вывод прост: там, где есть разговоры о Любви, и нет проживания Любви – там Любви нет.

Остановись на минуту: как Ты читаешь эту книгу? Скептически или с интересом? Как настоящий знаток, который прочитал горы литературы по личностному росту, или Ты готов впустить в свою жизнь что-то новое? Может быть, эта книга действительно откроет для Тебя новый мир?

Представь: эта книга может открыть внутри Тебя Любовь.

Бум... Ты прочитал эту книгу, применил описанную в ней информацию в жизни и научился любить... По-моему, это здорово!

Что же мне сделать, чтобы Ты с глубоким уважением относился к дальнейшей информации? Чтобы Ты понял, что Любовь – это самая сильная сила во Вселенной, это мощный инструмент в твоих руках, который за короткое время изменит твою жизнь к лучшему.

Информация, не пережитая как опыт, ценности не имеет. Ценна сама жизнь. Вернее – жизненные истории людей. Реальные судьбы. Живой опыт. Это самая лучшая мотивация для того, чтобы Ты внимательно читал книгу, применял информацию и практики из этой книги в своей жизни.

За разрешением напечатать жизненную историю того или иного человека, я обращался к нему лично. Имена изменены только в тех случаях, когда люди сами попросили об этом. Но многие говорили: «Я не хочу, чтобы мое имя было изменено, я хочу поделиться своим опытом, изменениями в своей жизни. Это будет моим проявлением Любви к людям. Я хочу отдать свою историю, чтобы впустить в свою жизнь еще больше Любви. Своей историей жизни я хочу служить людям. Однажды я получил надежду на то, что жизнь можно изменить к лучшему. И моя жизнь действительно изменилась. Теперь я хочу поделиться этой надеждой с другим человеком».

Я благодарен каждому из вас. Истории ваших жизней делают эту книгу настоящей.

Если я описывал свой практический опыт или свою историю жизни, которая пересекалась с жизнями других людей, я просто изменял их имена.

История Юлии

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Зима... Ночь. Иду домой. Меня только что изнасиловали. Хочется верить, что этого не было. Утром просыпаюсь с мыслью о том, что все приснилось. Но воспоминания говорят о другом: изнасиловали. Часами лежу в ванной, чтобы смыть всю грязь, которую ощущаю снаружи и внутри. Хочется смыть все: чувство, что унизили, использовали, предали; жестокие картины, которые все всплывают и всплывают в памяти; боль, которая просто пожирает меня изнутри. Смыть, забыть, вычеркнуть. Этого не было, этого не было, не было... Не помогает, потому что это было. Стыдно, поэтому лучше молчать. Расскажешь, так еще и упрекнут, что сама виновата.

Как передать словами, что чувствует 18-летняя изнасилованная девушка? От боли и стыда хочется умереть. Вот самое точное объяснение.

С этого дня мысли о смерти меня не покидали. Радоваться не получалось ничему. Глубокая обида, чувство вины по отношению к себе, родителям, людям. Никто не поймет, никому не расскажешь. Жить с этим невозможно.

Мой парень вместо того, чтобы защитить, помочь, только обвинил меня.

Ненависть и агрессия ко всем мужчинам без исключения. Любой знак внимания расценивается как попытка причинить мне боль, унижить и оскорбить. За любое неосторожное касание руки хочется, как минимум, ударить по лицу. Гложет мысль: мужчины – это опасность. Даже папу обнять и поцеловать в щеку, как делают обычно дочери, не получается. Отвращение. Он мужчина. И началось разрушение. Полное разрушение психики, личности, и как следствие – тела. Булимия. Эта болезнь распространена среди женщин, которые не удовлетворены своим телом и стремятся держать форму любым способом. Этот способ медленно, но верно ведет к полному разрушению физического тела. Выйти из этой болезни самостоятельно практически невозможно. Официальная медицина такую болезнь не лечит, потому как это глубокое психическое заболевание, связанное со страхом. А от страха таблеток и препаратов не существует.

Как раз в этот непростой период жизни я познакомилась с Александром, в первый раз услышала о Любви. Сначала было довольно сложно почувствовать внутри себя хоть что-то, вызвать чувство благодарности, о котором он говорил. Но со временем чувство становилось все ярче, приятное тепло заполняло уже все тело, и получалось легко направить это чувство другому человеку, исцелить ситуацию или событие, которое вызвало негативную реакцию. Стало даже просто интересно использовать Любовь в жизни, изучать возможности Любви таким образом. Но основная работа касалась глубокого исцеления ран прошлого.

Примерно через полгода у меня полностью ушла обида на причинившего насилие мне человека. Я училась любить себя. Но самое невероятное – то, что я действительно искренне испытала к этому мужчине благодарность, потому что именно это событие привело меня к Любви. Было удивительно, что внутри не осталось ни одного негативного чувства к этому человеку. И воспоминания больше не вызывали боли. Так впервые у меня появилась вера в Любовь и уверенность в том, что Любовь работает даже в самых тяжелых ситуациях.

Жизнь стала налаживаться. Любовь помогла исцелиться от булимии. Не скажу, что все было легко и просто, приходилось прилагать усилия. И еще какие! Много раз срывалась, в своих жизненных проблемах и трудностях винила себя, родителей, людей. Сложно было постоянно контролировать свое внутреннее состояние, менять чувства страха, обиды, агрессии на

Любовь. Были и слезы, и истерики, и апатия. Работа шла по принципу «захвата территории». Сегодня получилось держать чувство Любви внутри себя 15 минут. Хорошо. Завтра получится все 20. Отлично. И так далее. Но эти усилия были оправданы.

С родителями отношения были сложными. Взаимные упреки, постоянная критика. Открытого искреннего, теплого общения с отцом, мамой и братом не получалось. Каждый жил своей жизнью. Это приносило боль и чувство одиночества, хотя я и жила в кругу семьи. Обида на родителей за то, что они не такие, как тебе хочется, и относятся к тебе не так, как ожидаешь. Но к тому времени уже был реальный опыт изменения жизни в лучшую сторону с помощью Любви. И снова нужно было прилагать усилия. Ты к ним снова проявляешь Любовь, а они скажут что-то обидное или больно заденут очередной критикой. Ты им снова посылаешь Любовь, а они не меняются. А ты ждешь: ну когда, когда они изменятся? Не понимая, что они могут никогда не измениться, главное – это то, что меняется мое отношение к ним. Так и случилось. Через некоторое время я начала любить родителей такими, какие они есть. Не ждать, что изменится их отношение ко мне, а любить.

Родители мне стали интересны, мы начали больше времени проводить вместе. Я замечала в них те качества, которых раньше просто не видела. Оказалось, что у меня замечательные родители: мудрые, любящие, заботливые. Конечно, периодически старое отношение всплывало и всплывает до сих пор, но трансформировать его Любовью уже гораздо легче. У нас появились общие дела, темы для разговоров, мы стали сближаться, больше понимать друг друга и помогать друг другу.

Поменялись мои отношения с братом. Я начала ощущать, что у меня есть на кого положиться, и есть в этом мире человек, который всегда поможет и поддержит меня. Мне тоже есть что дать ему – свою веру в него и Любовь. Сейчас мы смеемся, вспоминая, какие отношения у нас были раньше. Обычно раньше я задавала ему вопрос: «Привет. Как у тебя дела?» На что он отвечал: «А оно тебе надо?» Теперь мы делимся с ним своими планами, обсуждаем жизненные ситуации, советуемся. Любовь действительно глубоко трансформировала мои отношения с близкими людьми.

Это были мои студенческие годы. Учеба давалась на удивление легко, хорошие отношения с преподавателями, стажировка за границей, успешное окончание университета. И все благодаря одному секрету.

Полезная информация для всех, кто сейчас учится. Все, что вам необходимо для абсолютного успеха в обучении – это использовать три правила.

Правило №1: Наполняться ежедневно Любовью и слать во время лекций Любовь преподавателям.

Правило №2: Наполнять Любовью все свои работы, проекты и выступления. При этом видеть, чувствовать, осознавать, что они написаны на высший балл.

Правило №3: Учиться.

Самые строгие преподаватели были ко мне лояльны, и мне даже удавалось попасть в число любимых студентов, хотя особыми знаниями я не выделялась.

Была в моей жизни и жизни моей семьи еще одна большая победа. У моей мамы обнаружили рак. Она перенесла операцию и курс химиотерапии. Несколько раз в год необходимо было проходить обследования, чтобы контролировать состояние организма. Мама жила в постоянном страхе, что вредоносные клетки опять начнут распространяться. Этот период у нее сопровождался тяжелейшими эмоциональными срывами, глубокой обидой по отношению к людям и миру. При очередном обследовании оказалось, что раковые клетки обнаружены в легких. Метастазы. Мы искали разные способы борьбы с этой болезнью. И, в конце концов, параллельно основному лечению мама начала учиться любить себя. Практиковать наполнение Любовью. Каждый день она наполнялась Любовью, заполняла ею все свое тело. Четко представляла, видела, ощущала, что Любовь заполняет ее легкие и исцеляет их, растворяет все злокачественные клетки.

Было сложно. Иногда ей хотелось все забросить, пропадала вера в себя и в Любовь, приходила апатия. Она так и говорила нам: «Я не понимаю, почему люди вообще улыбаются? У них что, есть повод для радости?». Я помню, как она закрывалась у себя в комнате и швыряла о стены свои протезы. Она просто ненавидела себя и свою болезнь. Мы поддерживали ее, и чтобы ей было легче, проходили практику наполнения Любовью всей семьей. Посылали ей свою Любовь и видели ее здоровой. Наступил день очередного обследования. Врачи ставят диагноз, который никто не ожидал услышать: «У Вас хронический бронхит».

На предыдущих снимках явно видны образования, а на новых их просто нет. Объяснить это врачи не могли. Но все равно настояли на том, чтобы она прошла курс химиотерапии. Через полгода маму было не узнать. Она помолодела, стала мягкой, женственной, а главное – здоровой. Случилось невероятное – в прошлом замкнутая, необщительная женщина, озлобленная на мир и людей, занялась сетевым маркетингом. Стала активной и жизнерадостной. Любовь подарила ей еще три года жизни. Это фантастический срок. Мама ушла год назад. Когда она уходила, мы окружили ее Любовью.

Без Любви пройти этот этап было бы очень тяжело. В этот период наша семья сблизилась еще больше. Мы любили друг друга так, как никогда раньше. Помогали друг другу, заботились друг о друге.

Что же касается меня, то на данный момент я счастливый человек. Я решаю сейчас интересные жизненные задачи.

А еще мне удалось почувствовать себя женщиной. Испытать чувство собственного достоинства. От полного неприятия своего тела и того, как выгляжу, я стала нравиться себе. Теперь все по-другому. Я стала уверенной в себе, в общении с мужчинами не испытываю напряжения, как раньше, и легко веду беседу, подмечая про себя достоинства собеседника. Для меня это просто гигантский шаг в изменении своего отношения к мужчинам. Я стараюсь уважать их. Занимаюсь деятельностью, которая приносит мне радость, счастье и удовлетворение. Путешествую по миру.

Отношения с окружающими меня людьми стараюсь строить с позиции Любви. Прилагаю усилия, потому что периодически случаются ситуации, когда необходимо принимать человека таким, какой он есть, без критики.

Я не могу сказать, что умею любить. Это не так. Я только учусь любить.

Но как вовремя в моей жизни появилась Любовь.

*E-mail Юлии: **chygrenets@gmail.com***

Если Ты из тех, кто хочет научиться любить – эта книга для Тебя. Поверь, я сделал в своей жизни много ошибок, совершил много опрометчивых и необъяснимых поступков. Я причинил много боли себе и окружающим меня людям. Я – обычный человек. И если у меня получилось открыть внутри себя Любовь – источник бесконечной силы, и с помощью этого инструмента возродить свою жизнь, то получится и у Тебя.

Все проблемы в Твоей жизни от недостатка Любви Честный взгляд на свою жизнь

Я хочу донести до Тебя одну очень простую истину: абсолютно все проблемы в жизни – от недостатка Любви. Других причин присутствия этих проблем в жизни человека просто нет. В жизни, вообще-то, ничего не происходит случайно. В жизни ничего не происходит просто так.

Если болеет и страдает твое физическое тело, если Ты одинок, если Тебе не хватает денег на жизнь, Ты не можешь найти общий язык со своими родителями, если Твоя семейная жизнь разрушилась, либо Ты совершаешь еще одну попытку создать семью, а события развиваются по тому же провальному сценарию, знай – все это происходит в Твоей жизни от недостатка Любви к себе. Других причин нет.

Давай честно посмотрим на свою жизнь. Сейчас, пока мы один на один, пока нас никто не видит и нам никому не нужно ничего доказывать, посмотри на каждую сферу своей жизни. Чувствуешь ли Ты себя физически здоровым, хватает ли Тебе энергии, чтобы полноценно, активно провести весь день? Есть ли у Тебя энтузиазм, когда Ты занимаешься своими делами? Близки ли Твои отношения с семьей и детьми, наполнены ли они уважением и взаимопониманием? Можно ли сказать, что вы помогаете друг другу жить и развиваться? Проводишь ли Ты день, занимаясь тем делом, от которого радостно и «аж дух захватывает»? Хватает ли Твоих финансовых доходов, чтобы не просто оплатить текущие счета, а иметь тот уровень и качество жизни, которые подтверждают, что Ты – достойный человек? Можешь ли Ты сказать, что каждый день развиваешься, совершаешь открытия, узнаешь что-то новое, являешься авторитетом на работе или среди окружающих Тебя людей? Ты живешь в том месте, о котором мечтал, в окружении тех людей, которые Тебя любят: родных, близких, друзей? Можно ли с уверенностью сказать, что чувства радости, счастья, удовлетворения являются Твоими спутниками? Даже когда Ты прикладываешь волевые усилия для достижения какой-то цели, испытываешь ли при этом еще больший энтузиазм?

Если Ты не видишь всего этого в своей жизни, – в ней не хватает Любви. Присутствует недостаток Любви к себе.

Диагностика здесь проста и вывод так же прост: Тебе необходимо учиться любить себя.

Учимся любить

Попробуй ответить на три вопроса. Причем, ответить таким образом, чтобы ответы на них можно было реально использовать в своей жизни. Чтобы они содержали конкретный механизм и конкретные действия, которые приведут к реальным изменениям в Твоей жизни. И чтобы этот механизм можно было просто и понятно объяснить любому человеку.

[>>> Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Первый вопрос: Что такое Любовь?

Второй вопрос: Что значит любить себя?

Третий вопрос: Как научиться любить себя?

Попробуй ответить на эти три вопроса сейчас. Запиши ответы на них.

Практика – критерий истины. Для того чтобы мы смогли продолжить общение, пожалуйста, проделай конкретную работу. Ведь Ты хочешь открыть внутри себя источник бесконечной силы – Любовь, научиться любить себя, с помощью Любви изменить свою жизнь в лучшую сторону? Для этого настало подходящее время.

Что необходимо сделать?

1. Прочитай 2-3 раза описание практики «Учимся любить» для более глубокого ее понимания.
2. Прослушай аудио-практику «Учимся любить» или самостоятельно выполни ее по описанию, данному ниже.
3. Для того чтобы Твоя визуализация практики была максимально глубока, чтобы Ты понял, насколько эта практика проста, увидел, почувствовал, ощутил, какой процесс запускается внутри Тебя и просто для Твоего максимального удобства, перед прослушиванием аудио-практики или ее самостоятельным выполнением, можешь посмотреть **видео «Учимся любить»** на моем официальном сайте **www.rizhenko.com**

Переходи к дальнейшему чтению книги после того, как выполнишь эту практику. Это важно. Тогда дальнейшее прочтение книги для Тебя будет еще более интересным.

Практика «Учимся любить»

Поставь какую-то приятную, спокойную, расслабляющую музыку или просто найди для себя тихое место. Займи любое удобное положение, сидя или лежа. Глаза закрыты. Посторонние звуки Тебя не беспокоят. Звуки – это жизнь, жизнь всегда идет своим чередом. Ты просто расслабляешься и успокаиваешься. Почувствуй свои стопы, кисти рук, расслабь мышцы лица. И так сделай несколько раз: стопы, кисти рук, мышцы лица.

Теперь представь человека, который оказал серьезное положительное влияние на твою жизнь. Каким-то образом помог Тебе, выручил Тебя в трудную минуту, был рядом в минуту большой радости, подсказал или направил твою жизнь в лучшую сторону. И даже сейчас, по прошествии какого-то времени, Ты искренне благодарен этому человеку. Подумай об этом человеке или представь его. Вспомни его. Почувствуй к нему благодарность. Это не мысли о благодарности, это просто чувство, просто ощущение, просто переживание. Это чувство рождается внутри Тебя, значит, оно принадлежит Тебе. Ты обладатель этого чувства. Ты можешь сделать его ярче, сильнее, вызвать в любой момент времени, потому что Ты – хозяин этого чувства. Оно рождается внутри Тебя. Просто почувствуй благодарность к этому человеку. Ты действительно, по-настоящему благодарен ему. Просто почувствуй к нему благодарность. Это просто чувство, просто ощущение, просто переживание. Поддерживай чувство благодарности внутри себя 3-5 минут.

Теперь пусть образ человека уйдет, а Ты продолжай поддерживать внутри себя чувство благодарности. Мягко и спокойно «краешком своего внимания» поддерживай это чувство внутри себя. Просто сконцентрируйся на нем. Ощущай его. Это просто чувство, просто ощущение, просто переживание. Это чувство рождается внутри Тебя, значит, оно принадлежит Тебе. Ты – хозяин этого чувства. Ты можешь его сделать ярче, сильнее, вызвать в любой момент времени. Ты – источник этого чувства, потому что это чувство рождается внутри Тебя. Побудь с этим чувством. Ощущай его, переживай его, чувствуй его. Пусть это займет у Тебя 7-10 минут.

Я рекомендую Тебе читать описание этой практики перед каждым ее выполнением в течение семи дней. Даже если Ты прослушиваешь аудио-практику «Учимся любить». Ежедневное, в течение семи дней, чтение описания практики даст глубокое понимание того, как ее необходимо выполнять, откроет для Тебя различные тонкие нюансы этой практики. Даст хорошее понимание проведения ее. А если Ты согласишься посмотреть видео на сайте **www.rizhenko.com**, то увидишь механизм, который буквально включается внутри каждого человека, выполняющего практику «Учимся любить». Этот механизм есть в каждом из нас, он для нас естественный и природный, но, как и большинство истинных возможностей человека, находится в спящем состоянии. Практика «Учимся любить» включает этот естественный природный механизм в каждом из нас. Мы начинаем чувствовать внутри себя Любовь. Просто каждому необходимо свое время для того, чтобы разбудить и проявить внутри себя Любовь.

А теперь пришла пора ответить на вопросы, которые мы поставили в начале главы. Но предупреждаю, если Ты хотя бы раз не проделал практику «Учимся любить» или не посмотрел видео, Тебе сложно будет понять эти ответы. Логическое понимание не в счет, так как это самое несовершенное и примитивное понимание из доступных человеку.

Что такое Любовь?

Любовь – это чувство, ощущение, переживание.

Что значит любить себя?

Это значит поддерживать внутри себя это чувство, ощущение, переживание, не привязывая его к кому-то или чему-то.

Здесь мы можем поменять выражение «Любовь к себе» на «Любовь в себе» и это тут же расставляет все на свои места. Только задумайся: «Любовь в себе». Сразу уходят все предубеждения от фразы «Любовь к себе», все ложные философские выкладки. **Просто Любовь в себе.**

Как научиться любить себя?

Ежедневно 15-20 минут выполнять эту практику и дальше читать книгу.

Побудь некоторое время с этими ответами. Перечитай их еще раз. Посмотри на свою жизнь, разве Ты пользовался этим пониманием в своей жизни? Только представь себе, эти ответы дают свободу, Ты перестаешь быть зависим от кого-то или чего-то, от людей или событий. Ты перестаешь потреблять Любовь. Наоборот, с этого дня Ты можешь ею делиться, потому что она в Тебе есть. Ведь:

Любовь – это чувство, ощущение, переживание.

Любить себя – это значит поддерживать внутри себя это чувство, ощущение, переживание, не привязывая его к кому-то или чему-то.

Чтобы научиться любить себя, просто ежедневно 15-20 минут выполняй эту практику и читай книгу дальше.

Это повторение материала не ошибка, а дополнительная концентрация на очень важной и ценной информации, которая будет менять твою жизнь к лучшему.

Поздравляю Тебя, в этот момент на Земле родилась еще одна свободная личность, открывшая в себе источник огромной силы, открывшая внутри себя Любовь – мощный инструмент для изменения своей жизни к лучшему.

Когда я для себя сделал это открытие и ответил на эти три вопроса, то чуть не упал со стула. И это все? Не может быть такого! Неужели все так просто? Так просто научиться любить себя? Так просто это сделать? А как же вся та индустрия личностного роста, которая существует в мире? Я что, самый умный, если до этого додумался? И мне не нужны никакие планы, книги, никакие системы или диски с аффирмациями? Мир остановился. За эти несколько секунд я просто попал в другую жизнь. И, действительно, все оказалось так просто. Это был уже мой личный опыт.

На консультациях или тренингах после того, как я провожу с людьми практические занятия, задаю несколько вопросов, которые помогают им понять настоящую ценность этой простой практики. Эти вопросы помогут Тебе еще глубже понять, насколько просто научиться любить себя. Насколько просто любить себя.

– *«Когда Вы выполняли практику «Учимся любить», хотелось ли Вам кого-то критиковать?»*

– *«Нет».*

– *«Хотелось ли Вам критиковать себя?»*

– *«Нет».*

– *«Хотелось ли Вам на кого-то обижаться, обижаться на себя?»*

– *«Нет».*

– *«Хотелось ли Вам кому-то предъявлять претензии? Предъявлять претензии себе?»*

– *«Нет. Внутри меня было просто чувство».*

Итак, внутри было только чувство, мы не думали плохо о себе, плохо о других. Мы не возвышали себя перед кем-то и не утверждались за счет других. Не чувствовали себя хуже кого-то. Здесь полностью отсутствует эгоизм. Есть просто чувство, ощущение, переживание, есть просто безусловная Любовь. То есть, Любовь без всяких условий. В этот момент я люблю себя. В этот момент внутри меня существует Любовь к себе. В этот момент я не ставлю никаких условий себе, не оцениваю себя. В этот момент я не ставлю никаких условий окружающим меня людям и миру, не оцениваю окружающий меня мир и людей. В этот момент я нахожусь в настоящем, «здесь и сейчас». И в этот момент я люблю себя. В этот момент я –

сама Любовь. В этот момент Любовь очищает, исцеляет и гармонизирует меня. В этот момент Любовь усиливает и защищает меня. Нет присутствия эго, с которым пытается бороться большое количество людей. А с ним не нужно бороться, нужно просто учиться любить, иметь Любовь в себе.

Жизнь проста.

Ты можешь провести интересный эксперимент. Попробуй задавать эти три вопроса своим знакомым, друзьям, сослуживцам на работе. И Ты сам увидишь всю глубину проблемы. Мы совершенно не знаем, что такое Любовь. Не знаем, как научиться любить себя.

Большинство ответов будут похожи на те штампы о Любви, о которых Ты прочитал во вступлении к книге. А их практически невозможно приложить к своей жизни.

Задавай эти вопросы людям из своего окружения как можно чаще. И тогда Тебе точно захочется применять практики и информацию из этой книги в жизни.

А теперь хотя бы на минуту представь, какая бы прекрасная и замечательная была бы жизнь на Земле, как жили бы все люди, какие были бы отношения между людьми, если каждый умел бы любить, если у каждого человека была бы Любовь в себе.

Почему благодарность

У Тебя наверняка возник вопрос: говорили о Любви, а практика и видео начинались с благодарности.

Любовь – это разумная, всепроникающая, многогранная сила, энергия, информация. Благодарность – одна из граней Любви. Раскрывая для себя хотя бы одну из граней Любви, в частности, благодарность, мы постепенно начинаем открывать и другие грани этого чувства, ощущения, переживания. И чем дольше мы делаем эту практику, тем более глубокие чувства, ощущения, переживания мы начинаем испытывать. Больше понимаем и знаем Любовь как чувство, ощущение, переживание.

У большинства людей существуют определенные философские выводы по поводу того, что такое Любовь. И они разительно отличаются друг от друга. Мало у кого за этими философскими выводами стоит какое-то реальное переживание, реальное чувство или образ. Однако у человечества в целом есть коллективная договоренность по поводу того, что такое благодарность, как она ощущается и переживается. Какое это чувство.

Нас с детства учат быть кому-то благодарными: родителям, учителям, стране и т. д. Но редко кого учат любить себя. Практически никто и никогда не учит нас любить себя, не учит нас жить, поддерживая внутри себя это чувство, ощущение, переживание. Действовать, исходя из него.

Задай себе простые вопросы: учили ли меня мои родители любить себя? Если да, то как это происходило? Сколько времени в течение дня я уделяю тому, чтобы любить себя? Как я это делаю?

Вопросы просты, но они еще больше показывают задачу: по-настоящему, на своем практическом опыте научиться любить себя.

Любовь в себе

Здесь мы с Тобой можем сделать уточнение, или дать новое понимание Любви, поменяв определение «Любовь к себе» на определение «Любовь в себе». И тогда Ты освобождаешься от последнего ограничения, чтобы не учиться любить. Ты уходишь от понимания, что Любовь к себе – это эгоистичное чувство и сначала нужно любить других. Нужно любить Бога, соседа, страну, родителей, мужчину или женщину, мужа или жену, детей. Я не зря привел обобщенную выдержку с вопросами о претензиях, критике, обиде из консультаций и тренингов по изменению своей жизни к лучшему с помощью Любви. Сразу становится понятно, что здесь нет эгоизма. Это и есть безусловная Любовь. Ведь твоя жизнь начинается именно с Тебя. **Человеком, который раскрыл в себе Любовь, управлять и манипулировать невозможно.**

У нас глубоко в нервной системе вшит образ понимания, что Любовь к себе – это плохо, это эгоизм. Что любить можно и нужно кого угодно, только не себя. На самом деле, это один из способов управления и манипулирования нами. Человек думает, что любить себя – это плохо, и у него возникает чувство вины. А человек, внутри которого поселилось чувство вины – легкий объект для управления и манипулирования. **Термин «Любовь в себе» все меняет.** Этот конфликт просто уходит, по пути трансформируя все неверные толкования по поводу Любви к себе. **Просто Любовь в себе.** Потому что чувство Любви и благодарности рождалось внутри Тебя. Ты его ощущал, переживал, чувствовал внутри себя. В этот момент Ты любил себя, в этот момент внутри Тебя была Любовь.

Образ человека, используемый в практике «Учимся любить», был всего-навсего пусковым механизмом навыка, который мы наработали с детства, чувствовать к кому-то благодарность. Но это чувство Ты ощущал внутри себя. И в твоих силах научиться поддерживать внутри себя чувство Любви и благодарности, иметь Любовь в себе.

Пойми, нельзя другому человеку дать то, чего у Тебя нет. И если у Тебя нет **Любви в себе**, тогда Ты не можешь дать Любовь другому человеку, не можешь поделиться Любовью со своими родными и близкими.

У Тебя обязательно получится научиться любить

Бывает, мне задают такой вопрос: «Когда мы с вами проводили эту практику, я чувствовал тепло, покалывания в груди, спокойствие, радость внутри. А теперь, когда я делаю эту практику дома, у меня так не получается».

Отвечаю: «Скажите, почему Вы считаете, что у Вас не получается? Как это должно происходить, чтобы Вы решили, что у Вас получилось? Открою большой секрет: то, как у Вас произошло сегодня – это получилось. То, как у Вас произойдет завтра – смело себе говорите, что тоже получилось. И так далее. Отсчитайте 365 раз. Послезавтра, после послезавтра...»

Делай то, что делаешь, и бери то, что приходит. Потому что приходит именно твое, ни на кого и ни на что не похожее чувство. Твоя Любовь на сегодняшний день. То, как Ты можешь ее почувствовать сегодня. Это именно твое чувство, это именно твое развитие, это именно твоя реализация, это именно твой рост. Это именно твоя Любовь. Это именно твоя благодарность.

Почему я описываю этот стереотип поведения? Потому что им пользуются многие люди, которые начинают делать практику «Учимся любить». Им пользуются многие люди, которые берутся осваивать любые другие новые знания.

Давайте вспомним, как мы жили до этого. Родители и детский сад нас воспитывают, говорят что правильно, а что не правильно; что хорошо, а что плохо; что белое, а что черное; как правильно себя вести и что значит быть плохими или хорошими. То есть, нам дают готовый ориентир хорошего послушного ребенка, на который мы должны ровняться. В школе нас начинают «кормить» готовой спрессованной и отполированной информацией. Бери, поглощай и пересказывай в том же виде. На любую задачу есть готовое решение. Всегда можно сравнить с каким-то результатом. Всегда можно ответить себе на вопрос: получилось решить задачу, или нет. То есть, всегда есть цепочка: «Задача – решение – результат – сравнение с ответом».

Институт проходим по тому же принципу. Но только еще более усиливаем привычку «Задача – решение – результат – сравнение с ответом». То есть, активно и творчески мыслить после наработки этого шаблона мышления человек в принципе не может. Если нет готового ответа или шаблона для сравнения, человек в себе уже не уверен. Ему нужно, чтобы кто-то сказал, получилось у него или нет, чтобы кто-то подтвердил правильность его действий.

А тут Тебе сравнивать не с чем и не с кем. Тут Ты остаешься один на один с самим собой. То чувство, ощущение, переживание, которое у Тебя появилось – и есть твоя Любовь в себе на сегодняшний день.

Палитра чувств может изменяться каждый день, а вот привычка поддерживать внутри себя Любовь с каждым днем только усиливается.

Неужели простое выполнение этой практики может реально изменить мою жизнь?

Вся наша внешняя жизнь – это отражение нашего внутреннего состояния, мироощущения или тех чувств и образов, которые находятся внутри нас. Люди относятся к нам так, как мы относимся к себе сами, и никак иначе. Пожалуйста, еще раз услышь: люди относятся к Тебе так, как Ты относишься к себе сам. Они просто отражают твое собственное отношение к себе.

С нами происходят те события, которые мы проектируем своим внутренним состоянием. Даже если мы с этим не согласны. Просто человек, который не принимает этот факт, затрачивает больше энергии и сил для того, чтобы изменить свою жизнь. Но это право и выбор этого человека. Поэтому, когда внутри нас с каждым днем увеличивается Любовь, когда мы с каждым днем все больше и больше ощущаем внутри себя Любовь, то это быстро начинает сказываться позитивным образом на всех сферах нашей жизни. Люди и события начинают отражать наше новое состояние: Любовь в себе. Жизнь проста.

Безусловно, Тебе еще предстоит научиться прикладывать Любовь к ежедневной жизни, разумно пользоваться силой Любви для решения личных проблем, построения ежедневных счастливых отношений, изменения различных сфер своей жизни в лучшую сторону.

Но положительные изменения в твоей жизни начнутся сразу, потому что сразу начнет меняться твое внутреннее состояние.

Первая глава подошла к концу. Каждая глава содержит какой-то важный, ключевой материал. В конце каждой главы будет сделан конкретный вывод. А в конце первой части книги будет прописан пошаговый алгоритм, который позволяет открыть Любовь в себе и использовать эту способность в жизни. Но каждый из нас читает книги со своей скоростью. Может быть, Тебе понадобится время, чтобы посидеть над какими-то предложениями, абзацами и главами. Поэтому уже сейчас, пока Ты не дочитал до конца первую часть книги, начинай выполнять практику «Учимся любить» 15-20 минут в день.

Вывод к Главе 1

Для того, чтобы открыть источник Любви внутри себя, получить в свое распоряжение мощный инструмент, который сразу начнет менять твою жизнь в лучшую сторону, необходимо выполнять практику «Учимся любить» 15-20 минут в день. Делать эту практику ежедневно.

Глава 2

Сила слова

Итак, с помощью этой практики я открыл для себя простую возможность поддерживать внутри себя чувство Любви. Ежедневно выполняя ее, я чувствовал сильное тепло в центре груди. Приходило чувство радости. Было очень хорошо.

Когда практику «Учимся любить» делали другие люди, они мне рассказывали о своих ощущениях. Это было и тепло в груди или в ладонях, и просто чувство «чего-то» в центре груди, или легкий холодок в ногах, груди и по всему телу. У каждого были свои ощущения, свои переживания, свой опыт. Некоторые говорили, что просто приходит чувство полета или тихая радость. Были и такие, кто говорил, что они ничего не чувствовали. Я исследовал эти случаи и далее в книге объясню, почему одни люди сразу открывают в себе Любовь, а другим необходимо время для того, чтобы пережить опыт проживания Любви внутри себя. Если Тебе не удалось сразу почувствовать Любовь внутри себя, знай, у Тебя обязательно получится. Тем более, применяя практики из этой книги, твоя Любовь будет все ярче и ярче проявляться внутри Тебя и в твоей жизни. А может даже случиться, что Ты внутри ничего не чувствуешь, но твоя жизнь начинает меняться. Это будет еще одним подтверждением того, что Ты открыл внутри себя источник Любви.

Как я начал делиться этой практикой с людьми

Шел 2002 год, в это время я принимал участие в открытии медицинского центра. Мы оформляли необходимые документы и лицензии, покупали диагностическое оборудование и проводили его наладку. Врачи делали пробные диагностики состояния здоровья для знакомых, друзей, сотрудников предприятия, которое организовывало медицинский центр. Мне было интересно, как проводят консультации врачи-практики, поэтому я довольно часто присутствовал на таких диагностиках. Перенимал опыт практических консультаций. Однажды довелось присутствовать на одной такой диагностике. Женщина, проходившая ее, действительно была больна. У нее были серьезные нарушения здоровья, и медицинские приборы это убедительно показывали. У меня хватило смелости предложить этой женщине сделать практику «Учимся любить». Минут через тридцать после проведения практики ей провели повторную диагностику, и приборы зарегистрировали значительное улучшение

показателей состояния здоровья. После этого случая я уже серьезно начал исследовать влияние Любви на человека. Каким образом меняется человек, его физическое и психическое здоровье, его жизнь, когда он открывает внутри себя Любовь. Стал обучать практике «Учимся любить» своих знакомых, друзей.

А сколько различных исследований с использованием диагностических приборов я провел на себе. И наполнялся Любовью, читал различные молитвы или мантры. Измерял свое состояние перед практикой и после нее. Могу сказать, что на человека влияет все, но Любовь влияет на него особенно благотворно. Организм как будто оживает после долгой зимней спячки.

Я начал задумываться, каким образом можно продлить то яркое положительное внутренне ощущение, которое возникает во время прохождения практики «Учимся любить». Поставил перед собою конкретную цель – научиться поддерживать Любовь в себе в течение дня. Но не могу же я с утра до вечера, закрывшись в комнате, проводить эту практику. Ведь мне необходимо ходить на работу, общаться с людьми, решать ежедневные дела, а иногда и суетиться по мелочам. А учитывая мой непростой характер, меня могла вывести из равновесия любая мелочь.

Поиски того, как научиться поддерживать чувство Любви внутри себя в течение всего дня привели меня к интересному открытию. Можно сказать, что на это открытие меня натолкнула моя жена.

Мою жену зовут Людмила. И как-то от нечего делать я начал размышлять о том, какой смысл несет ее имя. «Людмила» – людям милая, милая для людей. Человек, который нравится людям. После этих размышлений я начал называть ее полным именем «Людмила», а не сокращенным «Люда» и вкладывал в произношение ее имени именно такой смысл – милая людям. Человек, который нравится людям. Я не очень напрягался по этому поводу и просто превратил это в игру. Не знаю, сколько прошло времени, потому что специально не отслеживал этот процесс. Но вырисовалась интересная картина: люди, которые окружали Людмилу, начали относиться к ней с уважением, испытывать по отношению к ней положительные чувства. Особенно явно это проявлялось на предприятии, на котором она тогда работала. Даже сейчас, когда мы оказываемся в компании незнакомых нам людей, сначала все внимание достается ей. Она тут же начинает всем нравиться. А я стыдливо жмусь у нее за спиной. Я в шутку заявляю, что пора называть ее каким-нибудь не очень приятным именем, чтобы и мне перепало чуточку внимания.

Я подумал: «Если это сработало со словом «Людмила», то должно сработать и со словом «Любовь».

У меня уже был опыт проживания Любви. И я начал в течение дня про себя или вслух произносить слова: «Любовь, благодарность». Даже когда я был в транспорте или при большом скоплении людей, я продолжал тихонько произносить эти слова. Постепенно я пришел к тому, что стал произносить только слово «Любовь». Сначала чувство тепла или приятные ощущения внутри были еле заметны. Но постепенно чувство Любви начало проявляться все сильнее и сильнее. Через несколько недель мне достаточно было произнести слово «Любовь» и внутри появлялось состояние, похожее на то, которое у меня было при прохождении практики «Учимся любить».

Я просто ходил и бубнил про себя или вслух: «Любовь... Любовь... Любовь...» и в течение дня меня сопровождало это чувство. Моя жизнь, наконец, из черно-белой стала превращаться в яркую цветную историю с очень интересными и даже необычными событиями. Появились совпадения: я думал о каком-то человеке, и он тут же мне звонил. Или я подумаю о чем-то и, буквально в течение дня, эта мысль сбывается. Мои исследования того, как работает речь и почему простое произнесение слова «Любовь» вызывает внутри реальное переживание Любви, привели меня к простому пониманию того, как сильно наша речь меняет жизнь и влияет на нашу судьбу.