СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Часть I ЗНАКОМСТВО С ПРОВОДНИКОМ |  |
| Часть II ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА |  |
| ДЕНЬ I Выбор первой цели |  |
| ДЕНЬ II Избавляемся от хаоса в голове |  |
| ДЕНЬ III Избавляемся от хаоса в жизни |  |
| ДЕНЬ IV Причины недостижения цели |  |
| ДЕНЬ V Картина мира. Получение ответов |  |
| ДЕНЬ VI Момент достижения цели |  |
| ДЕНЬ VII Финал |  |
| Часть III ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРАКТИКА |  |
| ПРИЧИНЫ, МЕШАЮЩИЕ ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ |  |
| Побеждаем депрессию |  |
| Неуверенность в себе |  |
| Избавляемся от стресса |  |
| Прокрастинация |  |
| Главное о мотивации |  |
| Нехватка времени |  |
| Повышаем свою энергетику |  |
| Часть IV РАЗГОВОРЫ ПО ДУШАМ С ПРОВОДНИКОМ |  |
| Послесловие |  |
| Приложение1 Планер для часа силы |  |

Приложение 2 Список книг и фильмов

*Научитесь разговаривать со своим Проводником, слушать*

*Вселенную, принимать подсказки своего подсознания,*

*и Вы измените свою жизнь.*

ЧАСТЬ I

ЗНАКОМСТВО С ПРОВОДНИКОМ

Считается, что у каждого человека есть свой Проводник. На протяжении всей жизни он находится рядом с человеком. Его призвание – помогать человеку в трудных ситуациях.

Многие люди отгораживаются от голоса, который указывает им правильный путь. Ведь этот путь не всегда легкий. Привычней всего плыть по течению и не слышать зова внутри себя. Каждый человек, который желает лучшего для себя и своих близких, должен научиться слышать этот внутренний голос, прислушиваться к желаниям своей души. Услыхав и последовав «внутренним учениям», он обретает огромные возможности. Он меняет свою реальность, становится хозяином своей жизни.

Я, к примеру, разговариваю со своим Проводником. Он -Душа, которая является моим помощником.

По крайней мере, я так всегда считала… Пусть каждый принимает эту информацию, как ему будет угодно. Вы вправе думать, что я действительно разговариваю со своим Проводником, или своим воображаемым другом, или же сама с собой. В любом случае, спорить с вами не стану. Но есть истина, которая говорит фактами жизни. И если существует какой-то инструмент, который реализовывает Ваши желания, так не все ли равно, как он называется. Главное, что он реально помогает!

 Мое саморазвитие привело меня к следующей информации: «…для того, чтобы в жизни человека складывалось все наилучшим образом, ему нужно прийти к осознанию того, где он себе врет…». Я начала разбирать свое отношение к миру, копаться в себе и устранять «неполадки». И поняла, что справилась с этим заданием достаточно неплохо. Но оставалось мое небольшое сомнение по поводу моего Проводника. Я задавала себе вопросы, действительно ли я его вижу и слышу? Вдруг, на самом деле эта сущность плод моего воображения? У меня ведь всегда было отличное воображение… Вы знаете, я об этом долго думала и пришла к мысли о том, что до конца, я не могу доказать или опровергнуть факт своего общения с Проводником. У меня есть две гипотезы. Первая гипотеза о том, что я допускаю то, что рядом со мной находится Душа, которая мне помогает. В это мне легко поверить, потому что я общаюсь много лет с этим помощником и узнаю от него информацию, о которой до этого момента не знала. Так же, я порой получала факты, которым находила подтверждения в жизни. О некоторых из них Вы узнаете, прочитав эту книгу. Но есть и вторая гипотеза, которая допускает, что этот Проводник, ничто иное как часть меня. Приняв в себе эти две гипотезы, я почувствовала, что теперь я не вру себе. Я не утверждаю, что какая-то одна из гипотез является верной. Я предоставляю Вам, мои читатели, выбор удобного для себя варианта. Проводник или Подсознание.

Итак, поясню вторую свою гипотезу о том, что Проводник, это часть меня. Допустим, я слышу свое Подсознание, а не своего Проводника…

Когда я пытаюсь изложить мысли на бумаге, то есть, что-либо написать, то это для меня представляется сложной задачей. Я тружусь над правильным составлением предложения, подбираю нужные слова и т.д. Когда же говорит мой Помощник, то строки льются сами собой. Мне просто нужно слушать и успевать их записывать. Все получается красиво и в строках есть мудрость. Я спрашиваю себя, почему так получается? Это тексты будто двух разных людей. На самом деле так и есть. Первый человек, это - Я. Я – есть тот, кто имеет свои убеждения, негативные установки, привитые взрослыми. Имеет свой опыт неудач и багаж защитных механизмов. Я – это глупая, нескладная, некрасивая девочка с огромным комплексом неполноценности. Я – это человек с плохой памятью и невозможностью усвоить даже то, что проще простого для других.

А кто же такой мой Проводник? У него даже есть имя – Оникс. Оникс – это высшая сущность, высокоразвитая Душа, которая имеет великий опыт и память многих жизней. Оникс идеален во всем. Его мысли и слова чисты и правильны, у него есть ответы на любые вопросы, потому что он «подключен» ко вселенскому разуму. Он чист и несет добро, он красив, и излучает любовь. Он есть мудрость, от которой «Я» так далека.

И теперь!!! Если допустить, что Оникс есть мое подсознание, становится понятным, что Он есть Я. Различия между нами в том, что Я – это то, что о себе всегда думала. А Оникс, есть тот, кем я являюсь, но не верю в это. Похоже на истину, не так ли?

Мои откровения для Вас не просто так. Я хочу, что Вы осознали истинного себя, открыли в себе возможности, способности и сверх способности, которые до сих пор находились под грудой психологического мусора. Идите своим путем, не боясь быть «белой» вороной и слушайте Вселенную.

Все по-разному достигают своих целей. Лишь единицы из них могут это делать легко. Многие же испытывают различные затруднения, начиная от самой постановки цели до поисков ответов на вопрос, как же достичь желаемого. И многие мечты, остаются просто мечтами.

Каждый человек приходит на Землю с определенной миссией. И чтобы понять ее, необходимо избавиться от всей шелухи, которая заглушает внутренний голос человека, голос его Души. Душа всегда знает, для чего ей эта жизнь. А быть на «одной волне» со своей Душой означает духовно расти, выполнять свое предназначение. Все дела, которые приносят радость, ощущения любви и удовлетворение, связаны с миссией человека. А все то, что родилось из чужих установок и страха, отдаляет человека от его миссии и делает несчастным его и его окружение.

Человеку всегда помогает вселенная, просто откройтесь ей. Для этого нужно начать действовать. То, что Вы читаете мои строки, говорит о том, что Вы на правильном пути.

 В этой книге Вы найдете информацию о том, что может мешать Вашей самореализации, научитесь не поддаваться внешним негативным факторам и начнете управлять своей жизнью. Вы поймете, что можно жить иначе. Вы избавитесь от всего ненужного и начнете идти к своему успеху. У Вас под рукой всегда будет нужная информация для достижения целей. Все, что Вам требуется, это готовность к большим переменам и вера в себя.

\*\*\*

В моей жизни случались какие-то совершенно загадочные ситуации. Я понимала, что вселенная помогает мне. Когда-то давно, я читала о знаках, которые посылаются человеку. Старалась слушать себя, следовала тому, что мне подсказывали свыше. Помню, самым моим первым необычном опытом слушать вселенную была несостоявшаяся важная поездка. Однажды, когда жила еще в деревне, я спешила на автобусную остановку, так как мне срочно нужно было отвезти один документ. Опоздать туда, было очень нежелательно… И вот подъезжает автобус, а у меня ступор. Я понимаю, что я должна обязательно вернуться домой. Что я не должна садиться в этот автобус. Двери автобуса распахиваются, водитель и все пассажиры смотрят на меня, а я говорю, что передумала, разворачиваюсь и ухожу с автобусной остановки. Вернувшись домой, я спасла своего теленка, который попал в беду. В то время мы держали домашних животных. Что касается важного документа, как потом оказалось, это было не так срочно, как мне объясняли ранее.

Позже со мной случилось тоже немного странная история. Я ехала в электричке, возвращалась домой из города. Поездка занимала примерно полтора часа. Когда я только зашла в почти пустой вагон, я села около окна. Я смотрела в окно, потом читала какой-то журнал. Но примерно через 30-40 минут поездки у меня возникло странное ощущение. Я поняла, что ни секунды не хочу находиться на этом самом месте, что мне нужно срочно куда-то пересесть. В вагоне было много свободных мест, я сразу приняла решение переместиться на другое сидение. Некоторые люди странно посмотрели на меня в тот момент. Хотя, возможно мне так показалось. Примерно через 5 минут в то самое окно, рядом с которым я находилась совсем недавно, влетел огромный камень. Осколки усыпали пол. Моя темная юбка была почти белой от мелких крупинок стекла. Теперь пассажиры вагона с еще большим удивлением посмотрели на меня. А я с ужасом осознала важность знаков, которые нам посылает вселенная. Мистических на первый взгляд историй в моей жизни было много. Но я хочу продолжить рассказ о том, как я пришла к знакомству со своим Проводником. Или, если хотите, начала слышать голос своего подсознания. Диалоги с Проводником будут выделены курсивом. Его фразы я выделю жирным шрифтом.

\*\*\*

Впервые, я ощутила Его присутствие рядом с собой примерно 18 лет назад. Я всегда знала, что есть что-то, что помогает мне по жизни, а спустя время, стала чувствовать, что кто-то находится рядом. Меня это не пугало, оно ощущалось каким-то родным, своим. Оно показывало мне правильный путь, уводило от всевозможных неприятностей…

Прошло немного времени, и я начинала понимать, что хочу знать больше о том, кто находится рядом со мной. Кто он? Что оно? Как-то я задала вопросы вслух:

*Ты здесь? Кто ты? И сразу же, в моей голове возник ответ.*

***Я здесь. Я твой проводник.***

*Почему ты мне помогаешь?*

***Это мой долг.***

*Мы можем беседовать с тобой в любой момент?*

***Всегда, если я тебе нужен.***

Помню, я тогда подумала, что теперь будет нескучно. И действительно, жить стало веселей. Я могла рассказывать ему что-то и даже получать комментарии. Проводник говорил со мной мужским, молодым, довольно приятным голосом. Часто он был сдержан и спокоен, порой проявлял чувство юмора.

Прошло около года с момента нашего знакомства, и я начала замечать его образ рядом с собой. Он всегда, как и сейчас справа от меня. Я видела его тогда в какой-то темной рясе. Лица видно не было, его прикрывало что-то вроде капюшона. Я тогда подумала, что на Ангела не очень-то похож. Какое-то время я была уверена, что мне нельзя видеть его лицо, поэтому он мне его не показывает. Но оказалось, что дело было лишь во мне. Он показал свое лицо, когда я была к этому готова. Я узнавала о нем все больше и больше.

*Кто ты? Кем ты являешься?*

***Я Душа, которая занимает более высший уровень, чем твоя. Я - часть Создателя, Бога.***

*В чем твоя миссия?*

***Направлять тебя****.****Помогать.***

*Как ты это делаешь?*

***Я могу посылать тебе знаки в виде ощущений, импульсивных желаний, мыслей.***

*Ты жил в теле человека?*

***Много раз.***

*Я могу видеть твое лицо или это секрет?*

***Это не секрет. Только лицо я могу выбрать себе любое, как и одеяние. Я выбрал внешность одного парня, в чьем теле когда-то жил. Он был близок мне по духу.***

В тот день он открыл мне свое лицо и больше его не скрывал. Это было лицо парня. Голубые глаза, чуть длинноватые, светлые волосы. Его глаза улыбались.

***Я могу быть просто облаком, но так тебе будет сложней со мной общаться.***

*Ты будешь всю жизнь рядом со мной?*

***Да.***

*А что ты будешь делать, если я когда-то умру?*

***Я просто провожу твою Душу в твою группу.***

*О какой группе ты говоришь?*

***Каждая душа принадлежит какой-то группе Душ. Мы все там живем и учимся.***

*А мы с тобой из одной группы?*

***Нет.***

И так мы стали ближе. Очень сильно подружились. Этот парень с отличным чувством юмора и с ним не было скучно. Бывали дни, когда я не вела с ним беседы.

*Привет! Я забросила тебя. Мы почти неделю с тобой не общались.*

***Это нормально. Это значит, я не был тебе нужен.***

Иногда меня посещала мысль о том, что я сильно отличаюсь от людей. Поговаривают, что это не очень нормальное явление, когда человек с кем-то разговаривает. Я старалась общаться со своим другом, когда меня никто не слышит, либо посредством обмена мыслями.

*Скажи, а есть ли какая-то информация о мирах Душ? Я бы очень хотела узнать о тебе и о тонких мирах больше? А то мне иногда кажется, что я сошла с ума.*

***Не торопись. Всему свое время. Скоро ты об этом узнаешь больше.***

Кое-что я узнала от своего проводника. Например, то, что Души живут группами. Каждая группа душ имеет свой так называемый ранг. Души из одной группы, имеют схожий характер, схожие интересы. Душа сама выбирает, какую жизнь ей прожить, в теле человека или теле животного. Выбирает и сам жизненный сценарий и даже планету, на которой будет выполнять свою миссию. И многое другое…

Прошло какое-то время и примерно в 2010 году, я смотрела книги в любимом книжном магазине и услышала разговор пожилой женщины с продавцом отдела психологии. Они говорили о книге Майкла Ньютона, которая содержит информацию, переписанную с аудиозаписей сеансов, во время которых люди находились под гипнозом. Люди были погружены в свое далекое прошлое. А именно, в жизнь между жизнями на Земле. То есть, в книге описывалось все то, что делают Души, когда они живут без физического тела в своем мире. Я поняла, что это информация даст понимание того, что происходит со мной.

Интернета у меня в то время не было, и я заказала себе эту книгу. Когда я ее получила, это открыло многие тайны этого мира. Я поняла, как все устроено. И то, что рассказывал мой друг из тонкого мира, было почти слово в слово написано в той самой книге.

Кстати, из той книги я узнала, что проводники имеют имена. И мне захотелось узнать имя своего помощника. Информацию от него я получаю различным образом. Иногда это голос, иногда картинки. Он может даже показать ответ с помощью рук, пальцев или кивком головы. Когда я спросила, как его имя, то у меня моментально возникла картинка, огромная надпись с ярко красными огненными буквами «ОНИКС».

Теперь я могла обращаться к нему по имени.

Оникс помогал мне тогда, когда мне было это нужно. Он поддерживал меня, когда мне было плохо или одиноко. Он вселял в меня надежду, что я многое могу.

\*\*\*

В школе я очень плохо училась, потому что думала, что неспособна понять математику с химией, запомнить правила по русскому языку. Остальные предметы я тоже не очень хорошо знала. Я понимала, что высшее образование мне никогда не получить. Была не очень послушной девочкой, которая не собиралась исправляться. Окончив 9 класс, благодаря стараниям моих родителей, меня взяли учиться в техникум. Но я не оправдала их надежды, и меньше чем через полгода меня отчислили. Помню, что я понимала, что мне никогда его не закончить. Так зачем же вообще туда ходить и что-то делать? Одним словом, подростковое безумство и комплекс неполноценности взяли верх. Но я все же понимала, что окончить 10-11 классы мне все-таки нужно, и решила сделать это. Учителя шли на уступки, ставили тройки, а иногда и четверки. Они надеялись, что у меня всё-таки когда-нибудь появится желание пойти учиться дальше, и тогда, по их словам, хорошие оценки мне очень пригодятся. После школы было замужество, рождение двоих детей и развод. Я понимала, что кроме среднего образования мне нужно получить какую-то профессию. Подумывала про техникумы, ходила туда для того, чтобы узнать условия заочного обучения. Но все заканчивалось тем, что я убеждала себя, что не способна выучить все то, о чем они говорят.

Потом, я увлеклась психологией и эзотерикой. Так, ко мне пришло осознание того, что я могу гораздо больше, чем считала раньше.  В одной книге автор, описывал практический метод достижения целей. И вот, я решила испытать технику на своем желании. В то время, хотя и были другие потребности, я очень хотела общаться с художниками, учиться у них техникам рисования и т.д. Да, и чтобы это было бесплатно. Это было самое первое мое желание. Очень наивное и детское, хотя на тот момент я уже имела двоих детей и развод с мужем. Я выполнила методику всего один раз.

Через 4 дня, проходя мимо рынка, мой взгляд упал на продающиеся старые книги. Меня заинтересовала обложка одной из них. И так как я спешила, то подумала, что на обратном пути обязательно её полистаю. Когда я вернулась, чтобы посмотреть-таки эту книгу и протянула к ней руку, то увидела, что еще чья-то рука тянется к этой книге. Это был мужчина, которого так же заинтересовала эта книга. Так я познакомилась с местным художником. Он спросил, чем я занимаюсь, и почему меня заинтересовала подобная книга.  Мы разговорились. Он пригласил меня посещать бесплатно клуб художников, где я могла 1 раз в месяц обсуждать картины других, учиться у мастеров, ходить с ними на этюды, проводить время с интересными творческими людьми. Вот так исполнилось первое мое желание.

Я осознала, что если делать запрос во вселенную особым способом, то обязательно получишь ответ.

Моя жизнь становилась интересней, я начала применять различные техники. Иногда я осознавала, что мне везет очень странным образом. А может мне кто-то помогает? Поначалу, я думала о том, что все происходящее просто совпадение. Но на самом деле, я считаю, совпадений не бывает.

Все происходящее понемногу, вселяло в меня уверенность в то, что я могу сама строить свою жизнь так, как хочу. При помощи техники материализации мыслей я устраивалась на хорошие должности без образования, получила водительские права и окончила курсы. Потом я решила, что нужно поступать в университет, который располагался недалеко от моего места жительства. Вступительные экзамены я сдала хорошо и дальше началась учеба. Вначале я немного переживала о том, что могу чего-то не выучить, но полагалась на вселенский разум и материализацию мыслей. Нельзя сказать, что я ничего не учила, но честно говоря, некоторые учебники я действительно не открывала. Я изучала то, что мне было понятно и интересно. В основном, это были некоторые учебные предметы, касающиеся будущей профессии. Все остальное я учила выборочно, полагаясь на «удачу». К примеру, как-то у меня был один вечер на то, чтобы подготовиться к экзамену по истории. Я посмотрела на толстый учебник и не стала его открывать, так как все равно не смогла бы его за вечер даже прочесть. Я знала ответ лишь на один - единственный билет, так как готовила эту тему для семинара. Убрав учебник истории в дальний угол, я прокрутила в голове, что сдам завтра экзамен, если вытащу тот самый билет. На самом деле, я не могла знать произойдет это или нет, но у меня было внутреннее спокойствие и гармония. И еще я знала, что все сложится в итоге хорошо. На экзамене я вытащила нужный билет и ответила на вопросы. Этот случай был неединичный. Я бы могла рассказывать о подобном долго. Иногда я применяла технику материализации мыслей, а иной раз просто старалась пребывать в спокойствии.

Потом я познакомилась с Ониксом, а через некоторое время я поступила учиться в институт на факультет психологии.

Много лет я считала, что стать психологом - это мечта, которая никогда не сбудется. И была на то веская причина, это дороговизна обучения. У меня раньше была маленькая зарплата. И я не представляла себе, как я могу учиться, ведь у меня двое детей… В тот период времени, кроме основной работы, я подрабатывала в швейном цеху. И очень подружилась со своей начальницей. Мы общались на психологические темы, приносили друг другу книги. Однажды мне приснился сон о том, что я ищу ключи от какой-то двери. И вдруг появляется моя начальница и протягивает их мне со словами: «Вот ключи, которые ты искала, держи». Утром следующего дня, когда я пришла в цех и встретила начальницу, она задала мне вопрос: «Надежда, что ты тут сидишь? Ты отлично разбираешься в психологии людей, много всего знаешь. Иди, поступай на психолога!» Я ей хотела было объяснить, почему не могу… Но сказала, что попробую. Подумала, что можно пока хотя бы просто узнать, куда можно поступить и сколько это будет стоить.

И вот в обеденный перерыв я уже имела всю нужную информацию. На следующий день я сфотографировалась на студенческий, и через день я уже сидела в приемной и писала заявление в ЮРГИ. Все условия мне подошли. Институт оказался поблизости, и стоимость обучения была мне по карману. Так буквально за три дня, я сделала шаг к своей мечте. Моя начальница дала мне «нужные ключи».

От учебы я получала огромное удовольствие. Оникс мне очень помогал с ответами на тестовые вопросы. И я всегда успешно сдавала зачеты и экзамены. Все студенты моей группы считали меня отличницей, которая знает все. Но, к сожалению, моя память не давала мне шансов запомнить всю необходимую для сдачи экзамена информацию. А потом я поняла, что запоминать много информации, в принципе мне не нужно, потому как, я могу получить ответы, обратившись к своему Проводнику или Вселенной. Возможно, я должна была давно об этом догадаться.

Я ставила цели и достигала их. Почти все складывалось так, как я желала. Будто неведомые силы складывали пазлы. После второго высшего образования я купила дом.

Покупка дома -  отдельная история...