



Школа Мира

ВЛАДИМИРА ЖИКАРЕНЦЕВА

**ЗАКОНЫ
ПРЕПЯТСТВИЙ**



ПЕРВЫЙ ЗАКОН

Иногда, двигаясь вперёд по жизни и решая какие-то стоящие перед вами задачи, вы вдруг начинаете ощущать, что уперлись в какую-то стену. Так обычно проявляют себя препятствия. Вам кажется, что эта стена вовне. На самом деле она внутри, и это легче всего увидеть, если вы посмотрите внутрь себя и почувствуете, где в вашем теле возникают напряжение или другие ощущения. Это и есть блок, который породил препятствие. Дальше остаётся лишь пойти в него и начать переживать, как это мы уже обсуждали.

Если вы, увидев перед собой нечто, называете это препятствием, оно тут же превращается в препятствие. Если вы, сталкиваясь с какой-то ситуацией, называете её проблемой, она тут же превращается в проблему. Если вы в своём уме добавляете к ним прилагательное «трудный» — трудное препятствие, трудная проблема, — они тут же становятся трудными, а вы, стремясь к заданной цели и преодолевая их, получаете головную боль.

Встречали ли вы когда-нибудь по-настоящему сильного и свободного человека — не важно, мужчина это или женщина, — который остался бы в памяти людей, но добился всего, не прикладывая никакого труда? Я знаю только один такой пример — Илью Муромца, который пролежал на печи тридцать лет. И то, по-моему, для этого тоже нужно иметь очень сильный характер.

Если, шагая по жизни, вы встретились с чем-то, что задержало ваше внимание, потребовало от вас некоторых дополнительных затрат времени и сил — ведь именно по этим признакам мы узнаём, что перед нами проблема или препятствие, — то:

— во-первых, не называйте это ни проблемой, ни препятствием и не оценивайте их как трудные, непреодолимые и т. п.;

— во-вторых, вы можете всегда превратить их в свою силу, если поймёте следующее:

Любое препятствие, которое встало на вашем пути, полностью готово отдать вам свою силу. Преодолевая препятствие, вы получаете его силу.

Например, у вас есть велосипед, но вы не можете ездить на нём. Однако, научившись кататься, вы сможете преодолевать на нём любые расстояния. Он передал вам свою силу.

Если вы будете регулярно бегать, земля и преодоленные вами расстояния передадут вам свою силу. Если будете заниматься поднятием тяжестей, сила гравитации поделится с вами своей силой. Если будете овладевать интересующими вас знаниями, они дадут вам ту силу, которая вам нужна на данный момент: уверенность, работу, деньги, власть и т. п. Лишь бы вы приняли решение взять силу, которая спрятана в препятствии, а не бороться с ней.

А теперь посмотрите, как препятствия зашифрованы в нашем языке. Однажды, достаточно давно, я наблюдал разговор между моей женой и одним мужчиной. В беседе она часто употребляла частицу «но». В какой-то момент её собеседнику это, видимо, надоело, и он попросил её сказать то же самое, только без частицы «но». Она начала запинаться чуть ли не на каждом предложении. Попробуйте и вы, очень любопытное упражнение.

Попробуйте сравнить два предложения: «Я хочу пойти в кино, и мне надо встретиться с человеком» и «Я хочу пойти в кино, но мне надо встретиться с человеком». Как видите, в первом случае противопоставления нет, а во втором есть.

ВТОРОЙ ЗАКОН

Ещё один закон, связанный с препятствиями, гласит: **Препятствия и помехи помогают достичь цели.** Они помогают сами по себе, поэтому не надо вступать с ними в соревнование и бороться, стараясь преодолеть.

Предположим, вы подошли к горе, которая препятствует вашему дальнейшему движению, и ни обойти её, ни объехать. Что вы делаете дальше? Вы ставите ногу на её подножие, шаг за шагом начинаете подниматься на неё. Гора-препятствие подставляет вам себя, и вы благодаря этому преодолеваете её. Препятствие само помогает вам преодолеть себя.

Поскольку в мире действует закон «Как Наверху, Так и Внизу», этот же самый принцип должен быть справедлив и для других сфер жизни.

Если у вас появилась боль и вы сбегаете от неё, пытаетесь тем или иным образом подавить её, что является совершенно естественной реакцией, она либо останется, либо, скорее всего, усилится. Потому что вы боретесь с ней. Чтобы избавиться от боли, надо вступить в неё, позволить ей быть, начать смотреть на неё и переживать, как это было описано в Алгоритме переживания боли в моей третьей книге. Тогда сама боль поможет вам достигнуть желанной цели под названием «здоровье».

Рассмотрим такое нелюбимое многими явление, как присутствие живота. Одной из физических причин его появления является прогиб позвоночника в пояснице (впрочем, это может быть и единственной причиной его появления). Почему люди не любят живот? Он мешает им действовать, лишает их гибкости.

Если вы сядете на пол и начнёте делать наклоны вперёд, он конечно же будет мешать вам.

С другой стороны, при наклонах вперёд он же будет служить тем рычагом, который оказывает дополнительное давление на позвоночник, помогая лучше растягивать его. Таким образом, сам же живот начнёт исправлять создавшееся положение, если вы этого захотите.

В любом препятствии зашифрован выход. Но его можно увидеть, только не противопоставляя себя, принимая препятствие. В конце концов, вы сами его и породили, препятствие — ваши плоть и кровь.

ТРЕТИЙ ЗАКОН

Если в какой-то момент перед вами возникло препятствие, оно отражает ваш внутренний блок, который пришёл в движение и отразился вовне. Расслабьтесь и примите его, тем более что другого выхода у вас нет. Самый подходящий момент начать работать с ним.

Это можно делать двумя способами. В первом случае вы просто начинаете преодолевать препятствие на физическом уровне, делая для этого всё, что потребуется. Во втором случае вы можете проработать препятствие на внутреннем уровне, ища и находя ощущения, которые оно вызывает в теле. Вы же знаете, что все препятствия-блоки записаны в теле человека, в его мышцах, связках, членах, органах.

Например, когда у меня начали разблокироваться руки и ноги, сразу же появилось множество дел, которые необходимо было срочно переделать. Пришлось делать, а куда денешься от самого себя?

Этими ощущениями могут быть чувство дискомфорта в конкретной точке тела, чувство слабости или напряжения, боль и т. п. Далее вы позволяете этим ощущениям быть и переживаете их, отпуская. Вместе с блоком растворится и препятствие, как по мановению волшебной палочки.

ЧЕТВЁРТЫЙ ЗАКОН

Вы наверняка попадали в своей жизни в следующие ситуации. Например, вы слегка поранились. Вы идёте дальше, и вам по дороге попадётся врач, но вы по какой-то причине стесняетесь попросить у него помощи. Проходит небольшой отрезок времени, и ваша рана начинает всё больше беспокоить вас. Вы решаете всё-таки заглянуть к врачу, но его нет на месте. Его нет на месте и в следующие несколько часов. Только на следующий день вы можете случайно его встретить, причём когда уже потеряли всякую надежду.

Другой пример. Накануне вы, раздумывая о своих делах, решаете, что вам надо поговорить с определённым человеком. Замечу, что дело не очень срочное. На следующий день вы «случайно» встречаете этого человека, но не заговариваете с ним, решив, что сделаете это как-нибудь в другой раз. Этого другого раза приходится ждать очень долго.

Таких примеров можно привести сотни, и каждый человек встречался в жизни с подобными ситуациями. Они имеют место в любой сфере жизни. **Когда вы пользуетесь предоставленным шансом, эффективность решения проблем резко возрастает.**

Этот закон вытекает из одного из законов Ньютона, где сила обратно пропорциональна квадрату времени. Чем меньше времени вы вкладываете, тем больше выход силы. Если вы пользуетесь моментом, сила, поступающая в ваше распоряжение, становится практически бесконечной. Поэтому ваши действия становятся максимально эффективными. «Никогда не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».

ПЯТЫЙ ЗАКОН

Если перед вами возникает препятствие, следовательно, у вас появляются и силы преодолеть его. Препятствие без силы не возникает, они неразделимы. Поэтому волноваться тут нечего.

Это очень легко доказывается, если вы вспомните, что Внешнее Равно Внутреннему. Отсюда следует, что данное препятствие породили вы сами. Раз данное препятствие — это ваш блок, раз каждый блок содержит в себе энергию, следовательно, энергия этого препятствия поступает в ваше распоряжение, когда вы делаете шаг ему навстречу.

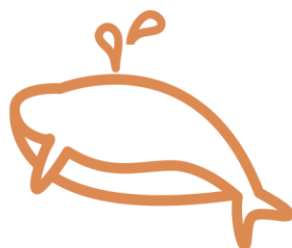
ШЕСТОЙ ЗАКОН

У вас на пути возникло препятствие. Как узнать, надо ли его преодолевать или нет? Ведь преодолешь, а потом расхлёбывай до конца дней своих.

Расслабьтесь и **принимайте то, что происходит**. Если вам надо преодолеть его, у вас откуда-то появятся силы, чтобы решить эту проблему. Если нет, силы ваши растворятся без следа, и вы не сможете даже пальцем пошевелить.

Если вы преодолели препятствие, а последствия не вызывают у вас особого энтузиазма, даже наоборот — это всего лишь ваши оценки и заключения логического ума. А этот ум, как известно, весьма ограничен в своём видении.

Есть более мудрая часть нас, которая лишена оценок «плохо—хорошо». Именно она в конечном итоге руководит нашими действиями. Доверьтесь ей, потому что «всё, что ни делается,— к лучшему». Поразмышляйте над этим.



Владимир Жикаренцев

Семинары и консультации:

@shkola.mira

Тел: 8-911-110-63-33