



Глава 1

Обратно към себе си – вашият вътрешен компас

Живеем в забързано време. Свикнали сме да пътуваме, да получаваме културно образование, да водим добър или престижен начин на живот, да претендираме за ефективни медицински грижи. Много неща, които са били лукс за нашите родители, баби и дядовци, вече са част от ежедневието на повечето от нас.

Постоянното използване на световната мрежа и социалните медии също се превърна в част от ежедневието. Непрекъснато ни залива огромно количество информация от външния свят. Можем да се свързваме с други хора, да виждаме техни снимки и да четем житейските им истории само с едно натискане на бутон. По всяко време имаме достъп до най-новата информация. Google ни предоставя необходимите данни и сведения само за секунди. Вече е лесно и удобно да получаваме отговори на въпросите си. Вече сме свикнали да се ориентираме в този блестящ и забързан външен свят.

Както всичко в живота, монетата винаги има две страни. Описаното дотук представлява, разбира се, голяма добавена стойност в живота на всеки от нас, но то крие и опасности. Никога досега психичните заболявания не са били толкова широко разпространени и така силно изразени сред хората, както днес.

Независимо дали става дума за депресия, психическо, емоционално и физическо изчерпване или просто за умствено изтощение – много хора страдат. Повечето от тях дори не знаят от какво страдат и търсят отговори. Искат да намерят вътрешния си мир и своето място в живота.

Много хора описват състоянието си с думите, че вече не се чувстват центрирани. Те желаят най-сетне да заживеят своя живот и да бъдат щастливи.

И в моя живот имаше такъв етап. Дълги години работих в най-голямата германска банка, няколко години заемах ръководна длъжност. Денят ми започваше сутрин с мисълта за списъка със задачи за деня; докато си миех зъбите, проверявах имейлите си и още преди закуска говорех по телефона с първите клиенти. Тогава тригодишният ми син, нашето мечтано дете, ходеше на детска градина. Съпругът ми, който е самостоятелен архитект, също тръгваше към своя препълнен със задачи работен ден. Смятахме, че това е напълно нормално. Занимавахме се с много неща едновременно, тичахме от една среща към друга и имахме само няколко кратки почивки в ежедневието си.

И да, често бях стресирана. Почти нямах време за себе си. Но за мен това бе нормално, защото финансовата компенсация беше подходяща. Като цяло материалният ми живот беше съвършен.

Малко по малко всичко това стана прекалено много за мен. Началото бе поставено с голямата вълна на рационализация в банката и свързаното с нея закриване на клонове. От мен и от моите колеги се изискваше повече. Трябваше да работим по-бързо и да генерираме повече приходи, за да не бъде затворен клонът ни. До окончателното обявяване на решението кой клон ще бъде закрит, мина около година. През това време усещах как личното ми щастие бързо намалява, а стресът се увеличава с всеки изминал ден. Моментите на радост и удоволствие през този период бяха редки или много кратки. Тялото ми изпрати първите сигнали: схващания, болки в гърба, главоболие... Стана ми ясно: трябваше да взема решение.

Задах си въпроса:

Искам ли да продължа този живот? Наистина ли такъв живот ме прави щастлива? Какъв живот бих искала да имам, ако можех сама да го определям?

В онзи момент вече бях престанала да се самозалъгам, че аз съм тази, която определя живота си. Не. Животът ми се определяше от външния свят.

Затова взех решение. Това беше най-трудното и същевременно най-доброто решение в живота ми. Реших да напусна банката и да поема по съвсем нов път: път към себе си, към вътрешния си мир и щастие.

Какво ме прави наистина щастлив/а? Какво ме удовлетворява истински? Как да разбера дали едно решение в живота ми е правилно или грешно? Къде да намеря своите отговори на всички въпроси?

Такава беше моята първоначална ситуация и раждането на Енергийната психология за високи постижения. Изучих много известни методи за личностно развитие, преминах обучение за ментален треньор и майстор на хипнозата, овладях и други методи за енергийна трансформация. Повечето от тях отговориха на част от въпросите ми, но така и не намерих ТОЧНИЯ отговор или МОЯ отговор. Затова продължих да търся, надявайки се да открия метода или най-ефективния инструмент, който да ми донесе щастие и удовлетворение. Ала не успях да го намеря във външния свят.

Във всеки случай разбрах нещо важно:

Личното щастие и отговорите на въпросите ви не се намират във външния свят, а вътре във вас. Всички отговори са вътре във вас, защото само вие знаете какво ви прави истински щастливи и удовлетворени.

След това дълбоко разбиране потърсих пряк достъп до себе си.

Кой съм аз всъщност? Откъде идвам?

Какъв е смисълът на този живот? Какви са целите ми?

Днес използвам методите **Blossom** и **ELP**, за да намеря отговори на въпросите на клиентите си вътре в самите тях; благодарение на тези методи показвам на клиентите си много различни начини да отворят отново достъпа до себе си или да се научат да го възприемат. Резултатите са невероятни, а промяната у хората често е трудно да се опише с думи.

Преживявам промени със скорост, за която не съм предполагала, че е възможна. Мога да лекувам и тялото, без да съм лекар и без дори да съм си поставила задачата да излекувам тялото. Случва се от само себе си, чрез човека, който тръгва по своя път и получава своите отговори.

Ако се върнете към себе си, вие ще съумеете да промените всичко, дори да се излекувате физически.

Бих искала да споделя с вас познанията от моя опит, от личните ми обучения и работата ми върху промяната, както и от всички индивидуални разговори с моите клиенти. За целта ще започна от началото. От произхода.

Вашето АЗ

Един ден вие се появявате на бял свят – красиво малко създание с тяло, което е в началото на своя растеж. Това е моментът на вашето раждане и моментът, в който съзнателно избирате този живот. Да, аз вярвам, че вашето АЗ (може би сте го наричали душа или дух) съществува от много по-дълго време.

Вашето АЗ е възникнало преди много години и със сигурност преди много животи. То знае точно какво представлява и защо избира този живот сега, в този момент, както и какъв материален опит желае да придобие в своето развитие. Вашето АЗ винаги има цел в живота си. Аз наричам тази цел Purpose или призвание. Това е смисълът на вашето съществуване и вашата лична житейска задача.

Много хора обаче забравят всичко, което са преживели преди сегашния си живот, и вече не знаят кои са дори дълбоко в себе си. Моят житейски и професионален опит, както и, естествено, знанията от регресионната терапия, обаче доказват обратното.

Вие не започвате живота си едва в деня на своето раждане. Вие не притежавате само знанията, които сте придобили през този живот. Вие не сте тук, за да търсите смисъла на живота си във външния свят или да чакате да ви го покажат други хора. Вие носите всичко вътре в себе си и това ви е известно. Просто сте забравили какви сте.

Първо добрата новина: всеки човек е в състояние отново да отвори достъпа до себе си. В действителност вие вече работите по въпроса, защото подсъзнанието ви е довело до тази книга, където ще получите информация и ще запомните:

- *Кой сте всъщност;*
- *Към какво се стремите;*
- *Какви са вашите собствени отговори на най-важните въпроси.*

За мен всичко това означава щастие и ме изпълва с щастие. Това важи и за хората, с които съм работила: винаги съм успявала да открия ключа към личното им щастие.

Ще намерите своето лично щастие, когато всички ваши действия и постъпки се усещат леки и непринудени, когато определяте живота си самостоятелно, автентично и свободно.

Ще намерите личното си щастие, когато отново познаете своето АЗ и преоткриете всички свои таланти. Те се намират вътре във вас и не е нужно да ги търсите във външния свят. Обикновено описвам този процес като *Awake* или пробуждане.

Представете си как една сутрин отваряте очи и виждате всичко напълно ясно. Най-накрая отново знаете какви сте и за какво живеете. Не е ли прекрасно? Това е напълно възможно!

Преди много време чух красива история, която сега искам да споделя с вас. Откъде идва тази история и дали първоначално е била точно такава, каквато ви я разказвам, не знам. Разказвам я по свой начин и искам да ви я подаря!

Кафенето на края на Вселената

Представете си, че на края на Вселената има кафене. Там всички знания са на разположение. На това място няма проблеми, там всички са напълно щастливи, удовлетворени и имат всичко. Заедно с много други хора водите безгрижен живот и всеки ден се срещате с приятелите си в кафенето на края на Вселената. Разговорите ви са леки, носят ви радост, нищо не ви липсва. Един ден в кафенето влиза познат и съобщава, че съвсем близо, зад ъгъла, са отворили нова туристическа агенция. „Представете си – обяснява въодушевено той, – в тази туристическа агенция предлагат почивка с приключения! Всеки има право да си избере приключения по свой вкус. Курортът се нарича Земя и там животът е безумен. Има проблеми, войни, корона, бедност и какво ли още не! Ние тук не знаем нищо за Земята. Току-що се върнах от пътуване и мога само да ви препоръчам да отидете и вие! Преживях фантастични приключения. ”

Докато човекът разказва за страхотното място, където е бил, всички присъстващи са обзети от желание и те да опитат нещо ново - защото в кафенето на края на Вселената е хубаво, но там нищо не се случва.

Представете си как и вие отивате в туристическата агенция, за да се информирате. Дамата от агенцията се държи любезно, предлага различни варианти и ви дава възможност да започнете нов живот, точно както искате. Всеки сам решава колко деца ще има, какво състояние ще получи, какви проблеми го очакват. Всеки сам определя дали желае да преживее житейски кризи или войни. В туристическата агенция на края на Вселената и вие можете сам да сглобите живота си от отделните елементи, които ви предлагат.

Вие ще решите и колко време смятате да останете на Земята. Защото едно е ясно от самото начало: един ден ще се върнете в кафенето на края на Вселената. И така, решавате да отидете на почивка и да се впуснете в приключения. Подписвате договора и дамата от туристическата агенция ви дава последни указания. Налага се да подпишете още една клауза. От момента, в който пътуването ви започне, ще забравите всичко, което се случва на края на Вселената. Тази туристическа агенция и това кафене вече няма да съществуват за вас. Няма да си спомняте нищо. Няма да знаете откъде сте дошли. Земята ще бъде единствената ви реалност. Спомените и преживяванията ви ще се върнат едва

след завръщането от почивката. Тогава отново ще бъдете в пълно съзнание за живота си на ръба на Вселената.

Подписвате договора със съзнанието, че скоро ще се върнете. Освен това вие лично сте избрали приключенията си. В този момент, в момента на вашето раждане, вие отваряте очи и забравяте кафенето и туристическата агенция в края на Вселената. Така започва вашето приключение на Земята.

Затова сте тук сега и днес. Все едно сте резервирали почивка и пътувате. Нормално е повечето хора да забравят откъде идват и кои са в действителност, но е напълно възможно вие да си спомните и да преоткриете достъпа до себе си.

Първо трябва да разберете нещо много важно: основното ви състояние винаги е леко.

Какво означава това в подробности? Нека да разгледаме вашето състояние заедно, защото то представлява съществен градивен елемент във вашия по-нататъшен път и вашата собствена истина.