



## ДОВЕРЯТЬ ИНТУИЦИИ

**М**ногих из нас с детства учили не доверять своим чувствам, не вести себя честно и искренне, не признавать, что в самой основе нашего существа находится любящее, сильное, созидательное начало. Мы легко умеем приспосабливаться к тому, что нас окружает, следовать определенным правилам поведения, подавлять свою спонтанность и делать то, чего от нас ждут. Даже если мы однажды восстаем против этого, мы оказываемся в ловушке собственного бунта, потому что стремимся делать прямо противоположное тому, что нам говорят, не желая признавать авторитеты. Мы очень редко получаем поддержку, выражая свое желание доверять себе, прислушиваться к собственному ощущению внутренней правды и вести себя прямо и честно.

Когда мы специально подавляем свои интуитивные знания, не доверяем им и вместо этого ищем какие-то авторитеты, их одобрения и поддержки со стороны других людей, мы теряем свою личную силу. Из-за этого у нас возникают чувство беспомощности, пустоты, комплекс жертвы и, в конце концов, раздражение и гнев, а если мы подавляем и эти чувства — депрессия и апатия. Иногда мы просто не выдерживаем напора чувств и ведем слишком спокойную, оцепеневшую жизнь. Иногда мы пытаемся компенсировать чувство беспомощности попытками манипулировать другими людьми и внешними обстоятельствами. Или, в конце концов, взрываемся в неуправляемой вспышке гнева, слишком бурного и буйного из-за его долгого подавления. Ни один из этих вариантов нельзя назвать разумным.

Правильное решение — это снова научиться прислушиваться и доверять внутренним истинам, которые приходят к нам через интуитивные ощущения. Сначала стремление следовать своему Внутреннему Проводнику может показаться нам рискованным и пугающим, потому что мы перестаем действовать на основании расчета, прекращаем делать то, что «должны» делать, чтобы понравиться другим, следовать правилам или полагаться на внешние авторитеты.



*Начать жить согласно своей интуитивной мудрости — это рискнуть потерять все, за что мы держимся ради внешней (ложной) безопасности, но в результате приобрести целостность, настоящую силу, способность к творчеству и подлинную безопасность, которая появляется в жизни, когда мы настроены на силу Вселенной.*

Утверждая, что интуиция должна стать нашей направляющей силой в жизни, я вовсе не пытаюсь игнорировать разум. Интеллект — это очень мощный инструмент, который лучше всего использовать для поддержания и выражения своей внутренней мудрости, а не для подавления интуиции, как часто используем его мы. Многие запрограммировали разум на то, чтобы сомневаться в правильности интуитивных ощущений. Разум немедленно говорит: «Я не думаю, что это сработает», «Никто так не делает» или «Что за глупая идея» — и не принимает во внимание интуицию.

Мы вступаем в новый мир, и настало время вновь обучить свой разум, научить его признавать в интуиции ценный источник информации и доверять ее указаниям. Мы должны научить свой разум прислушиваться к интуитивному голосу и выразить его. Разум по своей природе очень дисциплинирован, и эта дисциплинированность может помочь связаться со своим интуитивным «Я» и получить его указания.

Что значит доверять своей интуиции? Как это делается? Вы должны настраиваться на те ощущения, которые называются «чувствовать нутром», на ваше глубочайшее внутреннее ощущение личной правды и в любой конкретной ситуации и каждую минуту поступать так, как подсказывают эти ощущения. Иногда эти «послания из глубины» могут подсказать сделать что-то неожиданное или не совпадающее с предыдущими планами; они могут потребовать, чтобы вы доверяли предчувствиям, которые кажутся нелогичными. Вы можете чувствовать себя эмоционально более уязвимыми, чем вы привыкли; можете выражать мысли, чувства или мнения, противоречащие вашим обычным убеждениям; можете воплощать свои

мечты или фантазии или пойти на финансовый риск, чтобы сделать что-то такое важное для вас.

Сначала вы можете опасаться, что если все время доверять собственной интуиции, то это приведет к вредным или безответственным по отношению к другим людям последствиям. Например, вы не знаете, стоит ли отменить свидание, потому что нужно потратить немного времени на себя, но боитесь ранить чувства того, с кем встречаетесь. Я обнаружила, что, когда я действительно прислушиваюсь к своему внутреннему голосу и доверяю ему, в конце концов всем вокруг и мне самой становится хорошо.

Будьте готовы к тому, что люди могут испытывать разочарование, раздражение или даже легкий шок, когда вы начнете менять свою старую схему поведения. Но это обычно происходит лишь потому, что, меняясь, вы автоматически заставляете меняться и свое окружение. Начав доверять себе, вы увидите, что эти изменения тоже к лучшему. (Например, если вы все-таки отменили то свидание, то, возможно, ваша подруга замечательно проведет время за каким-то другим занятием.) Если люди вокруг не захотят меняться, они могут отойти от вас хотя бы на время; следовательно, вы должны быть готовы отказаться от тех форм отношений, которые были прежде с людьми. Если между вами существовала глубокая связь, вы наверняка опять сблизитесь в будущем. А пока каждый из вас нуждается в том, чтобы расти, следуя своему собственному пути и в свое время. Продолжая следовать своему пути, вы будете все сильнее притягивать к себе людей, которые нравятся вам так же, как и вы им, и которые будут относиться к вам честно, поддерживать и одобрять.

## Тренируем новый способ жизни



Умение доверять своей интуиции — это вид искусства, и, как и во всех видах искусства, в нем нужно постоянно практиковаться. Вы не научитесь этому за один прием. Вы должны быть готовы к «ошибкам», к тому, что некоторые попытки что-то сделать будут обречены на провал, и в следующий раз вы будете пытаться сделать что-то другое, иногда приходить в замешательство или чувствовать себя глупцом. Ваша интуиция всегда права, но необходимо время, чтобы научиться правильно ее слышать. Если вы готовы рисковать и поступать так, как считаете нужным, и совершать ошибки, то очень быстро научитесь замечать, что работает, а что нет. Если вас будет сдерживать страх сделать что-то не так, то потребуется целая жизнь, чтобы научиться доверять своей интуиции.

Иногда нам трудно отличить голос интуиции от голосов других «Я», которые что-то говорят нам изнутри, от голосов различных сторон нашей личности, у которых есть собственное представление о том, что для нас лучше всего.

Мне часто задают вопрос, как отличить голос или энергию интуиции от всех остальных. К сожалению, простого, безошибочного способа не существует. Многие из нас имеют контакт с собственной интуицией — знаем мы об этом или нет. Но мы настолько привыкли сомневаться или действовать ей наперекор, что уже не знаем, когда с нами говорит именно она. Первый шаг в процессе обучения — необходимость уделять больше внимания своим внутренним ощущениям, «внутреннему голосу», который постоянно звучит внутри нас.

Например, вы внезапно подумаете: «Что-то мне захотелось позвонить Джиму». И тут же рациональный, сомневающийся голос говорит вам: «Зачем звонить ему в такой час? Скорее всего, его нет дома», и вы автоматически игнорируете свое первое побуждение позвонить. А если бы вы позвонили, скорее всего, у него была бы важная для вас информация.

Другой пример: в середине дня вы чувствуете, что устали и хотите отдохнуть. Вы тут же думаете: «Я не могу сейчас отдыхать, у меня много дел». Вы пьете кофе и заставляете себя работать дальше. К концу дня вы неминуемо почувствуете себя усталым, опустошенным, станете раздражительным. А если бы вы поверили своему внутреннему чувству, то могли бы отдохнуть полчаса, после чего доделать все дела и закончить день, не утратив состояния равновесия.

Когда вы начинаете осознавать этот едва уловимый внутренний диалог между интуицией и другими внутренними голосами, очень важно не подавлять и не прятать его. Старайтесь быть объективным наблюдателем. Следите за тем, что происходит, когда вы следуете своим интуитивным чувствам. Обычно в результате усиливается энергия, сила и приходит ощущение, что все происходит само собой. А теперь обратите внимание, что происходит, если вы сомневаетесь в своих чувствах, подавляете их или поступаете им вопреки. Вы заметите спад энергии, может появиться ощущение бессилия или подавленности. Возможно, вы даже начнете ощущать эмоциональную или физическую боль.

Поступили вы согласно своим интуитивным ощущениям или нет, вы все равно чему-то научились, так что старайтесь не осуждать себя, если не стали следовать своей интуиции (тогда к вашим переживаниям добавится еще



и обида). Помните, что для освоения чего-то нового всегда требуется время, тогда как старые модели поведения сидят в нас очень прочно. Я усиленно работала над своим повторным образованием в течение многих лет, и, хотя это принесло мне удивительные результаты, доставляющие огромную радость, все еще бывают случаи, когда у меня не хватает мужества или осознания, чтобы полностью довериться своим ощущениям. Я научилась быть терпеливой и проявлять к себе сострадание, не переставая собираться с силами, чтобы всегда быть искренней с собой.

Предположим, вы пытаетесь понять, нужно ли вам менять работу. Вы сталкиваетесь с консервативным «Я», которое чувствует, что безопаснее оставаться на месте; авантюрным «Я», которое настойчиво стремится попробовать что-то новое; с «Я», которое беспокоится, что подумают об этом люди. Единственный способ справиться с ними — это «прислушиваться» к голосам и записывать то, что они говорят (например, используя разные чернила для каждого «Я»). Затем некоторое время просто наблюдайте за этими противоречивыми голосами, не пытаясь принять решение. В конце концов, у вас начнет появляться интуитивное ощущение, что вам следует предпринять дальше.

Когда вы начнете знакомиться с живущими в вас «Я», вы обнаружите, что ваше интуитивное «Я» обладает энергией, которая отличается от всех остальных. Со временем вы научитесь с легкостью его узнавать.

Чтобы научиться слушать и следовать интуиции, очень важно просто регулярно «регистрировать» ощущения. Хотя бы дважды в день, а лучше чаще (идеально было бы каждый час), выберите пару минут (если хотите, то больше), чтобы расслабиться и прислушаться к своим внутренним ощущениям. Развивайте в себе привычку говорить со

своим интуитивным «Я». Каждый раз, когда вам нужно, просите его о помощи и руководстве и учитесь слушать ответы, которые могут прийти к вам из самых разных источников — слов, образов, ощущений или даже тяги к какому-то внешнему источнику — книге, другу, учителю, которые скажут вам как раз то, что вам нужно знать. Замечательным помощником в обучении, как следовать своему внутреннему голосу, является ваше тело. Всякий раз, когда вы чувствуете боль или дискомфорт, это, как правило, является сигналом, что вы проигнорировали какие-то свои ощущения. Используйте это как призыв к тому, чтобы настроиться и задать себе вопрос, что же именно вам следует обдумать.



*Когда вы научитесь жить, следуя интуиции, вы перестанете принимать решения с помощью разума. Вы будете каждый раз поступать согласно своим ощущениям и позволите событиям развиваться так, как движетесь вы.*

Вы будете вести события в том направлении, которое является правильным для вас, и принимать решения легко и просто. Старайтесь не принимать важных решений, влияющих на ваше будущее, до тех пор, пока четко не будете знать, чего вы хотите. Концентрируйтесь на том, чтобы следовать энергии в текущий момент, и вы обнаружите, что все свершается в нужное время и нужным образом. Когда вам необходимо принять решение, касающееся будущего, следуйте своему внутреннему чувству и примите решение тогда, когда, как вам кажется, оно должно быть принято.





Помните и о том, что, когда я говорю о необходимости следовать своему внутреннему голосу интуиции, это вовсе не голос в буквальном смысле. Чаще это похоже скорее на простое ощущение, чувство, энергию: «Я хочу это сделать» или «Я не хочу этого делать». Не превращайте это в таинственное мистическое событие, в некий голос свыше! Это обычное человеческое ощущение, с которым мы утратили связь, и ее следует восстановить.

Основным признаком того, что вы все время следуете интуиции, является увеличение жизненной силы. Возникает ощущение, словно поток энергии жизни проходит сквозь ваше тело. Иногда возникает чувство переполнения, как будто энергии больше, чем тело может усвоить. Может даже появиться чувство усталости от избытка проходящей через вас энергии. Не волнуйтесь, вы не будете пропускать через себя больше энергии, чем можете справиться, просто возросший поток может слегка изменить вас. Ваше тело увеличит свою способность пропускать через себя энергию Вселенной. Когда почувствуете, что это необходимо, расслабьтесь и отдохните. Делайте то, что поможет вам почувствовать себя в привычной обстановке: физические упражнения, прогулки на природе, эмоциональная подпитка, а также здоровая, питательная пища. Вскоре вы почувствуете равновесие и начнете наслаждаться возросшей силой.

Вначале вам может показаться, что чем чаще вы поступаете согласно своей интуиции, тем больше неприятностей происходит в жизни: вы можете потерять работу, любимого человека, кого-то из друзей, может быть, сломается машина! На самом деле, это просто вы меняетесь слишком быстро и оставляете позади все, что вас больше не устраивает. Пока вы отказывались все это отпустить,

оно держало вас в тюрьме. Если вы будете продолжать идти по новому пути, каждую минуту стараясь следовать энергии, вы вскоре заметите, что в жизни начинают создаваться новые формы: новые отношения, работа, дом, новый способ творческого выражения. Все это будет происходить легко и без усилий. Просто все будет вставать на свои места, и кто-то будет держать для вас открытыми все двери. Иногда вам будет казаться, что вы просто идете своим путем, делаете то, на что у вас есть силы, и не делаете того, на что их нет, но это будет удивительное время — вы в буквальном смысле сможете наблюдать, как через вас творит Вселенная. Вы начинаете испытывать радость от того, что являетесь творческим каналом!



## Конкретные примеры

В этой главе я приведу несколько примеров из собственной жизни и жизни моих друзей и клиентов — это те ситуации, с которыми вы можете столкнуться, следуя своей интуиции. Обратите внимание, что в скобках я вспоминаю те слова и ощущения, которые в прошлом могли удерживать вас, запрещая доверять своей интуиции. Итак.

- Вы уходите с вечеринки или встречи, потому что понимаете, что на самом деле не хотите там присутствовать (даже если боитесь, что подумают о вас другие, или не хотите пропустить что-то интересное).
- Говорите кому-то, что вас влечет к нему, хотите получше его узнать, любите его. Или описываете свои чувства, потому что это прекрасное ощущение — быть открытым и говорить правду. (Даже