Как создавать свою реальность

ЖИТЬ СВОИМ СОЗНАНИЕМ

ЛЕНА ДЖЭЙ

Жить Своим Сознанием

Лена Джэй

Жить своим сознанием

книга о новой энергии

2020

Название: Жить Своим Сознанием
Авторское право © Лена Джэй, 2020
Авторское право © Erik Istrup Publishing 2020
Дизайн обложки: Лена Джэй
Дизайн и макет книги: Лена Джэй
Иллюстрации: Лена Джэй +
фотографии из каталога Canva
Издательство: Erik Istrup Publishing
через IngramSpark
Шрифт: Meiryo UI
ISBN: 978-87-92980-89-2

Все права защищены. До 250 слов из этой книги могут быть процитированы или перепечатаны без разрешения, с соответствующей ссылкой на Жить Своим Сознанием Лены Джэй. Не воспроизводить механическим, фотографическим или электронным способом. Shaumbra Inspire™

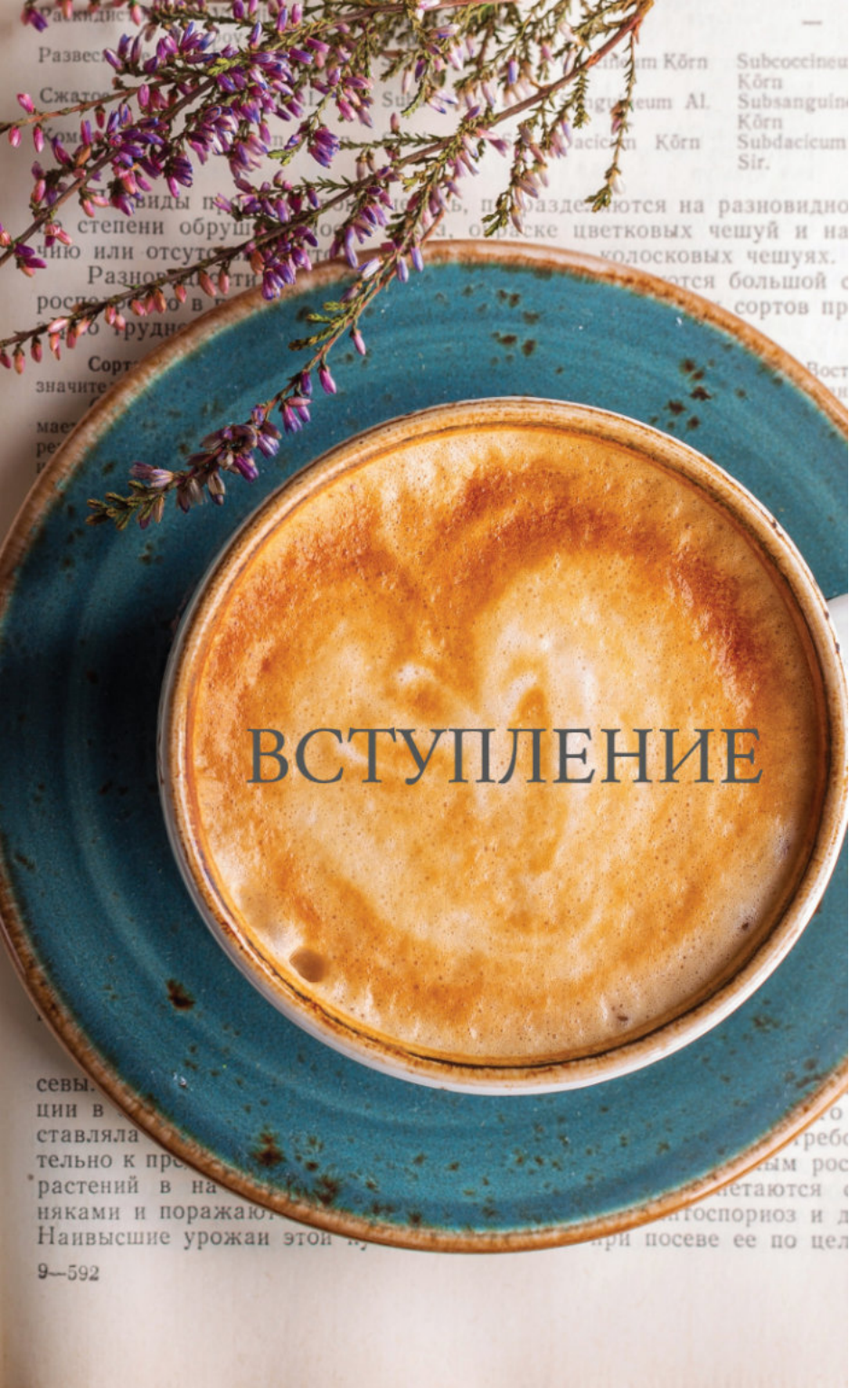
jerryscompany@gmail.com

Содержание

Вступление 9
Новая энергия трансформирует 19
Фокус на новое 29
Свобода выбора 35
Воображение 41
Создавать свою реальность 47
Восприятие и Резонанс 53
Изобилие 59
Страсть 67
Время, пространство и движение 73
Доверять себе 81
Чувственность как новое мышление 91
Жизнь без плана 101
Об авторе 107

Сознание - это новая божественность.
Лена Джэй.

Книга, которую вы держите, не просто книга. Это новая энергия. Здесь все пропитано вдохновением и тем, что помогает открыть ваше собственное сознание, сделать шаг в ваше собственное новое, если вы позволите. Садитесь удобнее, расслабьтесь, мы начинаем. Сделайте хороший глубокий вдох.



ВСТУПЛЕНИЕ

Вступление

Конечно я знала, что когда-нибудь напишу подобную книгу. Но мне казалось, что это будет не так скоро, возможно в старости, когда я перестану танцевать, все дела будут сделаны и мне особо нечем будет заняться, тогда я захочу поделиться своим опытом в книжном формате с аудиторией, которую я не увижу и не услышу. Такая перспектива меня полностью устраивала. После нескольких блогов в соцсетях и инстаграм-канала я не особо рвалась снова писать, вы понимаете... Все самое важное уже было сказано, а остальное, как правило, происходит при личном общении, когда я работаю как фасилитатор или коуч.

В общем, я спокойно вела свой образ жизни, в моей голове зрела очередная танцевальная идея, я гуляла, отдыхала, работала с энергией, креативила и наслаждалась жизнью. Вдруг я начала ощущать нарастающее напряжение в воздухе и в моем теле. Это продолжалось около недели, пока наконец «не прорвало». Несколько человек друг за другом начали выливать на меня свои гневные сообщения. Это было не где-то в интернете, а прямо в месте, где я живу. Они приходили ко мне домой, на самом деле буквально врывались в мое личное пространство, с вопросами что я делаю и как это работает. Я осознавала, что они злились от непонимания, но их интерес был

очевиден. Я имела слабые попытки объяснить им, что происходит, но быстро прекратила это, потому как они не воспринимали никакую информацию, находясь на таком уровне погружения в свой гнев. У меня давно выработался механизм необщения, когда я нахожусь в тяжелых для себя энергиях и вижу, что буду непонята: мое тело буквально костенеет, а голос пропадает, и тогда я могу общаться только глазами, но чаще предпочитаю этого не делать. Уйти или сбежать тут я не могла, потому что находилась дома. Все что мне оставалось, это принимать все как оно есть. Что я и сделала, зная, что все это зачем-то нужно мне и я смогу более ясно увидеть, когда эти чужие жесткие эмоции наконец схлынут.

После нескольких дней интенсивного дыхания, потока осуждений в моей голове и тяжести в моем теле все наконец стало приходить к балансу. В процессе пропускания этих энергий я начала вспоминать, как я все время рассказывала другим людям, своим студентам, знакомым, друзьям об энергии, как она работает, про то, как развивать свою чувствительность не только к музыке и не только в танце, но и в повседневной жизни.

Постепенно старые воспоминания начали напоминать, как люди часто задают мне вопросы связанные с работой энергий, со своими личными проблемами иногда даже несмотря на то, что мы мало знакомы или

они не являются моими студентами или клиентами. И это не потому что когда-то я закончила факультет психологии, где я научилась хорошо объяснять и понимать мозговые процессы. Я всегда осознавала, что жизнь для того, чтобы жить. После университета, я не захотела работать в области психологии, понимая, что есть что-то большее, что она не может объяснить. Я также не пошла в магистратуру. Накануне вступительных экзаменов я просто уехала отдыхать и работать в студенческий лагерь на морском побережье. А после решила продолжить свое танцевальное дело и связать свою профессиональную деятельность с преподаванием и постановкой современной хореографии.

Теперь, посмотрев на сложившуюся жизненную ситуацию под разными углами, я поняла, что пора садиться за книгу. Время пришло! Пора написать о том, чем я на самом деле занимаюсь, когда танцую, сочиняю хореографию, разговариваю с людьми об их жизни, когда балансирую пространство, когда учу или просто присутствую в поле зрения кого-то. Все, что связано с внешним проявлением, было способом глубоко погрузить себя в жизнь, в энергию, чтобы понять как она связана с сознанием, как работает и привлекает все, что нам нужно и как мы создаем свою собственную реальность.

Те гневные люди стали «последней каплей»,

чтобы я начала говорить и рассказывать о том, что всегда знала, чем жила и что мне открылось в процессе всех моих невероятных трансформаций, которые я пережила в последние годы. Некоторые называют это просветлением, кто-то реализацией. На самом деле и то и другое является Осознанием, когда вы впускаете мудрость души, становитесь мастером своей жизни, являясь одновременно и создателем и актером. Многие полагают, что просветление — это цель или высшая точка, к которой стремится человек как одушевленное существо. На самом деле, это лишь ступень. Способов бытия огромное множество, о которых мы не знаем и не предполагаем, когда глубоко погружены в свой собственный опыт, в свою собственную жизнь человека.

Я начала чувствовать энергию в возрасте 5—6 лет, то есть осознавать ее как некую нематериальную субстанцию. Я ощущала её буквально на своей коже, видела ее в воздухе. Сейчас я понимаю, что танцы были выбраны мной из-за того, что это не только весело, но и возвращает тебя к самому себе, и это один способов справится с входящими потоками, интегрировать любую входящую энергию.

В том же раннем возрасте я начала осознавать, что то, как я физически выгляжу, не совпадает с тем, как я ощущаю себя внутри. Я часто удивлялась своему виду, смотря в зеркало, и спрашивала себя, почему

внешне я не такая, какой я вижу себя изнутри. Позднее я поняла, что мой вид — это костюм, а в моем случае, даже часть маскировки, чтобы делать то, что я пришла делать. Из-за небольшого роста и тонкого голоса я часто оставалась в тени, это всегда было мне на руку, я могла спокойно работать с энергией, не привлекая внимания. Часто люди даже не замечали изменений, что что-то произошло с ними даже спустя время. Уже находясь в своем пробуждении осознанно, я была целителем и видела разное отношение к своей энергетической работе. Там была не только благодарность, любовь и признание, но чаще агрессия, страх и непринятие изменений. Непробужденное сознание не чувствует тонких материй, оно плотно сосредоточено на физическом мире. Так что долгое время я не говорила об этих делах, чтобы избежать ненужной грубости и других проявлений угрозы, которыми люди часто награждают тебя, имея очень мало информации в распоряжении.

Я поняла, что я канал, всего несколько лет назад. До этого момента я использовала каналирование (ченнелинг) неосознанно в личном общении с близкими и друзьями, а также в своей танцевальной работе с группами. Сейчас это стало частью моего общения с любым человеком, когда я даю этому произойти. Многое из того, о чем я пишу, было получено путем общения с высшим сознанием, моим собственным и с другими нефизическими существами света, а также

с вознесенными мастерами, с которыми я имею честь работать. В какой-то момент это стало моей обычной жизнью, хотя вначале немного пугало и наводило такой, знаете, трепет, какой вы можете почувствовать рядом с чем-то возвышенным и священным. По мере продвижения я узнала, что все это ближе, чем нам людям кажется и практически любой, кто хотел бы и готов к такому общению, может его осуществить. Осталось только буквально дотянуться. Все дело будет лишь в восприятии и внутреннем балансе.

Итак, вы решили открыть эту книгу. Она о новой энергии, которая сейчас присутствует на планете, но не адаптирована для широких масс, потому как многие держатся за старое, то, что работало годами, десятилетиями и веками и обслуживало человечество на планете Земля. Очень сложно принимать новое, когда ты не пользовался этим раньше, ты не знаешь результат, неизвестность пугает, в игру сразу вступает страх, как привычная реакция, который снова и снова возвращает людей в старое русло. Но сейчас мы в новой эре. Уже давно прошел квантовый скачок и многое из того, как работают вещи, устарело. Я не имею ввиду, что это вышло из строя, совсем нет. Просто это функционирует как старый гаджет, хотя новые гаджеты уже доступны. Для меня это всегда ощущается тяжело в моем теле, старая энергия. Если вы сеситив, эмпат или используете интуитивные способности, то

вы знаете, о чем я говорю. Вся энергия, с которой вы соприкасаетесь, проходит через физическое тело и высоко чувствительные люди ощущают это как свое. С новой энергией совсем другие отношения. Она быстрая, невидимая, мощная и порой даже совсем не ощущается телесно, но ощущается на других уровнях, к тому же работает супер эффективно, потому что все само приходит к вам, вы не должны ни над чем упорно работать или упражняться, оно просто будет там в самый подходящий момент для вас.

Если эта книга привлекла ваше внимание, вы готовы к тому, чтобы принять что-то из того, о чем я собираюсь рассказать. В противном случае, вы бы прошли мимо и даже не заметили бы ее среди прочих. Это один из факторов, как работает энергия, это просто привлекает ваше внимание в момент, когда вы ищете что-то новое и свежее для себя, когда приходит пора меняться.

Я расскажу о некоторых инструментах новой энергии и о новом сознании. Вы всегда сможете просто отложить книгу в сторону или перестать читать, если это вам не подходит. Я лишь предлагаю ознакомиться с тем, что работает для меня, а также как любому свободному существу, вам не нужно следовать за мной. Просто наблюдайте за собой, за миром вокруг вас, не торопитесь выносить суждения, дайте проявиться и вы увидите сами, что для вас будет иметь

смысл. Я не пытаюсь вас убедить, это не более чем информация, вам решать, принимать ее или нет.

Книга построена так, что её необязательно читать в линейном порядке. Я не всегда писала главы друг за другом, но выстроила их в значимой для меня последовательности. Смысл не потеряется, если последовательность будет изменена, потому что все здесь связано. Вы можете брать отдельные главы и что-то увидеть для себя, нужную информацию на данный момент. Если вы интересуетесь творчеством, созданием нового, работой энергий и своим сознанием — эта книга для вас. Также если вы находитесь в своем духовном пробуждении или реализации, это послужит хорошим напоминанием в трудные периоды, потому что нет ничего, что вы бы не знали без меня. Но самое важное напоминание, которое я могла бы дать любому человеку независимо от его текущей ситуации — это просто наслаждаться жизнью прямо сейчас, не откладывая на завтра, не смотря на прошлое. Жизнь — это то, что происходит с человеком, то, ради чего мы все приходим сюда, любое одушевленное существо оказывается здесь ради этого опыта жить на Земле, быть в физической форме, узнать себя.

Жизнь
без плана

Жизнь без плана

Жить в новой энергии — это жить без плана, в отсутствие плана. Страшно звучит? Не переживайте, на деле это очень приятно. Вам придется полностью отказаться от контроля, отпустить его. Контроль — это старая привычка, она отягощает, держит в постоянной тревоге за будущее и вечно напоминает о прошлом. Тем самым отбрасывая вас из вашего присутствия, из вашего момента Сейчас. Вместо потерянного контроля человек научается доверять себе, своему знанию, быть с собой каждый момент, любить себя.

Любовь к себе — самая простая и самая сложная вещь на земле. Это означает принятие себя таким, кто вы есть на самом деле, а не то, что вы думаете или помните о себе. Ваши мысли не ваши, они сотканы из мнений близких, родственников, друзей, массового сознания. Все эти мысли проходят через вас, и обычно человек склонен принимать это за свою правду. Или воспоминания, которые сотканы из эмоций. Эмоции быстро испаряются, а воспоминания продолжают проигрываться как заезженная пластинка, мозг продолжает рассказывать вам ту же самую историю о вас. Но это всего лишь одна из историй! Истории — это не вы. Вы — существо сознания, а истории — это просто опыт, который вы прожили. И это все, что есть. Поэтому я часто повторяю, что

нужно отпускать энергию, чтобы не застревать в своих человеческих историях, чужих мнениях, а двигаться дальше, жить дальше.

Помните, я говорила, что сознание привносит все энергии, которые вам нужны для вашего опыта, для вашей жизни? Когда вы доверяете себе настолько, что можете принять это, вам не нужен план в жизни. Вы всегда будете в нужном месте в нужное время. Спонтанность станет частым спутником. Вам нечего бояться и не от кого защищаться. Это станет вашей новой нормой, на самом деле это естественный способ существования и проявление жизни. Все другое — лишь игра в силу и ее применение, соревнования, этого полным полно вокруг. Для того, чтобы жить, не нужна ни сила, ни контроль, ни форсирование событий. Но это выбор, который делает каждый, как он хочет жить. Здесь нет никакого давления.

Доверие к себе, любовь к себе, принятие и сострадание к самому себе — это высшая форма любви, которую человек может узнать, это безусловная любовь. В ней нет условий. Все стремятся к ней, но не всем хватает смелости испытать ее. Если вы решились, но не знаете с чего начать, начните с благодарности. Это очень просто, всегда есть за что поблагодарить себя или другое существо. Благодарность — один из способов сдвинуть энергии в сторону принятия, любви или сострадания. Все остальное притянется само собой. Любовь отвечает на

любовь, а благодарность на благодарность. Не верьте мне на слово, просто попробуйте не от ума, а от сердца, почувствуйте на самом деле и посмотрите как это будет работать для вас.

Я решила написать эту книгу год или два назад, потому что я много работала с людьми, была учителем и наставником для своих друзей и студентов. Я видела, как многие находятся в самом начале своего пробуждения. Я знаю, что это такое, потому что прожила это, и понимаю, с чем приходится сталкиваться, когда ты решаешь проснуться и пройти свой путь. Это бывает очень нелегко с точки зрения человека, но совершенно потрясающе с точки зрения мастерства. Так что эта книга для меня — это та любовь и поддержка, что я могу предложить вам, читающим эти строки. Тем, кто проходит через это, встречается со своими собственными сложностями и вызовами на пути к самому себе. Ваш опыт — только ваш, он уникален и имеет свой дизайн. Мудрость, которую вы вынесете из этого путешествия — только ваша, все остальное, чужой опыт, наставления, пожелания — все это лишь информация, которой кто-то делится с вами, включая меня здесь. Помните, что всегда решать вам что принимать, а что нет. Выбор всегда за вами. Слушайте свой резонанс, свое сердце. И дышите осознанно.

Жизнь в новой энергии — уникальна для нашей планеты. Все мастера прошлого, кто

достиг своей реализации, сразу или почти сразу ушли, покинули Землю. Незачем было оставаться в старой динамике, когда ты знаешь кто ты есть, откуда и зачем, пробужден, осознан и просветлен. Но сейчас совсем другая история. Сейчас мы имеем все эти новые динамики и можем играть и наслаждаться жизнью, всем, что мы сами можем себе предложить. Мы имеем уже сейчас эти новейшие технологии, которые продолжают приходить, все это раскрывает новые горизонты и новые возможности перед любым человеком. Жизнь становится легче и намного приятнее, весь труд и тяжесть постепенно уходят, иногда со скрипом, иногда с кровью, но в любом случае уступая место движению. И это результат человеческого сознания, которое сказало «хватит, больше нет, довольно этого, давайте двигаться дальше». И вы видите вокруг, в физическом мире, как все начинает ускоряться, меняться, обновляться. Выбор сделан в сторону изменений. И нам предстоит увидеть их в ближайшие 50 и 100 лет. Не только в обществе в целом, но в сознании отдельно взятого человека. Жизнь на Земле изменится настолько, что оглядываясь на несколько десятилетий назад люди будут удивляться, как вообще жили наши предки, как им удалось выжить в этом сером, тусклом мире, наполненном старой медленной энергией.

Новейшие технологии — это форма новой энергии, которая реагирует на сознание людей на Земле. Они служат сознанию, а

не наоборот. Если человек достаточно осознан, они всегда будут работать на него, а не против. Недостаток сознания впускает сомнения и страх, а страх интерактивен, люди свободно делятся им с другими. И те, кто боится, всегда распространяет тревогу. Это пример того, как старое сознание реагирует на новое. Будьте осознаны, не поддавайтесь на провокацию. Никто не может навредить вам, кроме вас самих. Человек — это самое грандиозное существо во всей вселенной. Только он, имея биологическое тело, обладает душой, собственным сознанием творца и может испытывать сострадание и любовь к любому существу. Никакие другие технологии не сравняться с этим. Сознание нельзя скопировать или создать как интеллект, оно постоянно расширяется, как и вся вселенная, оно безлимитно, чувственно и не имеет границ. Сознание осознает себя.

Жизнь в новой энергии полна впечатлений, чувств, открытий, а также изобилия, движения энергии, любви себе и сострадания ко всему что есть. Она полна баланса и достоинства. Это жизнь изменений как нового способа жить, радоваться и наполняться. А также делиться, вдохновлять и высоко ценить свое пребывание на этой планете свободного выбора. Я очень рада, что могу разделить это видение с теми, кто стремится жить со всей страстью, жадно пить и наслаждаться каждым мгновением. Я заканчиваю эту книгу, зная, что аудитория здесь совершенно потрясающая. Потому как вы дошли

до конца, и я чувствую это сейчас, все еще заканчивая эти строки. Поверьте, время здесь не имеет никакого значения. Я была в служении вам и благодарю вас за ваше внимание к этой книге. До новых встреч!

Лена Джэй

Об авторе

Лена родилась в России, росла спокойным и чувствительным ребенком. В возрасте 6 лет Лена начала заниматься классическим и народным танцем, ее всегда увлекала музыка, творчество и искусство в любой форме, нравились выступления на сцене, а также книги, астрология и поэзия. Будучи подростком, она сочиняла стихи, немного пела, писала и иногда рисовала. Всегда любила хорошие компании, но еще больше просто быть наедине с собой. Учась в Москве на кафедре социальной психологии в Эколого-Политологическом Университете, Лена продолжила танцевать в студенческом коллективе. По окончании начала работать преподавателем современных танцев в разных студиях и школах Москвы и хореографом-постановщиком для выступлений, шоу, кастингов и фестивалей. Проводила международные мероприятия как организатор, создавала танцевальные команды и была основателем своей танцевальной студии. Все это время Лена работала в качестве учителя, очень часто рассказывала своим студентам про работу энергий, занималась духовным коучингом и наставничеством с теми, кому это было нужно. На своих занятиях она балансировала энергию групп, а также работая индивидуально, создавала безопасное пространство для своих учеников. Около 20 лет такой практики, раскрытие творческого потенциала людей, работа

с энергией и собственное духовное пробуждение создали платформу для преобразования, Лена пережила свою глубокую трансформацию, находясь в теле, позволяя свое входящее сознание и мудрость. Сейчас она продолжает обучать, танцевать, сочинять хореографию, исследует новые энергии, творчество и просто живет.

Жить Своим Сознанием

Автор Лена Джэй

Вы держите в руках книгу, которая наполнена новой энергией. Это активная книга о новом сознании. В ней 12 глав о том, как работается новая энергия, как создавать свою реальность, о вдохновении, выборе, творчестве, воображении, изобилии, любви к себе и чувственности. Автор предлагает посмотреть на самые обычные вещи с точки зрения энергии, а также открыть и вспомнить забытую связь между человеком и его собственным сознанием, осознанно посмотреть почему определенные вещи происходят в жизни и как это работает. Это будет интересно всем, кто стремится узнать себя, находится на пути своего внутреннего душевного развития, а также тем, кто любит создавать и занимается любым видом искусства. Это откроет новые горизонты и поможет посмотреть на вещи свежим взглядом. Вдохновение пропитывает эту легкую, местами трансформационную книгу, которая расширяет ваше сознание и даёт новое внутреннее видение вещей. Здесь также читатель найдёт некоторые инструменты новой энергии, которыми легко пользоваться в повседневной жизни, чтобы создавать свою реальность и находится в гармонии с собой и с миром вокруг. Основано на реальной истории от пробуждения к реализации. Желаем вам приятного чтения.

ISBN 978-87-92980-89-2