

Содержание

Введение	12
Благодарность	14
От автора	16

ПРИЧИНА 1

Душа тоскует	20
1.1. / ЗНАКОМСТВО СО СВОЕЙ ДУШОЙ	20
1.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ЖИЗНЬ В ДЕРЕВНЕ	23
1.3. / КАК И С КАКОГО ВОЗРАСТА ДЕТИ ПОЗНАЮТ МИР	28
1.4. / НАША СВЯЗЬ С МИРОМ	31
1.5. / НАШИ ЖЕЛАНИЯ, И ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА ОНИ НЕ РЕАЛИЗУЮТСЯ.	33
1.6. / ЧТО ТАКОЕ КАРМА НА САМОМ ДЕЛЕ	38
1.7. / КАК РАБОТАЕТ КАРМА. ИСТОРИИ КЛИЕНТОВ	40
1.8. / ПРАКТИКА «108 ЖЕЛАНИЙ»	42

ПРИЧИНА 2

Душа сомневается	46
2.1. / ПРИТЧА О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ СОМНЕВАЛСЯ	46
2.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК НЕЗНАКОМАЯ ЖЕНЩИНА ПОВЛИЯЛА НА САМООЦЕНКУ	48

2.3. / ИСТОРИИ КЛИЕНТОВ: СТЫД РОДОМ ИЗ ДЕТСТВА.	50
2.4. / РОДИТЕЛЬСКОЕ НАСЛЕДСТВО И ЗАКОНЫ МИРА.	51
2.5. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПЕРЕЕЗД В ГОРОД И ПОСТУПЛЕНИЕ В ЛИЦЕЙ.РАЗРУШИТЕЛЬ МИФОВ.	54
2.6. / ПРАКТИКА «ПРИНЦИП МАЛЕНЬКИХ ЖЕЛАНИЙ».	58

ПРИЧИНА 3

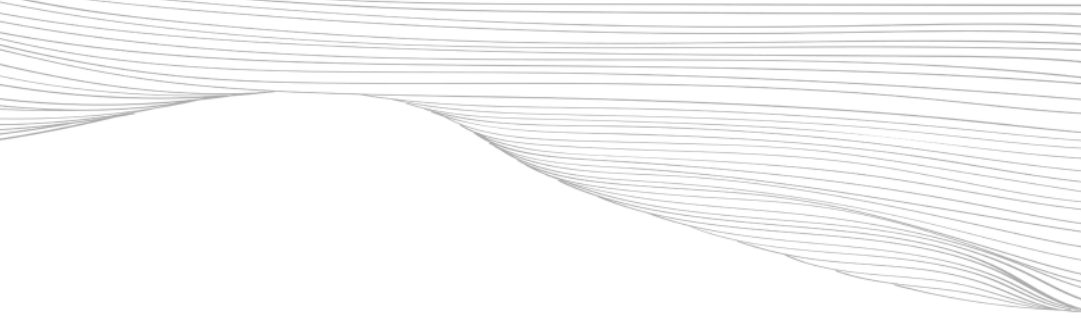
Душа чувствует несправедливость. 62

3.1. / ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ ЧУВСТВО ВИНЫ.	62
3.2. / И СНОВА ПРО САМООЦЕНКУ. ТЕСТ НА ЧУВСТВО ВИНЫ	65
3.3. / ЧЕМ ОБЕРНУЛАСЬ ПОЕЗДКА В МОСКВУ. КАК Я ОСТАВИЛ НА ВОКЗАЛЕ БРАТА И СЕСТРУ	67
3.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ОПАСНОСТЬ РАСТВОРИТЬСЯ В ДРУГИХ ЛЮДЯХ.	72
3.5. / ПРАКТИКА «ПОЗВОЛЬ СЕБЕ БОЛЬШЕ»	75

ПРИЧИНА 4

Душе обидно 80

4.1. / ЧТО ТАКОЕ ОБИДА? КАК СОХРАНИТЬ МИР В ДУШЕ?	80
4.2. / СТАДИИ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОБИДЫ	83
4.3. / ВЫ ОБИДЕЛИ ИЛИ ОБИДЕЛИСЬ?	85
4.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: КАК ДАВНЯЯ ОБИДА НА МУЖА И СВЕКРОВЬ СПРОВОЦИРОВАЛА БОЛЕЗНЬ «ПО-ЖЕНСКИ».	87



4.5. / ПРАКТИКА «КАК ПРОЩАТЬ ПРАВИЛЬНО»	89
4.6. / ПРОЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ	92
4.7. / ПРАКТИКА «СВЯЗЬ С РОДИТЕЛЯМИ».	98
4.8. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: КОНФЛИКТ ПОКОЛЕНИЙ – ОТЕЦ И СЫН	99
4.9. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: РАБОТА НА АТОМНОЙ ЭЛЕКТРОСТАНЦИИ И НЕОПРАВДААННЫЕ НАДЕЖДЫ	101

ПРИЧИНА 5

Душе больно

5.1. / ПОЧЕМУ БОЛИТ ДУША.	106
5.2. /РАЗБИРАЕМСЯ С ПОДСОЗНАНИЕМ	108
5.3. / СИГНАЛЫ ТЕЛА	109
5.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: СВЯЗЬ МЫСЛЕЙ И ТЕЛА	110
5.5. / ПСИХОСОМАТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ	112
5.6. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК Я ВЫБРАЛ СЕБЯ И УШЕЛ С РАБОТЫ МЕЧТЫ. . .	122
5.7. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ И НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ». . . .	125

ПРИЧИНА 6

Душе страшно

6.1. / ИСТОРИЯ СТРАХА	130
6.2. / ВИДЫ СТРАХА	132
6.3. / ПРИЧИНА СТРАХОВ	134
6.4. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ СМЕРТИ. . . .	136

6.5. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХОВ»	138
6.6. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПЕРВЫЙ ШАГ К СВОБОДЕ И СТРАХИ, С ЭТИМ СВЯЗАННЫЕ	141

ПРИЧИНА 7

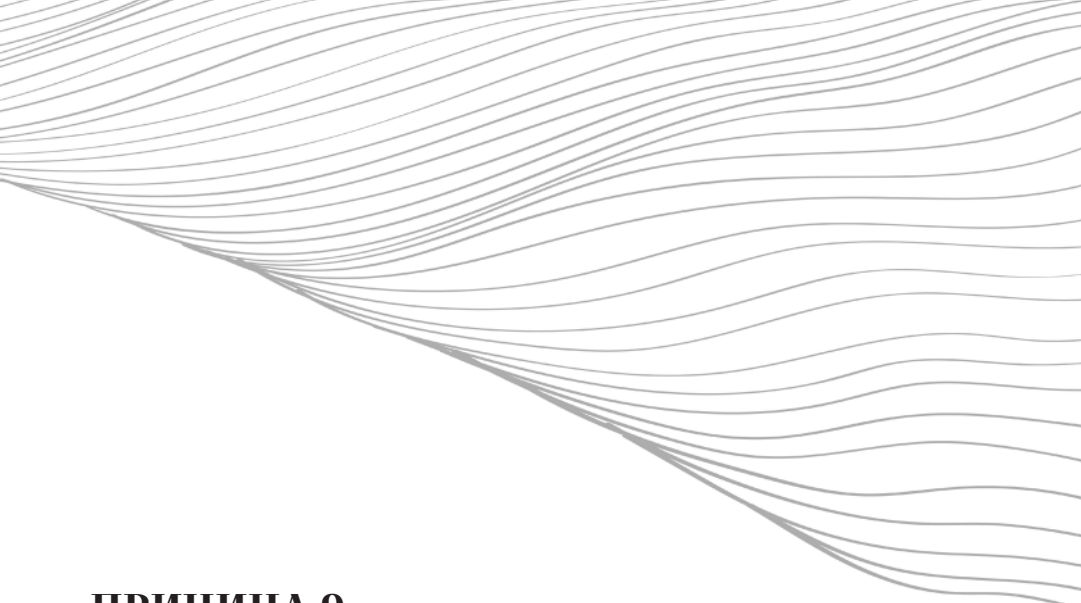
Душа в напряжении и стрессе 146

7.1. / ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС. ПРИЧИНЫ СТРЕССА	146
7.2. / МЕТОДЫ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРЕССА	148
7.3. / ИСТОРИИ ИЗ ПРАКТИКИ: ПСИХОСОМАТИКА И СТРЕСС	150
7.4. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: КАК Я БОРОЛСЯ СО СТРЕССОМ	151
7.5. / ПРАКТИКА «ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРЕССА»	152

ПРИЧИНА 8

Душе стыдно 158

8.1. / ГЛАВНАЯ ФОРМУЛА СТЫДА	158
8.2. / ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ: СТЫД И ЛИШНИЙ ВЕС	161
8.3. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: ПОИСК СЕБЯ	162
8.4. / КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТЫДА	165
8.5. / ВОЗЛЮБИ БЛИЖНЕГО СВОЕГО.	166
8.6. / ПРАКТИКА «СОЕДИНЕНИЕ С ДУШОЙ»	167



ПРИЧИНА 9

Душе одиноко 170

9.1. / ПРИЧИНЫ ОДИНОЧЕСТВА 170

9.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ: СЧАСТЛИВ ЛИ Я? 172

9.3. / ПРАКТИКА «ПРИНЯТИЕ ПРАВИЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ,
ИЛИ РАЗГОВОР СО ВСЕВЫШНИМ» 174

ПРИЧИНА 10

На душе пусто 178

10.1. / КРАСОТА В ГЛАЗАХ СМОТРЯЩЕГО 178

10.2. / ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ:
ЖИЗНЬ ПО ЗАКОНАМ
КАРМИЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА. 180

10.3. / ПРАКТИКА «КАК РАЗОРВАТЬ
ПРИВЫЧНЫЙ ШАБЛОН
МИРОВОСПРИЯТИЯ» 181

10.4. / ДЕСЯТЬ ЗАВЕТОВ,
КАК ВЗРАСТИТЬ ДУХОВНОСТЬ 182

Заключение 186

Об авторе 190