

УДК 159.923
ББК 88.531
A73

A73 Анфимова С.

Жизнь в радость. Как выйти из замкнутого круга страданий, обрести опору, открыть в себе свободную личность и жить счастливо. – М.: КТК «Галактика», 2024. – 264 с.: ил.

ISBN 978-5-6050243-7-8

Эта книга поможет расширить представления о многомерности устройства нашего мира и о человеке как о его части, внутри которой еще целый мир. Все существует по одним законам, и если мы живем в соответствии с ними, то всегда будем ощущать целостность и иметь возможность творить собственную реальность.

Опираясь на научную, религиозную и эзотерическую картины мира, книга ответит на волнующие вопросы и научит универсальным способам, которые помогут понять свою природу, наиболее полно использовать тот потенциал, который в нас заложен, принять свое прошлое, радоваться настоящему, смело смотреть в будущее, воплощать в жизнь свои мечты и стать счастливым человеком.

Книга будет полезна широкому кругу читателей: специалистам, желающим систематизировать и освежить свои знания; молодому поколению – чем раньше мы узнаем о том, по каким законам существует человек, тем меньше сможем совершить ошибок в будущем; зрелым и пожилым людям – так как менять свою жизнь никогда не поздно!

Материал, изложенный в данной книге, многократно проверен. Но, поскольку вероятность технических ошибок все равно существует, издательство не может гарантировать абсолютную точность и правильность приводимых сведений. В связи с этим издательство не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

ISBN 978-5-6050243-7-8

© Анфимова С., 2024

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2024

Оглавление

Предупреждение	6
Предисловие.....	7
Глава 1. Привычка страдать	12
Наша страдальческая природа (мозг, гормоны, реакции, вредные привычки).....	12
Почему так происходит?	15
Мысли, которые нам мешают.....	19
Откуда же берутся мысли?	20
Ошибочные убеждения	23
Эмоции, которые заставляют тревожиться и стоять на месте.....	24
Где живут эмоции?	25
Функции эмоций.....	29
Почему мы болеем? (психосоматика)	37
Кто постоянно спорит внутри нас? (транзактный анализ Эрика Берна).....	46
Невротичные отношения. Треугольник НЕСЧАСТЬЯ (треугольник Карпмана).....	53
Привычка страдать передается по наследству? Родовые программы.....	60
Как узнать, влияет ли на нас родовая программа?.....	71
Глава 2. Психологические заблуждения	75
Можно ли переделать другого человека?.....	75
Гипноз – волшебная таблетка от всего?	80
«Какая-то черная полоса в жизни – может, порча?!»	
Предсказания, суеверия и приметы.....	85
Болезни, беды и трудности – наказание или дар божий?	91
Любить себя – это эгоизм?.....	98
Глава 3. Человек в системе законов мироздания	103
Гермес трисмегист. 7 законов бытия	103
Семь герметических законов (принципов).....	105

Человек и Бог. Религия как закон жизни.....	114
Христианство	117
Ислам	123
Буддизм	129
Закон Родовой системы	133
Закон ПРИНАДЛЕЖНОСТИ	134
Закон ЗАМЕЩЕНИЯ.....	135
Закон ИЕРАРХИИ.....	136
Закон ТЕЧЕНИЯ ЭНЕРГИИ.....	137
Закон РАВНОВЕСИЯ, или БАЛАНСА «ДАВАТЬ – БРАТЬ»	139
Закон РАЗВИТИЯ и ОБНОВЛЕНИЯ.....	141
Человек в квантовом мире.....	142
Энергетическое устройство человека	148
Психическое устройство человека	160
Предназначение человека и смысл жизни	166

Глава 4. Привычка радоваться.....172

Трансформируем жизнь! Создаем привычку радоваться	172
Меняем мысли! Как убрать ограничивающие убеждения?	179
Развиваем эмоциональный интеллект! Как управлять своими эмоциями?.....	184
Восстанавливаем самодостаточность! Как внутри себя исцелить травмированного ребенка, успокоить критикующего родителя и укрепить взрослого?	188
Строим здоровые отношения! Треугольник СЧАСТЬЯ.....	193
Учимся любить! Как научиться прощать, отпускать обиды и выходить из чувства вины?.....	197
Обретаем смелость и жизнестойкость! Как побороть страх и выходить из стрессовых ситуаций?.....	211
Универсальные методы по избавлению от страха.....	214
Оптимальная стратегия поведения для выхода из стрессовой ситуации.....	220
Повышаем самооценку. Как поднять самооценку?.....	223
Сохраняем личные границы! Как научиться говорить «нет»?	230
Накапливаем внутреннюю силу! Каковы главные ресурсы человека и где брать энергию?.....	235

Формируем уверенность и тренируем намерение!	
Как понять, чего «Я Хочу», достигать своих целей и загадывать желания так, чтобы они сбывались?	239
Создаем центр принятия решений! Как сделать правильный выбор?	248
Техника 1 – «Квадрат ДЕКАРТА»	248
Техника 2 – «Внутренний центр принятия решений»	250
Исцеляем свой род. Как изменить родовую программу?	252
Реализуем себя. Как найти свое предназначение и начать действовать?	256
Заключение	259
Библиографический список	262