
ГЛУБОКОЕ
ПОЗНАНИЕ СЕБЯ
ЧЕРЕЗ ЗАКОНЫ
КАРМЫ
ЮЛИЯ
РЯЗАНОВА
КАРМИЧЕСКИЕ
ЗАКОНЫ
КАК ПЕРЕСТАТЬ ПОВТОРЯТЬ
ОДНИ И ТЕ ЖЕ СЦЕНАРИИ
И НАЧАТЬ СОЗДАВАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ
ОСОЗНАННО

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Карма — это не приговор

Глава 1. Закон причины и следствия

Глава 2. Закон ответственности

Глава 3. Закон выбора

Глава 4. Закон отражения

Глава 5. Закон повторения

Глава 6. Закон незавершённости

Глава 7. Закон границ

Глава 8. Закон обмена

Глава 9. Закон свободы

Глава 10. Закон принятия

Глава 11. Закон доверия

Глава 12. Закон привязанности

Глава 13. Закон зеркала в отношениях

Глава 14. Закон сценария

Глава 15. Закон действия

Глава 16. Закон ценности

Глава 17. Закон изобилия и ограничений

Глава 18. Закон реализации

Глава 19. Закон осознанности

Глава 20. Закон намерения

Глава 21. Закон отпускания

Глава 22. Закон нового выбора

Глава 23. Карма как путь взросления

Вместо заключения

Практическая часть. Моя карма — мои выборы

Практикум. 21 день новых выборов

ВВЕДЕНИЕ. КАРМА — ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Слово «карма» часто звучит как предупреждение, будто существует невидимый счёт, который однажды предъявят человеку. В этой книге мы смотрим на кармические законы иначе — как на философскую и психологическую модель причин, последствий, повторяющихся выборов и личной ответственности.

Это не научное доказательство существования сверхъестественной кармы. И книга не предлагает объяснять любое событие формулой «ты сама это создала». В жизни есть случайность, обстоятельства, действия других людей, социальная среда и множество факторов, которыми мы не управляем.

Но есть и то, на что мы действительно можем влиять: наши решения, реакции, границы, действия, способы интерпретировать происходящее и выбор того, что делать дальше.

Поэтому главный вопрос этой книги не «за что мне это?», а «что я выбираю теперь?»

Кармический сценарий здесь — метафора повторяющейся цепочки: ситуация → восприятие → реакция → действие → результат. Если цепочка повторяется, её можно увидеть. А то, что становится видимым, можно начать менять.

Эта книга — не о вине. Она о взрослении. О способности перестать жить на автопилоте и постепенно становиться автором следующего шага.

ГЛАВА 1. ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Каждое действие имеет последствия. Действием могут быть не только поступки, но и решения, отказы, молчание и привычные реакции.

Часто результат возникает как цепочка: мысль → эмоция → решение → действие → результат. Не всё в этой цепочке находится под полным контролем человека, поэтому ответственность не равна утверждению, что он является причиной всего происходящего.

Практика «Цепочка причин и следствий»: результат → действия → решения → убеждения → глубинный страх. Наблюдайте семь дней и спрашивайте: «Какой мой выбор оказался частью этой цепочки?»

> «Я не обязана обвинять себя за прошлое, чтобы взять ответственность за своё будущее».
«Каждый мой новый выбор становится новой причиной для моей жизни.»

ГЛАВА 2. ЗАКОН ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Ответственность — не то же самое, что вина. Мы не выбираем всех обстоятельств, семью, прошлое и действия других людей.

Ответственность начинается с вопроса: «Что я могу изменить?» Она не требует терпеть вредное поведение и не означает отвечать за всех вокруг.

Практики «Вернуть себе ответственность» и «Я возвращаю чужое»: отделите свою часть ситуации от чужой.

> «Я не обязана отвечать за всё. Я отвечаю за свою часть.»
«Я освобождаюсь от вины и выбираю ответственность.»

ГЛАВА 3. ЗАКОН ВЫБОРА

Жизнь состоит из множества маленьких решений. Между событием и реакцией есть пространство, в котором появляется возможность выбора.

Знакомое не всегда означает хорошее. Любой выбор имеет цену, а внутренний конфликт часто возникает между желанием и страхом.

Практика «Три варианта»: старый выбор, выбор из страха, выбор из уважения к себе.

> «Я не обязана повторять старый выбор только потому, что он мне знаком.»
«У меня есть право выбирать иначе.»

ГЛАВА 4. ЗАКОН ОТРАЖЕНИЯ

Отношения могут показывать наши убеждения, уязвимости, реакции, ожидания и границы. Но «зеркало» не означает, что человек создал чужой вред или несёт ответственность за него.

Раздражение может подсветить запрещённое качество, собственное желание, знакомый сценарий или конфликт ценностей. Важно отделять факт от интерпретации.

Практики «Моё зеркало» и «Мне можно». Смотрите на ситуацию для понимания себя, а не для самообвинения.

> «Я смотрю в отношения не для того, чтобы обвинить себя, а для того, чтобы лучше понять себя.»