

Эта книга меняет жизнь. Во всяком случае, моя жизнь изменилась кардинально. Я стал спокойнее, увереннее в себе, обрел тот баланс, который искал долгие годы. И как всегда, все важное и реальное намного проще, чем кажется. Нужен только хороший Наставник, который вдохновит на изменения, подскажет путь. Я благодарен Константину Довлатову за то, что через эту книгу он стал для меня Наставником.

*Борис,
менеджер по работе
с клиентами,
Сургут*

Жизнь — это движение! Я как будто проснулась после зимней спячки, а вокруг весна! Жить, творить, любить, действовать. Эта книга дарит невероятный заряд бодрости, упражнения простые и очень эффективные.

*Мария,
дизайнер,
Екатеринбург*

Благодаря этой книге я познакомился с самим собой. Это нечто большее, чем просто роман, тренинг или пособие. Это определенная философия жизни, которая приводит к реальным изменениям!

*Анатолий,
технический директор,
Санкт-Петербург*

КОНСТАНТИН
ДОВЛАТОВ

КНИГА, ОТКРЫВАЮЩАЯ
**БЕЗГРАНИЧНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ**

ДУХОВНАЯ
ИНТЕГРАЦИОНКА

ЖИЗНЬ НА MAXIMUM



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.4
Д58

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Довлатов, Константин.

Д58 Книга, открывающая безграничные возможности. Духовная интеграционика / Константин Довлатов. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 351, [1] с. — (Жизнь на МАХИМУМ).

ISBN 978-5-17-982366-7

Если вы устали плыть по течению и хотите изменить жизнь — начните прямо сейчас! Автор книги, известный психолог Константин Довлатов разработал уникальную методику, которая преобразит вашу жизнь, — «Духовную интеграционку».

Методика запускает скрытые ресурсы и способности, благодаря которым вы начинаете принимать правильные решения, привлекать нужных людей, ваше самочувствие улучшается, все складывается удачно, как бы само собой. Изменения происходят благодаря тому, что вы снимаете психологические блоки, которые препятствуют изменениям, интегрируетесь со своим внутренним миром: ваши чувства, мысли, слова и действия становятся одним целым.

Благодаря методике автора вы научитесь контролировать свои состояния, сможете включить различные внутренние «регистры», чтобы избежать уныния и неудач, поймете, как создать реальность, которая вам по-настоящему нужна, как жить «на максимум» и быть успешным!

Это трансформационная книга, основанная исключительно на практике. Выполняйте простые и действенные упражнения, соприкоснитесь с мудростью Наставника и воплотите в жизнь самые смелые мечты!

12+

Издание для досуга

Константин Довлатов
КНИГА, ОТКРЫВАЮЩАЯ
БЕЗГРАНИЧНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.
Духовная интеграционика

Подписано в печать 19.07.2017. Формат 60×90/16.

Усл. печ. л. 22,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комн. 39

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ



ISBN 978-5-17-982366-7

© Довлатов К., 2017
© Арефьев М., иллюстрации, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Пролог</i>	7
<i>Глава 1</i>	
Чего хочет душа и зачем нам нужен опыт.....	23
<i>Глава 2</i>	
Вибрации счастья.....	47
<i>Глава 3</i>	
В какой тональности вы живете?	69
<i>Глава 4</i>	
Главный проект — жизнь на бис!.....	95
<i>Глава 5</i>	
Сила веры.....	111
<i>Глава 6</i>	
Правда о психологических блоках.....	121
<i>Глава 7</i>	
Да или нет?	
Что скажет ваш детектор лжи?	143
<i>Глава 8</i>	
До счастья всего четыре шага — так сделайте их!	159
<i>Глава 9</i>	
Инициация состоялась. Готовьтесь к лучшему!.....	175

<i>Глава 10</i>	
История о том, как прошлое меняет настоящее и создает будущее	195
<i>Глава 11</i>	
Как работают ваши двенадцать умов.....	213
<i>Глава 12</i>	
Вы вложили во что-то свою душу? Верните ее немедленно!	239
<i>Глава 13</i>	
До победного конца!.....	257
<i>Глава 14</i>	
У вас есть право изменить реальность!	273
<i>Эпilog</i>	290
<i>Прошло два года</i>	312

Пролог

В фойе офиса адвокатского бюро «Арсеньев и партнеры» блестела развешанная по стенам мишура, и небольшая пушистая елочка переливалась разноцветными огнями.

Все честь по чести, Новый год скоро! Однако праздничного настроения не ощущалось — все на рабочих местах, лица у сотрудников строги и озабоченны, атмосфера самая что ни на есть деловая.

Еще бы! Что поделаешь, если начальник — сухарь и зануда? Если он аккуратен и педантичен настолько, что иногда кажется, будто это не человек вовсе, а робот, оснащенный самым совершенным программным обеспечением и напрочь лишенный человеческих слабостей? Он не терпит никаких вольностей вроде предпраздничного укороченного рабочего дня или «пятничного» облегченного дресс-кода, безжалостно штрафует и увольняет за любое нарушение дисциплины, принципиально не «входит в положение» сотрудников по поводу личных и семейных дел. «Все свои проблемы надо оставлять за порогом!» — вот его жизненный девиз, и сотрудники это усвоили в полной мере. А кто не усвоил — оказался за бортом и с придыханием рассказывает знакомым о том, что Арсеньев — настоящий монстр и просто счастье избавиться от такого работодателя... Правда, внимательный слушатель легко смог бы уловить в голосе «счастливицы» искреннее сожаление. Ведь у тех, кто работает под началом Арсеньева, и зарплата хорошая, и перспективы лучше, чем где бы то ни было. С сотрудниками и клиентами он безукоризненно

честен, никогда не обещает невозможного, но если обещал — то выполнит непременно.

Такой уж человек... Вот сейчас, к примеру, — предпраздничный день, давно стемнело, переливается яркими огнями новогодняя Москва, все добрые люди давно уже настрогали «оливье» и сидят за столом, празднуют, а здесь работа кипит, как в любой другой день. Даже на корпоратив рассчитывать не приходится. Еще месяц назад начальник поставил коллектив перед выбором — или новогодняя вечеринка, или премиальный бонус по итогам года. Конечно, ответ был предсказуем — у всех дети, семьи, у кого-то ипотека не погашена, да и вообще, деньги всегда кстати, так что все справедливо. Но душа-то праздника просит!

И, как оказалось, совершенно напрасно.

— Маша, это все на сегодня? — Илья Арсеньев отложил стопку подписанных бумаг и строго посмотрел поверх очков в модной тонкой оправе на свою помощницу. Хорошенькая рыжеволосая Маша отчего-то смутилась. Вид у нее был потешный — брови поднялись домиком, ярко накрашенный рот чуть приоткрылся совсем по-детски, и даже веснушки как будто ярче проступили на белой коже.

— Ой, нет... Илья Петрович, еще договор с «Ньюстайл» на представительство в арбитражном суде по товарной марке... Извините, я забыла, сейчас принесу!

Маша опрометью вылетела из кабинета, громко стуча каблуками. Илья удрученно покачал головой, снял очки и потер переносицу. Как же надоело это вечное разгильдяйство, необязательность, лень, а порой — и откровенная глупость! Сотрудники вечно косячат, что-то забывают и путают, а лишь только представится удобный случай, норовят смыться пораньше по своим делам.

Взять ту же Машу. Давно стоило бы ее уволить, но нельзя — у девочки влиятельные родственники! Отец — зампрокурора, дядя — чиновник в правительстве

Москвы, и даже дедушка — бывший высокопоставленный кагэбэшник. Пусть он уже давно на пенсии и, как говорят злые языки, пребывает в легком маразме, но связи и влияние у старика еще ого-го какие, и со счетов сбрасывать их никак нельзя. Вот и приходится ждать, пока девочка неспешно закончит институт, нарабатывая попутно юридическую практику...

И если бы она одна такая была! С некоторых пор Илья начал даже как-то философски относиться к несовершенству представителей рода человеческого. Можно хоть всех сотрудников уволить в один день — те, что придут на их место, будут ничем не лучше. Поэтому приходится терпеть тех, что есть, — в рамках разумного, конечно, пока неизбежная энтропия не достигает критических показателей.

Илья со вздохом взглянул на часы — неброский, но дорогой «Лонжин». Вот и последний рабочий день в этом году почти закончился... Время, время — вот чего всегда по-настоящему не хватает! Дураки придумали поговорку «Время — деньги», на самом деле время гораздо ценнее, потому что его нельзя ни купить, ни заработать, ни украсть, и каждая секунда, потраченная зря, пропадает безвозвратно.

Он вдруг вспомнил Хронофага, пожирателя времени, — уродливого монстра, похожего одновременно на кузнечика и на доисторического ящера. Этот милый зверек венчает собой экстравагантные часы, служащие главным украшением здания библиотеки знаменитого Корпус Кристи Колледжа в Кембридже. Увидев это существо впервые, Илья содрогнулся от отвращения — кому только понадобилось такой мерзостью любоваться! — а потом задумался и решил, что, пожалуй, мудрые англичане были правы, поместив его сюда... Задумываться о бесследно исчезающих минутах, днях и годах надо, пока человек еще молод, пока не проснулся однажды — и не обнаружил себя семидесятилетним.

Пожалуй, стоило бы и в офисе такие часы повесить. В назидание, так сказать, чтоб сотрудники понимали — время нужно ценить!

Сам Илья это интуитивно ощущал всю жизнь, сколько себя помнил. Всегда он будто бежал наперегонки с кем-то, сражался с неумолимым Хронофагом, словно средневековый рыцарь с драконом. Еще школьником он осознал — мать растит его одна и, кроме как на себя, рассчитывать ему не на кого! Потому и не тратил время на всякие глупости вроде телевизора, видеоигр или бесцельного шатания по улицам. Уроки, занятия в секции карате, хорошие книги — вот это другое дело! Дня на это не хватало, но Илюша очень старался и, когда удавалось выполнить все, что наметил накануне, засыпал почти счастливый.

Позже, когда стал вопрос выбора профессии, у него и сомнений не было — только юрфак! Профессия, конечно, престижная и денежная, но дело было не только в этом. Илья полюбил юриспруденцию за почти математическую точность, за лаконизм формулировок, за дерзновенную попытку построить красивый, стройный и упорядоченный мир...

В университет поступить было непросто, но даже минимальный шанс Илья сумел использовать с успехом. Учился он так же, как делал все остальное, — с полной самоотдачей. Студенческие компании, пьянки-гулянки и скоропалительные романы не вызывали ничего, кроме недоумения и даже презрения. Илья прилежно штудировал все предметы, включая латынь и римское право, и даже выписывал себе особенно понравившиеся изречения вроде «*Audiatur et altera pars*»¹, «*Dura lex, sed lex*»² или «*Omne hominum causa jus constitutum est*»³.

¹ Должна быть выслушана и другая сторона (лат.).

² Закон суров, но это закон (лат.).

³ Всякое право установлено ради людей (лат.).

С тех пор прошло немало лет. На смену юношескому максимализму пришел здоровый взрослый прагматизм, а вместо романтических представлений о том, что законы должны создавать для человечества разумную и урегулированную жизнь, появилось трезвое понимание, что незнание закона не освобождает от ответственности, а вот знание иногда освобождает. Бывало, что клиенты не вызывали теплых чувств, но Илья старался не думать об этом. Он предпочитал просто делать свою работу наилучшим образом, не нарушая закон, а не рассуждать о моральных категориях — и, как показало время, это был верный выбор!

И вот сейчас, в тридцать пять, он достиг почти всего, о чем мечтал, — ну или почти всего, ведь желания имеют свойство возрастать по мере исполнения! Он считается одним из лучших специалистов в своем деле, сделал имя на нескольких громких процессах, и созданное им адвокатское бюро работает без сбоев. Нелегко, конечно, совмещать административную работу с юридической практикой, слишком много времени, сил, энергии уходит на то, чтобы организовывать нерадивых сотрудников, но ведь никто не обещал, что жизнь будет легка и приятна...

В общем, сделано немало, и впереди четкий план на дальнейшую жизнь — развитие карьеры, превращение адвокатского бюро в самостоятельный, стабильно функционирующий бизнес, а дальше, годам к сорока, можно подумать и о создании семьи, о выборе достойной спутницы жизни, о детях...

Только дураки женятся рано, чтобы потом погрязнуть в склоках, скандалах, разводах и алиментах. Порой ведь и до уголовщины доходит — ему ли не знать об этом! Конечно, именно эти неосмотрительные люди в известной степени обеспечивают его работой, но пополнять их ряды Илья точно не собирался.

— Вот, Илья Петрович! — Маша вихрем ворвалась в кабинет, — вот договор, подпишите, пожалуйста!

Илья бегло просмотрел бумаги. Да, все правильно...

— Спасибо, Маша! — Он размашисто расписался на последней странице. — Очень прошу вас впредь быть внимательнее. На сегодня это все.

Но Маша почему-то не уходила, словно ждала чего-то. Илья вскинул на нее удивленный взгляд.

— Что-то еще?

— С наступающим Новым годом вас, Илья Петрович! — звонко, словно на пионерской линейке, произнесла Маша.

— Да-да, конечно, и вас также... — рассеянно отозвался он. Странная привычка торжественно отмечать смену дат в календаре всегда казалась ему смешным и нелепым предрассудком, но, раз уж так принято, приходится играть по правилам — это как сказать «будь здоров», если кто-то чихает.

Но Маша, кажется, не собиралась останавливаться.

— Желаю счастья, здоровья, новых успехов, — продолжала она, словно проговаривая хорошо заученный текст, и вдруг, остановившись на мгновение, тихо добавила:

— И хорошо отпраздновать...

Маша покраснела до корней волос и выглядела при этом так потешно, что Илья не выдержал и улыбнулся.

— Да, непременно! — ответил он, — и вам хорошо повеселиться.

Маша опрометью вылетела прочь. «Странная она сегодня какая-то... Неужто девочка ко мне неровно дышит? — с удивлением подумал Илья, — черт, только этого не хватало!»

Впрочем, про Машу он скоро позабыл — пора было ехать домой. В новогоднюю ночь Илья собирался как следует выспаться. Отключить все телефоны, закрыть шторы поплотнее, улечься в постель — и спать, спать... часов десять, не меньше! Силы еще понадобятся — на эти долгие зимние каникулы у него давно запланировано мероприятие совершенно особого свойства.

На тренинг, носящий странное название «Духовная интеграционика» он записался еще в августе. Многие юристы прибегают к услугам психологов-консультантов, бизнес-тренеров, коучей... Известно ведь — в суде важно не только *что* ты говоришь, но и *как*!

Вслух об этом рассуждать не принято, потому что использование психотехнологий считается чем-то вроде запрещенного приема, но пользуются этим практически все адвокаты. Илья и сам неоднократно посещал подобные мероприятия, и для персонала регулярно заказывал корпоративные тренинги... Недавно и вовсе казус вышел — на одном семинаре столкнулся нос к носу с будущим оппонентом в обещающем быть громким процессе!

Вот и сейчас Илья решил потратить время с максимальной пользой. Про тренинг и его автора — ученики обычно называют его Наставником — Илья прочел много восторженных отзывов, и, если хотя бы половина из них соответствует действительности, результаты обещают быть весьма впечатляющими. Собрать в единое целое возможности духа и тела, повысить работоспособность, открыть в себе неизведанные доселе возможности и ресурсы — это действительно интересно! Правда, некоторые из бывших участников рассказывали вещи и вовсе фантастические, якобы там чуть ли не мысли читать учат или будущее предсказывать, но такого, конечно, не бывает...

Илья сложил бумаги, подхватил портфель и вышел из офиса. Как говорится, вперед и с песней!

* * *

Бомм, бомм, бомм... Бой курантов звучал тяжело и зловеще — не то шаги командора, не то бетховенские «удары судьбы».

Сидя по-турецки на полу перед телевизором, Вера пила шампанское и плакала. Мебель для гостиной должны были привезти еще три дня назад, но, как всегда бывает перед праздниками, кто-то что-то забыл, перепутал, запил раньше времени или отпросился на детский утренник в школе. Фирма принесла свои глубочайшие извинения — ну, вы же понимаете, праздники, столько заказов, мы просто не успеваем! — и в результате, пустая комната с белыми стенами и металлическими светильниками в стиле хай-тек выглядела как филиал психушки.

И если вдуматься, так оно и есть...

В эту квартиру — свежееотремонтированную двушку в новостройке — Вера переехала всего неделю назад и уже успела возненавидеть ее всей душой. Может, для кого-то это и неплохое жилье, но после просторного загородного коттеджа, двухуровневой квартиры в элитном доме в тихом центре Москвы и апартаментов на Канарах оказаться в этом унылом стандартном обиталище у черта на рогах, чуть ли не у МКАД, в бетонной высотке, заселенной ипотечниками и жителями снесенных пятиэтажек, было просто оскорбительно! Каждый раз, просыпаясь по утрам, она надеялась, что, открыв глаза, окажется дома, в привычной обстановке, а все события последних дней — просто дурной сон, и не более того.

Вера всхлипнула, налила еще шампанского и залпом выпила. Хотелось поскорее отключиться и не вспоминать тот вечер, когда Андрей, ее муж, — теперь уже бывший, подумать только! — вернулся домой раньше обычного. Она не придавала этому особенного значения, только спросила, будет ли он ужинать... Он в ответ лишь покачал головой и холодно, спокойно, монотонным голосом сообщил, что подает на развод.

От неожиданности у Веры подкосились ноги. Первая мысль — этого просто не может быть! В браке они

прожили больше двадцати лет, и за это время, конечно, всякое случалось. Бизнес — дело опасное, а в России — особенно! Были и бандитские наезды, когда ей с маленьким сыном пришлось полгода прятаться в деревне под Саратовом у дальних родственников, не зная, жив ли муж и что с ним, были подставы конкурентов и попытки рейдерских захватов, уголовное дело — к счастью, благополучно закрытое! — и проблемы с налоговой...

Все пережили, все преодолели! Из хозяина коммерческой палатки, торгующей пивом и сигаретами, Андрей превратился в преуспевающего бизнесмена. Неизвестно откуда появились у него и барские замашки, какая-то особенная вальяжность успешного мужика на пятом десятке, когда хоть и прожито немало, но впереди еще много чего, и вкус к красивой жизни — гаванским сигарам, дорогим костюмам, французским винам и хорошей еде. Вера и сама привыкла передвигаться по городу в автомобиле с водителем, давать указания домработнице, разбираться в модных тенденциях, посещать фитнес-клуб и поддерживать правильные знакомства. Чего еще желать? Дом — полная чаша, сын Митя вырос, в Лондоне учится, можно и для себя пожить, тем более что они с мужем еще не стары...

Конечно, чувства с годами притупились, но Вера утешала себя тем, что это неизбежно и так происходит у всех. Порой Андрей допоздна задерживался на работе, уезжал в командировки, а возвращался подозрительно свежим и отдохнувшим. Секретарши у него все как на подбор были молоденькие, хорошенькие и глуповатые. Менялись они как-то уж слишком часто. Вера подозревала, что у Андрея случались увлечения, но старалась не думать об этом слишком много, «не заморачиваться», как принято говорить сейчас. Не изводила вопросами, не копалась в телефоне в поисках подозрительных эсэмэсок, не искала на рубашках следы