

# Реальность<sup>2</sup>

*эмоциональное путешествие в жизнь мечты*



Евгения Капитанова

**Евгения Капитанова**

# **Реальность #2. Эмоциональное путешествие в жизнь мечты**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=36969767](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36969767)  
ISBN 9785449337016*

## **Аннотация**

Книга объясняет энергетические механизмы Вселенной в лёгкой, откровенной и располагающей манере на личных примерах автора. Как быть в потоке наилучших событий? Какие нюансы Закона притяжения важно учитывать? Какой способ решения проблем действительно эффективный? И, самое главное, как начать жить жизнью своей мечты и получить желаемое исполненным? В книге используются термины из основ учения Абрахама (авт. Эстер и Дж. Хикс). Рекомендуется вначале ознакомиться с их вдохновенными трудами.

# Содержание

Вступительное	5
Какая альтернатива?	10
<b>ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО –</b>	13
<b>ВАЖНЕЙШИЙ ПРИОРИТЕТ</b>	
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ</b>	14
Определяем карту пути	14
Вихрь – вибрационное хранилище всех	18
ваших желаний. Место, существующее вне	
пространства и времени	
<b>ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ШКАЛА АБРАХАМ</b>	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Реальность #2 Эмоциональное путешествие в жизнь мечты**

**Евгения Капитанова**

*Суть этой книги...*

*...в том, что вам предстоит не только  
научиться видеть то, чего нет, но и получать  
от этого огромное удовольствие!*

© Евгения Капитанова, 2018

ISBN 978-5-4493-3701-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Вступительное

Привет, дорогие друзья! Сегодня я как никогда счастлива, во-первых, потому что имею возможность поговорить с вами о том, о чём люблю говорить едва ли не больше всего – об искусстве радостной, изобильной, яркой жизни! И во-вторых, мы будем общаться на одном языке, в одной терминологии, беспрепятственно понимая друг друга, что делает эту беседу особенно изысканным удовольствием. Ведь что может быть лучше, чем пояснять ход своей мысли тому, кто также её разделяет, и вы оба загораетесь от вдохновения и свежих идей? Это синергия, сотворчество и поток.

Возможно, мы с вами давно знакомы, а может, познакомимся только сейчас, на страницах этой книги – в любом из обоих случаев, вы для меня близкие и особенные люди. Потому что вы понимаете. Вы знаете важность своих эмоций, вы ощущаете значимость облегчения, вы разделяете концепцию пути наименьшего сопротивления. Мы дышим одними идеями, единым «метафизическим воздухом», и я просто обожаю знать, что вы проведёте прекрасное время, читая и обдумывая инсайты, изложенные здесь. Прямо во вступлении я хочу рассказать вам о трёх главных постулатах, которым научили меня Абрахам, а заодно и представить вам книгу «Реальность 2», её историю и содержание.

Как вообще пришла идея написать такое пособие? Было бы мило здесь сообщить, что книга появилась потому, что я видела, как людям интересно читать о манифестациях и процессах других людей. И важно было дать им информационное подкрепление, чтобы они поняли, что учение ощущается красиво не только в нефизической теории, а и в жизненной практике. Чтобы они ощутили вдохновение, зная, что очень многое получается у реальных физических существ, таких же, как они сами, и ещё активнее ринулись в практику.

Да, было бы очень красиво так написать, и вы бы сказали, наверное: «какая хорошая девочка, помогает другим и старается для людей!» Однако, не смотря на то, что вышеперечисленные положительные эффекты присутствуют в данной книге, и она действительно способна вдохновить вас, я написала её просто потому, что не могу заткнуться на эту тему!

Потому что обожаю улучшать свою жизнь и искать ответы на разные загадки закона притяжения (кстати, это всегда один и тот же ответ), потому что мне кайфово структурировать и излагать свои мысли, потому что я люблю при помощи интеллекта и чувств исследовать реальность и делиться инсайтами с другими! И потому что первое (по важности, но не по хронологии), чему я научилась, читая Аб и приме-

няя их идеи в жизни, а теперь хочу прямо с порога поделить-  
ся с вами – **когда вы ставите в приоритет что-то иное,  
кроме своего удовольствия, вы попадаете впросак!**

Но одно дело просто делать то, что хочешь, и совсем дру-  
гое – взять на себя смелость говорить о таких важных вещах,  
как контрасты, творение реальности, секс и смерть, тракто-  
вать «священное писание» нефизических друзей. Кто упол-  
номочил меня? Я давно шучу, что «мой работодатель те-  
перь Абрахам», и в этой шутке только доля шутки.

На самом деле **вы можете быть, делать или иметь, всё  
что угодно** – это второй важнейший принцип, который я  
всё ещё продолжаю осваивать. И если вы понимаете хоть ча-  
стично глубину и силу этого заявления, то можете назначить  
себя кем угодно и быть им сию же минуту, не дожидаясь ни  
от кого письменных подтверждений. Просто займётесь тем,  
чем хотите, а дальше – как пойдёт. У меня пришло сюда,  
в точку, где моя персональная книга об осознанном творе-  
нии стала возможна. Надеюсь, этот маленький пример вдох-  
новит вас принять решение и стать тем, кем вам всегда (или  
пару дней назад) хотелось быть. Это действительно весело!

Итак, о чём эта книга? В анонсе я писала, что «здесь буду  
говорить об учении Абрахам, каким его вижу и каким жи-  
ву». И это правда. Хотя я и не конспектирую Абов, а делюсь

своими личными инсайтами, используя базу и терминологию этих нефизических друзей. «Слова не учат, учат только жизненный опыт» – любят повторять они, и как раз опыт, который я приобретаю, вдохновлённая идеями Абрахам, хочу с вами разделить.

«Как сделать так, чтобы было хорошо?» – это единственное, что по-настоящему нас волнует. И ещё одна неплохая версия ответа на данный вопрос представлена в этой книге. Среди множества систем, идей и учений, которые я встречала на пути, ни одно не давало такого ясного понимания важности нашей эмоциональной навигационной системы, как идеи Абрахам (Эстер и Джерри Хикс), на которые я опираюсь. **То, как мы себя чувствуем – это всё.** И именно поэтому каждая страница «Реальности 2» о том, как достичь ощущения. Если вы понимаете, что чувство – это ключ, вы очень быстро продвинетесь вперёд, а если нет, то можно ещё немного походить кругами. Это не проблема, потому у нас впереди вечность.

Мы разберём детально и со всех сторон процесс эмоционального перехода из одной точки в другую, желаемую, рассмотрим практики, которые могут нам в этом деле помочь, изучим механизм контраста и попробуем на вкус несколько новых точек зрения на привычные вещи.



Когда книга уже была без малого полностью готова, мне пришла идея новой статьи. А потом ещё одной и ещё. И все они хотели быть помещены в эту книгу, до выпуска которой оставалось три недели. Пока я сомневалась, времени в запасе уже стало две недели. В общем, последнюю неделю перед печатью я перекроила всю книгу и почти переписала её заново. И это было... круто!

Круто в интенсивности жизни, в насыщенном ритме, круто в перипетиях, которые случались по ходу, круто в идеях и инсайтах, круто в поддержке, которая приходила отовсюду и от вас, дорогие друзья, спасибо! Круто в ощущении потрясающего приключения, свободы полёта, горящих глаз, драйвовой скорости, американских горок из контрастов, энтузиазма, дерзости и любви.

И третий постулат Абрахам, которым я хочу поделиться, звучит так: **«Следуйте импульсам в своём сейчас. Успейте за Собой»**. Оно того стоит. Даже если вы напишете вступление в последний день перед отправкой в печать. Даже если получится не идеально. Если что-то волнует и будоражит вас – следуйте за ним.

Капитанова, апрель 2018

*Здесь большая любовь для вас (с).*

# Какая альтернатива?

«На самом деле, какая альтернатива?» Запомните этот вопрос или даже приклейте на холодильник. Он пригодится не только, чтобы отвечать навстречу новопосвящённым («а что мне будет с того, если я буду следовать рекомендациям Абрахам и других нефизических групп? а есть ли видимые доказательства? я бы хотел посмотреть на тех, кто уже давно практикует и прочесть их лист манифестаций»). Этот вопрос хорошо послужит и вам самим, если когда-либо вдруг вас накроет сомнением или разочарованием. В такие моменты серьёзно спросите себя: *блин, имярек, какая альтернатива тому, чтобы чувствовать себя хорошо?*

Есть какие-то другие, реально стоящие предложения на тему «как проживать свою жизнь»? Вот я сижу, злой или унылый, недовольный или грустный.. с метафизикой или без, не так уж важно.. есть ли еще какие-либо варианты у меня выйти из положения, кроме как начать чувствовать себя немножечко лучше, а потом ещё и ещё?

Раздумайте над этим, как будто впервые: хм, что же можно предпринять...? И вы придёте к тому, каким бы путем это не случилось: отвлечением, процессами или горячей ванной, — что вы просто хотите, стремитесь, желаете почувство-

вать себя чуточку лучше.

Ощутить облегчение. Расслабление. Покой.  
Гармонию. Счастье. Радость.  
Энтузиазм. Бытие. Кайф. Всё.

Вот вы вне Вихря, со всеми бывает, сидите и кукситесь. Прежде чем разогнать этот моментум до уровня феррари, задайтесь здравым вопросом: и чё толку? Чё толку мне тут сидеть и кипеть, в пространстве, где нет решений, нет свежих идей, нет удовольствия, ничего эффективного, мудрого, и даже приятного, чёрт возьми, нет! «Это не очень умно», – обычно говорю я себе. – «Делать тут нефиг, пора выбираться». А как? Выбирая самый доступный способ получить облегчение, почувствовать себя капельку более хорошо! Иначе, какая у меня альтернатива?

Смотреть на «реальность»? Иметь дело с тем, что есть? Разгребать проблемы, пытаясь казаться «объективным» и рассудительным? Прилагать странные действия и ненужные усилия? Анализировать это? Поговорить с другими на данную тему? Вариться в проблеме, расширяя ее до размеров черной дыры? Это альтернатива? – «Нет, это полная \*\*\*», – говорю я себе, завариваю сливочный кофе (это всегда радует) и глажу кота, выхожу на улицу, танцую пять минут до упаду, слушаю Абрахам, пишу колесо внимания, пробую

изобразить новый мейкап...

Это простая и одновременно глубокая истина:

# **ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИОРИТЕТ**

Когда он стоит на своем месте, всё остальное выстраивается за ним в правильном и мудром порядке. И если когда-то у вас возникнет тень сомнения в духе «а правильно ли я живу? есть ли толк в том, что годами я читаю все эти послания? да и что-то миллион всё еще не в моём кармане...» – спросите себя: «а какая есть альтернатива? какой более приемлемый способ жить?»

Вы поищите другой подход, попробуете вернуться назад во времена «до всех этих знаний», изучите многое, но круче не найдёте, и это успокоит душу. До следующего контраста или раз и навсегда. Потому что жизнь должна ощущаться такой хорошей для нас! Потому что мы заточены на то, чтобы испытывать радость. Потому что поиск облегчения, осознанный или нет, вшит в нас изнутри. Когда вы знаете это, у вас не возникает вопроса о том, что главное. Ваша позиция ясна: чувствовать себя хорошо – важнейший приоритет.

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ЖИЗНЬ МЕЧТЫ

## Определяем карту пути

Идея Реальности #2 пришла ко мне поздним вечером. Вместо привычного ритуала положительных аспектов дня неожиданно захотелось тезисно описать, в чём же заключается жизнь моей мечты. То общее понимание, что я к чему-то стремлюсь и чего-то страстно хочу, пожелало быть выраженным детально и в письменной форме. Несмотря на то, что идея *«подумайте, как бы вы жили, если бы у вас всё было»* уже давно не нова, я как впервые оживилась от предвкушения записать жизнь мечты заново.

Я начала писать по каждому аспекту «то, что есть сейчас», а затем зачеркивать это тонкой линией, и писать новое так, как я хочу, чтобы это было. А затем изумилась, впервые держа перед собой **очевидное, измеренное, точное** расстояние от меня-сейчас до меня-в-жизни-моей-мечты. Несмотря на некоторые опасения, что разрыв между этими двумя точками расстроит меня, ничего подобного не случилось.

Напротив, я была невероятно воодушевлена, чувствуя, что нахожусь на верном пути, который подскажет мне что-то новое и важное. Ведь, если что-то измерено, значит, оно реально и достижимо!

Реальность этого расстояния и обеих точек, текущей и конечной, ощущалась, такой РЕАЛЬНОЙ! То, что есть сейчас, называется реальность, но и то, что я отмерила и вычислила – тоже реальность! Я не могла избавиться от слова «реальность» в своей голове.

Тот вечер запомнился так детально, потому что я впервые ощутила, как получаю информацию – не придумываю, не умствую, а получаю импульсы, трансформируя их в слова и идеи! Именно поэтому я решила выкладывать эту методику в группу, предварительно её опробовав сама в течение нескольких недель. Потому что это было что-то за пределами меня самой! И я решила доверять этому.

*OFF TOPIC: Я горячо убеждена, что личный эгоистический горячий интерес – одно из двух важнейших условий для получения информации. Второе – расслабленный, восприимчивый режим. Многие из тех, кто хотят поболтать с источником, излишне озабочены помощью другим людям, и поэтому блокируют получение ответов. «Я хочу знать и позволяю себе знать. Я не давяю на себя и готов получить это*

*в какое угодно время» – эта магическая формула принесёт вам всё, что вы хотите понять!*

**Процесс:** Выделите время и вообразите жизнь вашей мечты от начала и до конца. Хотите «взорвать» своим успехом этот мир или быть расслабленным везунчиком, возлюбленным дитём существования? Напишите, чем бы заняли себя, имея всё, что захотите, и на что бы направили внимание. Понадобятся: бумага, ручка и трезвое осознание текущей ситуации (в дальнейшем «реальности №1»). Изложите эту историю нижеследующим способом, записывая волнующие аспекты жизни в произвольном порядке.

- Работа. Допустим, сейчас малозначительна, и оттого скучна. Зачеркиваем. Это дело прошлое, результат ваших предыдущих вибраций. Подберите те ощущения, которые хотели бы испытывать от процесса труда. Воодушевляет, заряжает, наполняет энтузиазмом! Другое дело!

- Отношения – посредственные, в рутине, без страсти. Зачеркиваем. Какие отношения для вас идеальные? Не мелочитесь. Страстные, будоражащие, легкие, полные безудержного кайфа. Так и запишем. Можно придумать целую кодовую фразу-девиз, которая бы характеризовала ваши отношения в грядущей реальности 2.



- Финансы – и смех, и грех... Зачеркиваем. Пишем сами.
- Люди вокруг, тело, гардероб... Пройдитесь по каждому значимому аспекту.

Главная наша задача – не описание мельчайших подробностей будущего, а эмоциональное совпадение. Мы определяем, как бы мы себя Чувствовали по поводу разных аспектов грядущей идеальной жизни и слова здесь служат ТОЛЬКО ключами доступа к нужным чувствам. «Роскошно». Это слово вызывает ассоциации, дает чувственный отклик? Жить роскошно – это то, куда вы хотите прийти? Тогда запишите это и не мучьте себя длительным описанием яхт, шуб и устриц под соусом. Теперь вы увидели свой Вихрь в лицо.

Концепция, складывающаяся просто перед моими глазами, была простой и ясной. **То, что есть сейчас – реальность №1**, условная реальность, реальность, созданная прошлыми мыслями, ощущениями, действиями.

**То, куда я хочу попасть – тоже реальность, реальность №2**, вихревая реальность, параллельная реальность под кодовым названием «Жизнь мечты». Осознание реальности этой второй реальности (кажется, я утомила вас словом «реальность») взбудоражила меня настолько, что я сва-

рила кофе (поздним вечером!) и захотела узнать, как мне, лично мне, взять и эгоистично, нагло, дерзко и поскорее переместиться в эту самую жизнь мечты!

## **Вихрь – вибрационное хранилище всех ваших желаний. Место, существующее вне пространства и времени**

Легко догадаться, что дабы осуществить желаемое, необходимо стать на вибрационную частоту реальности 2. Собственно, на этом книгу можно и закончить: **вы должны ощущать это, чтобы это пришло.**

Всё, что происходит с нами, является *манифестацией* (результатом, воплощением) наших предыдущих мыслей и чувств. Мы получаем то, о чём думали, на что направляли внимание, и какую вибрацию излучали, не важно, хотели ли мы такого результата или нет.

Я объясняю себе «вибрацию» как некий незримый, но отчётливо ощутимый флюид, дух, атмосферу, послевкусие... Вибрацией обладает всё вокруг – от барного стула до влюблённой парочки, или парочки, притворяющейся таковой. Когда мы смотрим новости, то вибрируем гневом и жаждой справедливости (читайте как «жаждой наказания»), когда мы смотрим на влюблённых, то вибрируем либо ра-

достью, либо завистью, либо надеждой на лучшее. Всё это очень индивидуально. А воплощается, манифестируется в жизнь та вибрация, которой мы уделяем доминирующее внимание. У которой есть вибрационный контрольный пакет.

Если у бабушки Матрёны этот контрольный пакет чётко держат гнев, ненависть, раздражение и неудовлетворённость, то и большинство событий её жизни логично будут окрашены в соответствующие тона.

Чтобы ещё лучше понять, кто ваши главные вибрационные акционеры, попробуйте позаниматься с эмоциональной шкалой и честно прикинуть, сколько места занимает в вашем обычном повседневном настроении та или иная эмоция.

**Процесс:** перечитайте эмоциональную шкалу, отметьте те пункты, которые наиболее с вами резонируют. Можно придумывать и свои собственные эмоции, которые здесь не указаны или воспользоваться более детальной шкалой группы НАЛА.

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ШКАЛА АБРАХАМ

1. Радость, знание,

безграничность возможностей,  
могущество, свобода, любовь,  
благодарность.

2. Страсть.

3. Энтузиазм, рвение, счастье.

4. Позитивные ожидания, вера.

5. Оптимизм.

6. Надежда.

7. Удовлетворенность.

8. Скука.

9. Пессимизм.

10. Неудовлетворенность,  
раздражение, нетерпение.

11. Смятение.

12. Разочарование.

13. Сомнение.

14. Беспокойство.

15. Осуждение.

16. Уныние.

17. Гнев.

18. Месть.

19. Ненависть, ярость.

20. Ревность, зависть.

21. Неуверенность, вина.

22. Страх, горе, депрессия,  
отчаяние, бессилие.

Занимайтесь этим исследованием в своём обычном настроении, не в расстроенном и не в чрезвычайно эйфорическом. Для примера я «вибрационно препарирую» своё текущее состояние на ваших глазах.

Важно отмечать те эмоции, которые преобладают в настоящем времени, а не те, что были частью вас год назад. Хотя это тоже может быть интересным процессом – узнать, как вы изменились за этот год.

Итак, читаю шкалу снизу вверх и выделяю то, что мне подходит:

- Вина в какой-то степени, минимальной процентовке присутствует, иначе это слово бы не зацепило моё внимание; в моём тщательно изученном случае это именно позиция «обидеть себя», если стоит вопрос «обидеть себя» или «обидеть другого». И я над этим работаю! Не в напряг, конечно :)

- Сомнение тоже является частью микса, а точнее даже «маловерие». Так когда-то я прочла это слово в религиозных писаниях и оно срезонировало во мне. Маловерие – это когда нужны частые подтверждения того, что всё идёт по плану, когда ты не расслабляешься тотально без видимых до-

казательств того, что всё именно ТАК, как нужно. А в нашей вибрационной игре 90% происходит в невидимой глазу плоскости, поэтому сомнение-маловерие является тем фактором, который существенно тормозит процесс творения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.