

ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ОЗАРЕНИЯ

СЕРЕНДИПИТУ

Создай реальность своей мечты!



Ирина Фалькао

Ирина Фалькао
Серендипити. Практический
курс озарения. Создай
реальность своей мечты!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40650794
ISBN 9785449628718

Аннотация

Как изменить свое будущее, целенаправленно переписав прошлое. Как полностью стереть представление о себе самом, чтобы создать новую личность. Как научиться проектировать предстоящие события. Как усыпить ум, чтобы услышать голос высшего разума. И как увидеть настоящий момент, который и есть озарение.

Содержание

Серендипити	5
О чем эта книга?	5
В этой книге я расскажу вам	7
Что такое серендипити?	9
Счастливы ли богачи?	11
Счастье начинается с зеркала	16
Почему путь к счастью нужно начать с себя?	18
Первое, с чего стоит начать – вкладывайте в себя деньги и время	19
Второе – необходимо дать вашему телу посильную и приятную ежедневную физическую нагрузку. Можно ходить пешком по часу-два, гуляя по мегамоллу, можно делать приседания в течение рабочего дня, утром танцевать под музыку или заниматься йогой	20
Как натренировать тело силой мысли?	23
Волшебная сила фокуса внимания	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Серендипити.
Практический
курс озарения
Создай реальность
своей мечты!**

Ирина Фалькао

Дизайн Роман Хапилин

© Ирина Фалькао, 2019

ISBN 978-5-4496-2871-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Серендипити

Практический курс озарения

О чем эта книга?

Человечество находится в активной фазе перехода на новый уровень духовного развития. Всего через пару лет мир поделится на биологических роботов, управляемых набором автоматических программ, которые загрузил в них социум, и тех, кто получил ключи к управлению своими мыслями и телом.

Люди нового поколения уже находятся рядом с вами, и они вовсе не выглядят киборгами. Они просто владеют уникальными методиками воздействия на реальность силой мысли.

Они не ходят к психологам, чтобы решить личные проблемы, они почти не болеют и буквально светятся изнутри.

Они умеют входить в особое состояние озарения и создавать предстоящие события. Это состояние я называю серендипити.

Способность не только проектировать будущее,

но и «разговаривать» со Вселенной, замечая ее знаки, принимая подарки и творя настоящее волшебство безо всякой магии.

Этому навыку может научиться каждый, в нас уже заложена соответствующая программа, нужно лишь ее активировать.

В этой книге я расскажу вам

- Как изменить свое будущее, целенаправленно переписав прошлое.
- Как полностью стереть представление о себе самом, чтобы создать новую личность.
- Как отказаться от логики, проектируя предстоящие события.
- И как прожить пока не существующую ситуацию заранее, чтобы материализовать ее.
- Как самостоятельно очистить свое тело от энергетических и информационных загрязнений.
- Как усыпить ум, чтобы слышать голос высшего разума.
- И как увидеть настоящий момент, который и есть озарение.

Пока эти фразы звучат для вас фантастично, но дочитав книгу до конца вы обретете небывалую уверенность в своих способностях и получите простейшие методики ТВОРЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ. Новой реальности, полной изобилия и радости.

Ваши переживания, страхи и проблемы покажутся вам пустяковыми. Ведь вы обретете настоящую силу, с которой ничто не сравнится.

Я буду давать информацию постепенно, чтобы к концу

книги, где я изложу практические упражнения, ваш мозг уже воспринимал их дружелюбно и не сопротивлялся.

Если у вас есть сомнения в действенности описанных здесь идей и практик, не удивляйтесь. Сомнения есть у всех и всегда, это нормально. Прodelайте упражнения, примерьте на себя новые идеи об устройстве мира, вспомните то, что вы, возможно, уже читали когда-то. Возможно, эта книга станет вашим мостиком на пути к глобальным переменам. Моя задача – воодушевить вас и вселить в вас твердую веру в себя.

Просто знайте, что ВАМ ПОД СИЛУ АБСОЛЮТНО ВСЕ! И это – не пустые слова, это доказано миллионами людей и наукой.

Что такое серендипити?

Многие из вас смотрели культовый фильм с Одри Хепберн «Париж, когда там жара» (1964 год). А если не смотрели, обязательно обратите на него внимание, он прекрасен.

Так вот главная героиня там говорит, что каждое утро открывает глаза и радуется, потому что совершенно не представляет, что ей готовит новый день. От этого она приходит в полнейший восторг.

– СЕРЕНДИПИТИ – ответил ее друг-сценарист. – Это состояние называется **Серендипити**. Способность получать радость и удовольствие от всего, что вам удастся испытать. Невероятная открытость и абсолютная любовь, испытывая которые человек может даже случайно сделать открытие.

Серендипити – одно из немногих слов, у которого есть точная дата рождения, и ему уже 265 лет.

28 января 1754 года его впервые употребил английский писатель Хорас Уолпол. Он вообще славился тем, что любил придумывать новые слова. Например, Оксфордский словарь английского языка содержит 233 его неологизма! Хорас придумал такие популярные слова как «кафе», «бульвар», «кариатура», «нюанс», «сувенир»... Представляете, как его потомки были бы богаты, если бы он их запатентовал!

Так вот в одном из своих писем к другу Хорас написал

слово серендипити в значении «состояние в момент совершения непреднамеренного открытия». Слово не особенно прижилось в обиходе, ведь, согласитесь, такое состояние – удел немногих, это вам не «кафе» или «бульвар».

Ньютон находился в состоянии серендипити, когда на него упало яблоко, а Рентген – во время открытия рентгеновских лучей.

Слово «серендипити» есть во всех словарях, но его до сих пор редко используют, а зря. Ведь именно это состояние сегодня называют ПОТОКОМ, ИНСАЙТОМ, ОЗАРЕНИЕМ и ИНТУИЦИЕЙ.

Тренировка этого состояния позволяет людям кардинально менять свою жизнь, становиться прозорливее, спокойнее и проникать в суть явлений. Лично я бы описала это состояние как состояние абсолютного счастья, глубокого удовлетворения и повышенной чувствительности. Поэтому мы будем говорить в первую очередь о счастье, о том, как его заполучить и сделать своим образом жизни.

Счастливы ли богачи?

Не секрет, что сегодня почти все знаменитые и успешные люди практикуют различные эзотерические техники. В наше время легкую магию, НЛП и визуализацию используют бизнесмены, политики, певцы и телеведущие. Многие из них медитируют и обращаются к шаманам, чтобы найти ответы на важные вопросы, и даже этого не скрывают.

Например, директор канала МУЗ-ТВ Арман Давлетьяров признался, что секретом его 15-летнего брака была... визуализация. Несколько месяцев подряд он представлял себе свою будущую супругу, рисовал ее образ, фантазировал на тему совместного быта, загадывал детей... И в конце-концов Судьба преподнесла ему именно такую женщину.

– Я женился поздно, в 33 года, когда моя жизнь уже была хорошо устроена, – рассказал Давлетьяров. – У меня было все, что нужно и, казалось, чего еще желать? Однако оставаясь наедине с самим собой, я понимал, что хочу семью, детей, любящую женщину в доме... Я видел вокруг многих знаменитостей – богатых, успешных, популярных, но совершенно одиноких, никому не нужных... И я не хотел для себя такой жизни. Я начал представлять себе ее, нашу с ней жизнь, какие-то ситуации, наших детей... Просто закрывал глаза и рисовал картины счастливого будущего. Представлял

себя где-то в аэропорту, рядом с собой женщину – мать моих детей, я чувствовал внутри радость, счастье и беспокойство за близких. Настраивал себя на эту волну в течение дня и делал так до тех пор, пока не женился. Я тогда занимался разными практиками и владел методом визуализации. Я не знал, где нужно искать жену, куда бежать, что делать... Но все случилось наилучшим образом. Вскоре меня познакомили с будущей супругой, и спустя несколько лет в нашей жизни удивительным образом материализовались именно те ситуации, которые я себе когда-то представлял.

По словам Армана, главное – найти человека, с которым ты можешь разделить не только свой достаток, но и проблемы, иногда даже поплакать. А привлечь человека в свою жизнь можно, находясь в гармонии с собой.

И он по сути прав – в шоу-бизнесе полным-полно одиноких, опустошенных, несчастных людей. Внешне они производят впечатление настоящих звезд эстрады, но ни деньги ни слава не приносят им удовольствия. Они просто не могут себя наполнить любовью, она будто утекает в песок.

Если вы спросите богатых и знаменитых людей, что именно подтолкнуло их к успеху, многие ответят – недостаток родительской любви в детстве.

Желание быть любимым, самым лучшим, и ежедневно получать признание своих талантов – вот то, что заставляет

многих выходить на сцену, сколачивать миллионные состояния и строить огромные бизнес-империи.

Большинство известных людей были обделены родительской любовью. Вспомните хотя бы Мэрилин Монро, которую изнасиловал отчим, а затем воспитывали приемные родители, или Стива Джобса, который тоже не знал своих настоящих отца и мать, называя их «банком спермы и яйцеклетки»...

Даже будучи знаменитыми и всемирно известными, эти люди испытывали глубокую душевную боль потому что не ощущали своей связи с родными.

Кстати говоря, красотка Монро, глядя на себя в зеркало, всегда видела толстую уродину. Она отвергала богатых и порядочных поклонников, предпочитая холодных ненадежных типов, которые ее унижали. С каждым годом она все меньше верила в себя, теряла смысл жизни и в конце-концов умерла. Ей было всего 36.

Такое состояние называют синдромом Монро. По статистике, им страдает каждая вторая женщина мире. Красивые внешне, успешные на работе и умные, представительницы прекрасно пола не верят в свою привлекательность, не считают себя достойными любви и счастья. Потому что родители не дали им достаточного количества любви и не научили любить самих себя.

Взять все ту же Мэрилин. Она никогда не любила себя по-

настоящему. Она привлекала мужчин, которые были рядом, пытаясь получить порцию любви взамен. Но такой подход не срабатывал. Потому что нельзя наполнить любовью сосуд, в котором есть дыры. Вам всегда будет чего-то не хватать.

Секрет в том, что любовь нужно искать не в окружающем мире, а внутри себя. Поверьте, это проще и надежнее!

Но прежде давайте вспомним отечественный дуэт «Чай вдвоем». На заре своей карьеры два красавчика Стас и Денис буквально взорвали российскую сцену. Накаченные, голосистые, отлично танцующие парни казались верхом совершенства. Но на самом деле все было не совсем так. В интервью, которое я брала для молодежной газеты много лет назад, они признались, что решили стать популярными, потому что девушки их не любили.

Болезненные расставания и отказы подтолкнули «чайников» к созданию успешного проекта. А когда дуэт неожиданно «выстрелил», бросившие их когда-то красотки начали названивать и предлагать встретиться. Вот тогда парни испытали настоящее чувство реванша, победы, счастья.

Кстати, подобная месть – отличный мотиватор. Многие знаменитости написали гениальные хиты и сняли потрясающие фильмы лишь бы только утереть нос бывшим.

Взять хоть Ольгу Бузову. Ее ярость и отчаяние после расставания с мужем были настолько велики, что назло ему она решила стать суперзвездой.

Ее называли безголосой, бездарной, некрасивой, но ее сила духа, воля к победе были настолько велики, что в конце-концов перед ней склонили колени даже именитые артисты.

В общем, если вы думаете, что для счастья достаточно стать знаменитым или разбогатеть, вы ошибаетесь. Среди богатых и знаменитых не так много счастливых. Но это вовсе не значит, что деньги – это зло. Деньги и слава, влияние и любовь, успешность и рождение детей – это лишь средства для достижения главной цели человека.

И эта главная цель – счастье. Самый ценный товар в мире, самый волшебный дар и самое простое желание, которое вы можете загадать прямо сейчас, произнеся вслух: «Я хочу быть счастливым человеком! И я буду!»

Счастье начинается с зеркала

Можно спорить до хрипоты на тему бодипозитива и «полюби себя таким как есть», но практика показывает, что быть толстым, страшным и неряшливым и при этом иметь высокую самооценку могут лишь истинные гении или психически нездоровые люди.

У обычных людей такая безусловная любовь к себе случается лишь в состоянии глубокого подпития. В остальное время нам хочется иметь плоские животы, упругие попки и лишённые морщин шеи.

И можно сделать сто пятьсот практик на повышение самооценки, поселиться у психолога и пить антидепрессанты, но достичь абсолютного удовлетворения от жизни вам не удастся. Не лгите себе.

Пока ты недоволен собой, не начинай менять жизнь, это бесполезно. Сначала сделай себя, а уж потом принимайся за окружающий мир.

Я проводила опрос на тему «Что вам не хватает для счастья? Чего вы хотите?» – 99 процентов людей ответили «Быть здоровым и красивым».

Вы тоже можете попробовать прямо сейчас. Возьмите

лист бумаги и ручку и напишите 5 ваших главных целей на ближайший год. Более чем уверена, вы непременно упомянете внешность, физическую форму, здоровье.

Не написали? Тогда читайте эту книгу с конца)

Почему путь к счастью нужно начать с себя?

Ответ очень прост: наше тело – главный рычаг, к которому мы будем прилагать усилия, чтобы трансформировать реальность.

Как писал великий маг Папиус, автор системы карт Таро, окружающий мир – это повозка, наш ум – это кучер, который управляет повозкой, но повозка не может двигаться без лошади. Лошадью он называл астральное тело и подсознание.

Другими словами, воздействовать на тело и окружающий мир проще не напрямую, а посредством подсознания, которое обладает огромной силой. И чтобы получить контроль над подсознанием, нужно развить волю. То есть научиться управлять собственным телом и мыслями.

Короче: у тебя не получится управлять реальностью до тех пор пока ты не начнешь полностью себя контролировать. И это не магия, это – физика. Все просто.

Первое, с чего стоит начать – вкладывайте в себя деньги и время

Что то значит? Допустим, вы купили две одинаковые футболки в магазине по разным ценам. Одна стоит 300 рублей, другая – 3000 рублей. Какую футболку вы будете носить с бОльшим удовольствием? Дорогую, конечно!

Также вы относитесь к себе. Чем дороже ваш макияж, туфли и образование, тем важнее и заметнее вы выглядите в собственных глазах.

Непрерывно занимайтесь своим телом. Помните, что говорили вам родители? В здоровом теле – здоровый дух. Именно дух или сила воли, намерение помогут вам добиваться потрясающих результатов во время практик.

Давайте начнем заботиться о себе прямо сейчас! И пусть весь мир постоит в стороне.

Следите за тем, что вы едите и вообще чаще заботьтесь о вашей биологической оболочке – теле.

Не переживайте по поводу денег. Вы можете тратить на себя пять долларов в месяц и чувствовать себя ухоженным человеком. Главное – не опускать рук!

Второе – необходимо дать вашему телу посильную и приятную ежедневную физическую нагрузку. Можно ходить пешком по часу-два, гуляя по мегамоллу, можно делать приседания в течение рабочего дня, утром танцевать под музыку или заниматься йогой

Подвижное тело заставляет энергию циркулировать, а энергия оздоравливает все органы и наполняет нас силами. Плюс – тренированное тело помогает нашим желаниям исполняться быстрее. Тренируя тело, мы тренируем нашу волю и самоконтроль. А именно воля придает мечте мощный заряд. Не верите мне, посмотрите на любого современного гуру, думаете, зря все они не вылезают из спортзалов? Они прокачивают не тело как таковое, они прокачивают механизм материализации желаний.

И это – не пустые слова. Это – один из главных законов нашего мира. Человек со слабым телом имеет слабую волю и не верит в себя. А значит, не может ничего изменить в своей жизни.

Объясню на конкретном примере. Все наше тело пронизано множеством чакр – условными энергетическими центрами, которые питают определенные органы и отвечают за различные аспекты нашей жизни.

Первая чакра человека Муладхара (энергетический центр, расположенный в области промежности) отвечает за удовлетворение жизнью. Если у вас слабая не активная чакра, вы не получаете радости от происходящего вокруг, вы недовольны своей внешностью и не любите себя. «Усилить» чакру можно с помощью ежедневной зарядки. Начните делать физические упражнения каждый день и вы заметите, как повысится ваша самоуверенность, как успокоятся нервы и как хорошо станет на душе.

Вторая чакра Свадхистана (невидимый энергетический центр, находится чуть ниже пупка) отвечает за привлекательность и отношения с людьми, что тоже очень сильно влияет на самооценку. Чтобы «прокачать» эту чакру, нужно правильно питаться и отказаться от алкоголя, сигарет и жирной еды.

То есть спорт и правильное питание не просто делают людей красивыми и здоровыми, они снимают блоки с двух нижних и самых важных чакр, нормализуют свободное течение энергии по телу и укрепляют волю.

А воля, как вы помните, ключ к управлению реальностью.

Подробнее о чакрах и их активации мы поговорим чуть далее.

Как натренировать тело силой мысли?

Эта информация – специально для ленивых. Чтобы получить красивое тело, вовсе не нужно проливать сто потов на беговой дорожке.

Знаете ли вы, что в медицине давно применяют «мысленные» тренировки мышц? Пять лет назад ученые из Склетно-мышечного и нейрологического института Огайо провели необычный эксперимент и опубликовали результаты в журнале *Journal of Neurophysiology*. Оказалось, что обездвиженные пациенты, например, после инсульта, могут делать гимнастику, накачивать мышцы, не двигаясь при этом. Нужно лишь представлять, что ваши мышцы сокращаются, и они действительно будут работать.

Еще более странный эксперимент провели над 23-летним американцем Яном Ян Буркхартом, который оказался полностью обездвижен в 2010 году после несчастного случая во время дайвинга. Яну имплантировали в мозг специальный чип, который управлял виртуальной рукой на экране монитора. Парень усиленно представлял, что рука движется, напрягая мозг и – о чудо – через три недели он уже смог шевелить своими собственными руками.

Это похоже на чудо, но виртуальные упражнения для раз-

вития мускулатуры дают такой же эффект что и реальные. Во время сокращения мышц усилием мысли, мозг также активен, как и при выполнении обычных упражнений.

Это значит, что когда мы идем в спортзал и начинаем заниматься на тренажерах, мы визуализируем наше красивое подтянутое тело, представляем себе, как работают наши мышцы, сжигается жир, становится твердым пресс... И по сути основную работу делает наше сознание, а не физические нагрузки. Спорт нужен лишь для того, чтобы убедить мозг в том, что упражнения эффективны и мышцы приходят в тонус.

Подумайте об этом.

Тоже самое с красотой лица. Расскажу вам один прием, который часто используют фотографы, чтобы расслабить модель. Ну а лично я использую перед тем как мне надо сделать симпатичный кадр-селфи.

Как и все, периодически я начинаю к себе придирааться, ныть на лишний вес и не идеальный цвет волос. Да мало ли у нас причин для хандры?

И знаете, какая главная причина глубокой женской грусти по поводу собственной страшноты? Мы уверены, что потребуются МЕСЯЦЫ, чтобы хоть как-то измениться к лучшему. А это значит, у нас нет шанса, все тлен, не смотри в зеркало!

К счастью, это не так. Уверяю, что вы сможете измениться за ЧАС.

Итак, за дело!

Делаем селфи на телефон в состоянии «Я себе не нравлюсь». Теперь идем в душ, делаем себе самый лучший макияж, приводим волосы в порядок и не забываем обращать внимание на свои симпатичные детали. Теперь делаем сто пятьдесят селфи в разных ракурсах, с разным светом, падающим на лицо, с разными улыбками. Начинаем улыбаться через силу, растягивая рот до ушей, возвращаем блеск глазам ПРИНУДИТЕЛЬНО.

Просто смотрим в камеру и начинаем сиять. Будто нам только что сообщили о наследстве. Нам больше не надо напрягаться, жизнь прекрасна, впереди – только удача и любовь. Теперь отсматриваем фото и выбираем пять-десять самых удачных. Пытаемся повторить съемку, используя те же позы и мимику, чтобы улучшить результат. Втягивайте живот, выбирайте удобные позы, не сжимайте челюсти.

Если не нравится категорически все, наложите фильтр, сделайте фото черно-белым, но не сдавайтесь. Говорите себе, что вы красивая. Красотулячка, симпатяжка, милашка, лапочка, кисуля. Держите глаза горящими, рот улыбающимся.

А теперь поставьте две фотки рядом – первую и последнюю и скажите мне: ну и? Есть результат?

А представьте, если вы будете делать это упражнение каждый день?

Волшебная сила фокуса внимания

Еще один потрясающий закон мироздания, который настолько прост, что мы пренебрегаем им. А между тем, используя его, можно добиться невероятных результатов. Он звучит так: где фокус – там результат.

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.