



Тати Орли

# 24 секрета Эзотерики

Первое практическое руководство

16+

Тати Орли  
**24 секрета эзотерики**

«Автор»

2019

## **Орли Т.**

24 секрета эзотерики / Т. Орли — «Автор», 2019

В этой книге вы найдете 24 секрета, раскрывающие удивительные способности, скрытые в каждом человеке. Каждая глава в книге сопровождается практическим упражнением, которое поможет читателю окунуться в мир эзотерики. Именно практическая работа открывает новые способы восприятия реальности. Прежде, чем приступить к новой главе, читателю нужно будет освоить упражнения до полного успеха. Как работает человеческий разум? Возможно ли выйти за пределы сознания? Что такое подсознание? Как управлять своей жизнью с помощью мышления? Ответы на эти и другие вопросы можно найти в книге.

© Орли Т., 2019

© Автор, 2019

## **Введение**

Прежде чем сесть за написание 24 секретов эзотерики, я длительное время изучала, что есть на книжном рынке по эзотерике. К моему удивлению, я не обнаружила ничего ценного.

Многочисленные «гуру» писали свои труды по эзотерике, почему-то сравнивая ее с магией или с наукой для избранных. Часто можно встретить такую формулировку – «Эзотерика. Таро. Магия». Все эти сравнения делаются для того, чтобы придать особую значимость эзотерике. В случае неудачи в освоении эзотерики, ответ не заставит себя долго ждать: «Неизбранный! Поэтому и не понял».

Мне бы не хотелось вступать в спор с учеными, которые проводят аналогию эзотерики и физики. Такая теория имеет место быть. Но я уверена, что существует огромное количество людей, которые не так сильны в точных науках, и, может, им хотелось ознакомиться с понятием эзотерика, не касаясь заумных теорий и научных законов физики.

И в случае с точными науками здесь тоже действует принцип для «избранных». Эзотерику может понять только ученый или отличник физики. Обычным людям не понять. Побольше умных слов и терминологии для нагнетания важности и непонимания. Этот принцип – употребление незнакомых слов, а лучше иностранного происхождения, – сейчас активно используется не только в объяснении эзотерики, но и в других сферах профессиональной деятельности человека.

Моя задача – развеять все иллюзии и неправильное понимание эзотерики, дать наиболее приемлемое для восприятия. Сила мысли – вот правильное объяснение эзотерики. Эзотерика – это определенное мировосприятие. Эзотерика – не магия, но действие у нее магическое.

Каждый разумный человек отождествляет себя с миром своих мыслей, так или иначе. Мысль первична. Именно с нее начинаются все действия. Человек сначала думает, а потом озвучивает или совершает какое-либо действие.

Мысли материальны. Думаю, каждый слышал, что это значит. И эзотерика именно этим и занимается. Развивает нашу мысль и направляет ее в нужное русло.

Что только нельзя или можно сделать с помощью эзотерики – и не только хорошее, но и плохое. Именно по этой причине эзотерику и путают часто с магией. Случилось чудо, мы воспринимаем это как колдовство, не задумываясь о том, что мы помогли себе сами.

Силой мысли можно пожелать и плохое, и не обязательно себе. Объектом направления вашей мысли иногда может выступать и другой человек.

В связи с этим, человечество огромное внимание уделяет телепатии или передаче мыслей. Однозначно, такая практика вредна, так как требует от принимающего воспринять чужие мысли, а для него это отрицательное мысленное состояние. Послать мысль можно, и можно сделать так, чтобы ее услышали и приняли, но нельзя совершить такой поступок безнаказанно. Отдающего всегда ждет расплата.

Точно так же опасен и гипноз, но в случае гипноза он уже представляет опасность для обеих сторон. Ни один человек, знакомый с эзотерикой, не станет делать ничего подобного. Он будет осознавать последствия такого деяния. В результате он потеряет свои силы полностью, это не произойдет в одночасье, но это неизбежный исход.

Я же хочу с вами поделиться, что есть истинная эзотерика, как она работает и каким образом она может вам помочь.

Перед вами первый практический курс эзотерики в 24 уроках. Каждая глава, которую вы освоите сначала в теории, включает в себя и практическое упражнение, которое вы должны выполнить. Только после удачного выполнения практического задания, переходите к следующей главе. Не нужно торопиться в тренировках и понимании материала. Вы освоите все равно так, как должно быть. Может быть, у вас уйдет на освоение каждого урока неделя, а может, пара дней. В любом случае, ваша главная задача – познание, а не спешка.

## 1

Начнем с определения мысли. Думаю, каждый со мной согласится, если я скажу, что таких определений несколько. Невозможно кратко охарактеризовать мысль. Пожалуй, она не поддается никаким рамкам и человеческому контролю.

Мысль – это субстанция непослушная, справиться с ней очень тяжело. То и дело в голову лезут самые разнообразные мысли, и отделаться от них не всегда удается легко и просто. Замечали? Услышали, например, дурацкую песню, а потом ходите в течение дня мотив напеваете и не можете избавиться от назойливости этой мысли.

Учиться управлять мыслями, то есть науке эзотерике, мы будем с вами постепенно, без фанатизма и никуда не торопясь. Каждое упражнение, которое я вам буду давать в каждой главе, вам необходимо будет выполнять тщательно и определенное время, которое я буду указывать, иначе результата не будет, а нам нужен только отличный результат.

Мысль – это информация, слова в мозгу человека. Она не имеет никаких физических качеств, а только духовные, то есть ее нельзя потрогать, взять, а вот передать и запустить вполне себе можно. Управление мыслями – это кропотливая работа, от которой зависит наше настроение, наш успех, наше благосостояние. Благодаря правильному посылу мысли мы можем из бедного человека превратиться в богатого, из несчастного в счастливого, из больного в здорового. Вы слышали, что все болезни от нервов? Может быть, слышали, что все болезни от головы?

И это правильно. Наверняка каждый может привести примеры людей из своего окружения, которые постоянно жалуются на болезни. Пообщаешься с ними и невольно сам начинаешь перечислять свои болячки, которых, может быть, и нет в действительности. Или замечали, с некоторыми людьми общаешься, и настроение падает? Они вам жалуются и жалуются. Смотришь на таких людей и думаешь, что вроде у них все нормально, а они постоянно чем-то недовольны. И это настроение переходит на вас. Вы пришли домой, и все эти жалобы свалили на своих домашних. И теперь все эти мысли-жалобы витают у вас дома, кусая всех домочадцев.

Еще один интересный пример. Ваш муж или вы очень любите смотреть телевизор, но там не всегда позитивные новости или добрые передачи. В основном, там откровенная грязь. И весь этот негатив, вся эта грязь теперь у вас дома. Настроение всей вашей семьи не такое радужное и позитивное. Мысли, я уверена, тоже неприятного характера. Вы то и дело думаете о том, что сегодня услышали из телевизора, и еще не легче, если вы это обсуждаете за столом во время приема пищи. Мало того, что вы говорите об этом негативе, так вы его еще и поедаете, то есть он пронзил не только ваш дом, ваших близких, а полностью все ваше нутро. Вы полностью заражены негативом.

О каком успехе или здоровье может идти речь с такими неправильными постановками? Ни о каком.

Но это ведь так сложно – думать только о хорошем, о позитивном, об успешном. И я соглашусь с вами. Очень трудно, но всему нужно научиться.

В первой главе мы научимся, прежде всего, владеть телом.

### **Упражнение 1. Управление телом**

Позвольте сегодня мыслям гулять по вашей голове, по вашей душе ровно так, как они этого сами хотят, но не усугубляйте, то есть останьтесь без телевизора и интернета на пятнадцать-двадцать минут. Не отвлекайтесь на телефон – ни на звонки, ни на мессенджеры. Сядьте на табурет, потому что вы должны себя держать. Никаких спинок на стуле или в кресле. Держите свой позвоночник, но не обязательно сидеть прямо. Сядьте так, как вам будет удобно сидеть не меньше пятнадцати минут. И полная тишина. Желательно, чтобы вы в этот момент находились в комнате одни, закройте ее и попросите не беспокоить, если дома в этот момент есть ваши родные. Пусть ваши мысли не мешают вам, можете помечтать. Все плохие мысли не принимайте. Это ваше время – время для вас. Здесь только вы и ваше тело. Научитесь им

управлять, сидите с минимумом движений. Никакой музыки, даже еле слышной. Абсолютная полная и безоговорочная тишина, вы на стуле без опоры для спины и головы.

Это упражнение вам необходимо выполнять каждый день в течение нескольких дней. Только когда вам оно будет даваться легко и без особых усилий, вы можете перейти ко второй главе, в которой я буду вас ждать. Если вы освоили упражнение за день – переходите к следующей главе. Если вам не удастся за несколько дней освоить упражнение, осваивайте до тех пор, пока оно не будет вам даваться легко.

## 2

От чего зависит наше самообладание? От нашего сознания, а проще говоря, от наших мыслей. Мы же не всегда говорим обо всем, что думаем. Разумные люди умеют сдерживать мысли и эмоции. Только дуракам и детям прощительно, что они высказывают свои мысли, не подумав.

Не всякая мысль приобретает материальную оболочку, то есть слово. Не каждую мысль мы озвучиваем, одеваем. Какие-то наши мысли мы тщательно скрываем. Они перерастают в наши тайны и секреты, мы не хотим их озвучивать даже нашим родным и близким.

Есть такое время, которое мы проводим лично для себя, в своем личном пространстве. Только представьте себе, какое количество мыслей в нашей голове. Мы не обо всех помним. Не все из них имеют ценность для нас. Некоторые мысли мы пытаемся отогнать, не думать об этом. Есть мысли, о которых нам и подумывать страшно.

И каждая эта мысль отражается на повседневной жизни. Каждая мысль несет или хорошее, или плохое, или нейтральное, но она обязательно несет свою энергию и свой посыл. Мысль никогда не пустая.

Человек напрямую связан с внешним миром, и связь эта – мысль. Только ли о гармоничных связях идет речь? Нет, совсем нет. Но гармоничные и приятные связи создаются правильным мышлением.

Все наши проблемы от того, что мы в большей степени не понимаем наших желаний. Нужно определиться с нашими целями и мыслями, не забывая о том, что мысли наши должны быть возвышены. Мы подкрепляем нашу мысль целью, и вот она уже становится энергией. Деятельная мысль всегда энергия.

Если вы мыслите об обмане, у вас не возвышенные цели, и ваши мысли не перерастут в энергию положительного характера. В негативную они перерастут молниеносно за короткий период. Негативная энергия сильная, и вы должны помнить, что она всегда возвращается к вам в гораздо большем размере, в отличие от первоначального посыла. Хотите всех обмануть, непременно будете обманутым.

Не всякий читатель верит в справедливость, но это эзотерика. Приведу небольшой пример из своей жизни. В молодые годы, еще до рождения детей, я негативно относилась к матерям-одиночкам. Стыдно признаться, но я осуждала таких женщин. Мол, нагуляла. И неважно, сколько им было лет и при каких обстоятельствах с ними случилась эта беда. Я не воспринимала ничьи истории о таких мамочках. Для меня это было самым страшным позором, и точка.

Мысли материальны, а негативные мысли имеют очень сильное энергетическое поле. В возрасте двадцати шести лет я забеременела двойняшками и родила их без мужа. Мои мысли о позоре матерей-одиночек были настолько сильные, что я их притянула в свою жизнь в двойном экземпляре. Эзотерика наказала меня за осуждения несчастных девчонок, которые рожали одни и страдали от этого. После рождения моих девочек, я перестала осуждать и приняла свою ситуацию. Теперь я стараюсь не осуждать людей. Конечно, это дается нелегко, ведь все мы любим посидеть и посплетничать. И вам желаю не осуждать. Старайтесь не делать этого. Вселенная все видит.

Работа нашего разума не всегда сознательная, она очень часто носит подсознательный характер. Если мы будем руководствоваться только сознательными мыслями, к сожалению, мы не сможем ничего достигнуть. Очень много наших сокровенных мыслей именно в подсознательном состоянии. Именно таким образом сочинялись великие пьесы и писались великие картины. Творцы доставали из своего подсознания и творили.

Например, вы водите машину уже десять лет, но вы не помните каждую секунду нахождения за рулем, как и куда нажать, куда повернуть руль. У вас это умение на подсознательном уровне. Точно так же и про иностранные языки. Вы уже давно забыли все грамматические правила, но с легкостью составляете предложения, не задумываясь даже о том, в каком порядке стоят слова. У вас все осталось в подсознании, а там хранилище огромное. Хватит места абсолютно для всех сфер жизни и любой информации.

Вдруг мы обнаруживаем, что наш ребенок ведет себя так, как не учили, но подражает вашему примеру. У него остались на подсознательном уровне манеры, которые вы часто демонстрируете дома. И я не говорю о хороших примерах, примеры могут быть и плохие.

Наше подсознание обладает невероятной силой. Источники всех наших действий и поступков находятся далеко в подсознании.

Не только какие-то действия мы совершаем благодаря подсознанию, но также и бездействия. Наше подсознание нередко остерегает нас от дурных поступков или оберегает нас от действий. Замечали ли вы, как ведете себя, например, в ситуации, опасной для вашей жизни. Это принято называть интуицией, но это все наше подсознание.

Наш подсознательный разум не только нами двигает, но и защищает нас, оберегает. Но куда бы он ушел без нашего сознания. Все действия воплощаются в жизнь, все мысли, слова, благодаря нашему сознанию. Сознание фильтрует все и выпускает в свет. Наше сознание – это страж нашего подсознания. Две части разума неразрывно связаны между собой и не могут существовать отдельно.

Подсознание – инстинкт, а сознание – воля. Пожалуй, это самое твердое и правильное определение двух частей нашего разума.

Поэтому и справедливо такое утверждение, что самый главный враг человеку – это он сам. Сознание не всегда двигает нас на правильные и безопасные поступки, иногда эти поступки бывают ценою жизни, и, к сожалению, безвозвратно.

Во время стресса наше подсознание не на посту, оно не охраняет наше сознание от ошибок. Оно не успевает полностью переварить ту информацию, которую мы получили. Для подсознания важен покой, который он не получает, и поэтому его важно защищать, чтобы не совершать глупостей или поступков, угрожающих жизни. Очень часто можно услышать такое утверждение, что человек сделал что-то на стрессе. Вот поэтому важно не торопиться для адекватности наших поступков и действий. Иногда последствия могут быть необратимы.

Подсознательный разум понимает интуитивно. Ему нужен покой для принятия решений, но действует он быстро. Он не умеет пользоваться рассуждениями. Даже во сне он работает, в то время как наше сознание отдыхает. Именно наше подсознание связывает нас с вселенским разумом. В нем вся сила, и в нем причина нашего изучения.

Замечали ли вы, например, трудности или деловые переговоры, которые не могут ничем закончиться. Но как только вы берете паузу, все проблемы разрешаются. Подсознание любит покой. Нужно просто довериться подсознанию. Здесь нет места противоречиям, это хранилище наших принципов и устремлений. Наши привычки тоже живут здесь и доходят до автоматизма. То, что мы делаем ежедневно, остается здесь, в нашем подсознании.

Это кладовая нашей памяти, наша защита, источник наших идеалов и устремлений.

Подсознание – часть вселенского разума. Поэтому и важно управлять именно нашим подсознанием, а не сознанием. Нашему подсознанию доступна наша мысль, поэтому и важно, чтобы она была созидательной и действовала нам во благо.

Огромная разница между простым думанием и направлением мысли. Каждый это понимает. Мысли таким образом мы вносим не только в свою голову, но и во вселенский разум, приводя эту мысль в гармонию, чтобы заработала сила притяжения. Наш разум наделен способностью творить в содружестве с вселенским разумом.

### **Упражнение 2. Освобождение от мысли**

В прошлый раз вы учились просто сидеть без движения и в тишине, но мысли блуждали беспорядочно.

Сегодня я попрошу вас сесть в той же комнате и на том же стуле в таком же положении. Полностью все условия прошлого упражнения должны соблюдаться в этом упражнении. Тишина, покой. Не забывайте, пожалуйста, про эти важные атрибуты выполнения задания.

Будьте неподвижны и сдерживайте любые мысли. Не пускайте ни одну мысль в вашу голову.

Со временем это позволит вам управлять любыми мыслями, которые вас заботят или тревожат, о которых вы, может, и не хотите думать. Продолжайте тренироваться, пока не получите хорошего результата. Поначалу это сложно, но вы научитесь постепенно не думать сколько угодно времени. Освободите себя от всех мыслей. Дайте себе полную свободу.

Это упражнение очень полезно и наглядно покажет вам, какое огромное количество мыслей пытается проникнуть в ваш разум.

Осваивайте это упражнение и только тогда переходите к следующей главе.

## **3**

В прошлой главе я огромное внимание уделяла подсознанию, но о нашей сознательной части разума практически не рассказывала. Начнем сегодня с сознания, которое тоже выполняет очень важную роль в творении нашей жизни.

Сознание – это великий провокатор наших действий и поступков. Допустим, нам нужно принять решение, и подсознание дало нам уже решение для этого, но наше сознание дает нам мысль сомнения. Оно начинает дискутировать по этому поводу, вселяя в нас нотки противоречия. Мы уже не понимаем правильность нашего решения, не можем трезво оценить ситуацию.

Наконец, спрашиваем у своих друзей и знакомых, просим совета, что в данной ситуации разрушительно для принятия решения. И вот мы взвешиваем все «за» и «против» до того момента, пока в конце концов окончательно не запутаемся, и как результат – ошибочное заключение.

В основе своей подсознание интуитивно говорит нам правильное решение, но мы из-за своего недоверия усомнимся и попадаем нередко в глупую ситуацию.

Мы опираемся на полученные нами ранее знания при принятии решений. Мы не вспоминаем наши прошлые глупые или неправильные поступки. Мы отгоняем нашу память, то есть наше подсознание.

А что интересно случится, если опираться только на интуицию, то есть на то, что говорит нам подсознание при принятии решений или каких-либо действий. Почему, например, в условиях форс-мажорных обстоятельств, мы целиком и полностью полагаемся на наше подсознание. Мы действуем автоматически и интуитивно. И чаще результат нас радует.

Подсознание нас благодарит за доверие. Всегда.

С точки зрения физики, например, у мысли есть причина, а все то, к чему она приводит, то есть все обстоятельства – это следствие. Вы точно так, как и я и как любой другой человек на этой Земле, можете влиять на вселенский разум своими мыслями. Мысли – это огромная сетка.

Нашими мыслями мы создаем сами те обстоятельства, которые с нами случаются. А случаются они «как бы» извне, то есть Вселенная наводит на нас те или иные обстоятельства.

И поэтому откажитесь от любых жалоб на свое прошлое, не нужно сейчас анализировать, что вы могли бы предотвратить те или иные обстоятельства в вашей жизни. Мы помним, но не жалуемся. Без эмоций, просто как факт и как вывод о наших ошибках.

Вы получаете в каждой главе упражнения, продолжайте упорно их практиковать, чтобы контролировать ваши мысли, иначе мысль перейдет в царство подсознания и начнет принимать участие в вашей судьбе, влияя на вселенский разум. Не каждая наша мысль должна уйти в сетку Вселенной. Мы это понимаем и контролируем их.

Вам нужно осознать это, и тогда вы сможете справиться с совершенно любой ситуацией, сложившейся в вашей жизни. Помните, что все можно всегда исправить.

Мысль, пришедшая в голову, начинает активно осознаваться и поддается рассуждению. Этот мыслительный процесс вы не всегда можете контролировать. После небольших или больших рассуждений и возражений мозг устанавливает, что мысль верна, и посылает ее в подсознание. Подсознание уже не рассуждает, а соединяет ее с вселенским разумом. Подсознание действует быстро, без лишних возражений.

Связь между сознательным и подсознательным осуществляется благодаря солнечному сплетению. Это реальная энергия, это наше «солнце». Солнце нашего тела. Энергия быстро распространяется по всему нашему телу, создавая ауру вокруг. Замечали вы, например, что некоторые люди обладают нереальным и каким-то сногшибательным обаянием, нас тянет к ним. Эта энергия, которую они сами создают, они сами создают эту ауру. Такие люди любят себя так сильно, что распространяют эту любовь на окружающих. Вы невольно начинаете их любить.

Или человек пышет здоровьем. Замечали? Но я могу сказать, что не только позитив может пройти через все наше тело, с таким же успехом вы можете впустить в себя, наоборот, антипатию окружающих или постоянную хандру.

Солнечное сплетение есть место, в котором наша часть соединяется с целым, с мировым, с вселенским разумом. Энергия нашего центра-солнца безгранична. Силы его тоже всемогущи, потому что он может абсолютно все.

Итак, наша сознательная мысль является повелителем нашего солнечного сплетения. От нас требуется всего лишь излучать правильные мысли и запускать их в солнце нашего тела. Мы позволяем нашей мысли сиять, быть жизнерадостной, и все наши тяготы уходят в небытие. Тогда возникает следующий вопрос: откуда можно взять только позитивные мысли?

Хорошие мысли, уверенные мысли, мысли любви расширяют наше солнце и радуют нас, распространяя вокруг только хорошую энергию. Плохие мысли сокращают наше солнце. Откуда берутся плохие мысли. Это наша беда – это страх. Страх за наше прошлое, настоящее, будущее. Именно он мешает нам добиваться гораздо лучших результатов. Страх заставляет нас бояться всего и всех, не только прошлых событий, но и будущих. Заставляет бояться окружающих нас людей, он вселяет в нас нотки недоверия и сомнения. Мы должны изгнать страх, потому что он темное пятно в нашей положительной энергии. Нам с ним не по пути.

Именно наши страхи заставляют нас иногда бояться наших друзей, наших врагов, бояться всего и всех. Когда страх будет полностью уничтожен, ваш свет засияет. Вы станете источником силы, энергии и успеха.

И в этот момент вы поймете, что вы нечто единое с вселенской силой, вы полны уверенности, все пропасти и сомнения вас больше не тревожат. Теперь перед вами открываются такие перспективы, о которых вы не мечтали раньше, потому что их блокировал страх.

Осознание этой нашей способности теперь излучает силу, здоровье, любовь. Вы можете обрести это знание только путем тренировок и понимания того, что вы являетесь частью вселенского разума и связаны с бесконечной силой. Таким образом, каждый из вас, все мы можем воздействовать на свой подсознательный разум. Это последнее мое утверждение необходимо запомнить и принять как факт.

Результат вашего воздействия на подсознание происходит через ваши мысли. Вы мысленно сосредотачиваетесь на объекте вашего желания и тем самым воздействуете на подсознание. Безусловно, этот способ воздействия не единственный, но простой и эффективный. Этот способ дает иногда необыкновенные результаты, что многим кажется, что происходит какая-то магия. Наверное, это главная причина, почему эзотерику сравнивают с магией, но это не совсем так.

В заключении к этой главе подведем итоги. Мы установили, что подсознательный разум – это часть вселенского разума. На подсознательный разум мы можем влиять сознательно. Творческая сила подсознания совершенно безгранична. А отсюда следует то, что на вселенский разум мы можем влиять своим сознанием, мы можем управлять им. Мы часть его.

Не обязательно представлять результаты своих желаний, Вселенная все сделает за вас. Достаточно просто пожелать и запустить эту информацию в свое подсознание. Вы и вселенский разум – единое целое. Осознайте это.

### **Упражнение 3. Расслабление**

Сегодня мы продвинемся на шаг дальше. Вам необходимо сесть в удобную позу, не шевелиться и не говорить, как и на прошлых уроках. Ни одной мысли не должно быть в вашей голове. Вас не должно ничего беспокоить.

Но на этот раз вам не нужно себя держать, а вам нужно максимально расслабиться. Это снимет с нервов все напряжение, которое у вас было. Нам необходима чистая голова, готовая для новых мыслей и достижений.

Физическое расслабление полезно для вашей нервной системы. Напряжение ведет к беспокойству, страхам и озабоченности. Нам это ни к чему, и мы должны избавиться от этого.

Выполняйте это упражнение очень старательно, и тогда солнечное сплетение будет готово к желаемой и позитивной работе.

## **4**

Эту главу хочу начать с указаний на хорошее и плохое. Заметьте, каждая религия имеет Бога и Сатану, то есть хорошее и плохое. Каждая наука имеет отрицательное и положительное. Даже не точные науки, такие как литература и история, имеют отрицательных героев и положительных.

Все в мире имеет плюс и минус. Наши мысли не исключение. Но наши отрицательные мысли влекут за собой уныние, несчастье, страх, беспокойство, болезни. Зачем нам это? Мы это искореняем из своей жизни, как надоедливый сорняк, который надоедает красивой розе. Мы его уничтожаем, точно так же мы поступаем и с негативными мыслями.

Вы должны понять, что нет судьбы и злого рока и уж тем более родового проклятья. Есть только вы – творец собственного счастья.

Осознает ли каждый из нас, что тело – это всего лишь физическая оболочка нашего истинного я, которое сокрыто в наших мыслях, в нашей голове, в нашем разуме, в нашей душе, наконец. Тело – средство для выражения наших мыслей в действии. Наша истинная сущность, то есть наша личность, управляет телом и разумом. Как только вы поймете, что возможности безграничны, а телом и разумом можно управлять в соответствии с нашим мышлением, ваша собственная сила возрастет. И я говорю об энергии, которая наделяет ваше тело, ваш разум и вашу ауру. Вы начнете источать совершенно другую, более сильную энергию.

Личность каждого человека складывается из привычек, принципов, черт характера. Все это результат нашего мышления, но с истинной природой личности они не имеют общего. Наша личность духовна, и только она источник реальной силы.

Величайшая сила нашей личности – это способность к мышлению, но мыслить нужно учиться, как и всему остальному на этом свете. Нужно учиться думать правильно, созида-

тельно и во благо. В голове людей, которые не умеют думать, преобладают только эгоистичные и инфантильные мысли. Вселенский разум понимает, что все эгоистичные мысли неизбежно приводят к поражению. Потому человек, который мыслит лишь о собственной выгоде или обмане, неизбежно будет поражен своими же гнусными мыслями.

Повторюсь, что это происходит, потому что индивидуальный разум – это часть вселенского разума. Но человек, который мыслит правильно, всегда будет вознагражден. Вселенная наградит его за направление его мышления в нужном направлении. Кто из вас это признает, получит огромное преимущество в жизни. Вы не будете сосредотачиваться на тех мыслях, которые разрушают вас, а лишь на тех, которые вам принесут пользу.

Безусловно, не каждый человек сразу способен мыслить правильно, всему на свете нужно не только учиться, но и тщательно стараться. Любые навыки и умения приходят с опытом. Здесь, как ни в какой другой области, результат напрямую зависит от ваших стараний. Вот вам очень сильная краткая фраза, которая при многократном повторении закрепит нужный образ в вашем подсознании: «Я могу быть именно тем, кем хочу». Повторяйте это многократно и каждый раз при повторении осознавайте это каждым сантиметром своего тела. Прочувствуйте это от макушки до кончиков пальцев на ногах. Если у вас получится это, вы станете неуязвимым и полностью свободным. На вас не смогут оказывать влияние окружающие люди. Вы будете действовать согласно своим целям.

Практикуйте эту фразу днем и вечером, просыпайтесь и произносите ее. Возьмите это за привычку. Вы придете к гармонии с Вселенной. Это позволит вам управлять своим внешним миром, а именно через это управление вы с легкостью сможете управлять своим подсознанием.

Выполняйте тщательно и старательно все упражнения, которые я даю, и результат поразит вас. Не бросайте на половине пути. Если вы устали и ваш мозг не справляется, вы всегда можете отдохнуть и сделать перерыв. Отложите книгу на пару дней, а потом вернитесь к упражнениям с прекрасным настроением.

Главное правило, которое вы должны усвоить, – чем больше вы отдаете, тем больше вы получаете. Делайте хорошие вещи, помогайте людям, как только будет возможность. И вам непременно вернется больше. Вселенная отблагодарит вас и так быстро, как вы не ожидаете.

Приведу пример. Однажды во время моего путешествия на поезде, я нашла в тамбуре портмоне с документами и деньгами. Поспешила его вернуть проводнику вагона для того, чтобы она нашла владельца. Владелец был очень счастлив, его пропажа нашлась. И вот, через несколько дней я оставила свой кошелек в туалете торгового центра. В тот момент, когда я уже отчаялась его найти и приняла потерю как должное, мне позвонила женщина и предложила встретиться. Она вернула мне мой кошелек со всем содержимым, отказавшись от вознаграждения. Меня вознаградила Вселенная за тот хороший поступок, который я сделала ранее. Сработал так называемый закон притяжения.

Это секрет силы, секрет вашего мастерства. Когда вы помогаете, ваша сила растет. Вы можете служить людям только в случае вашего успеха и вашей силы. Если вы слабы, вы не сможете служить. Поэтому, отдавая, вы питаетесь силой и энергией от Вселенной и притягиваете к себе успех.

Почаще представляйте себе хорошие моменты, визуализируйте все хорошее и побольше молчите. Позитивным мыслям нужен покой и молчание. Через наше спокойствие происходят хорошие вещи и уходят негативные.

#### **Упражнение 4. Освобождение**

Сегодняшнее упражнение не займет много времени. На прошлом занятии вы расслабились и находились без мыслей и без движения, что позволит мне предполагать – вы научились контролировать свои мысли и свое тело. Вы теперь хозяин самому себе, своему телу и своему разуму.

Я попрошу вас в этом упражнении избавиться от негативных мыслей и состояний, которые нам мешают. Мы избавляемся от гнева, от зависти, от ненависти, от беспокойства, от страха, от ревности, от печали, от уныния, от обиды. Отпустите эти состояния, отпустите эти мысли. Они больше вам не нужны, пусть они покинут вас навсегда.

С первого раза у вас может не получиться, но я верю, что с помощью тренировок вы одержите победу над своими мыслями. Как только у вас получится, переходите к следующей главе.

## 5

Ни для кого не секрет, что мысль духовная оживляется по закону любви. Для нас важно источать любовь всеми своими фибрами, всем своим естеством. Мы должны призвать свою духовную природу путем веры, храбрости, энтузиазма и служения людям. Служим людям – получаем от Вселенной благодарность. Любовь – самая сильная положительная эмоция. Полюбите себя, полюбите мир, полюбите окружающих вас людей, и вы заметите, как Вселенная любит вас. Это происходит, потому что мысль созидательна и материальна. Мы думаем разумно и источаем мысли. Сейчас люди по-другому думают, не так, как раньше. Все это происходит потому, что люди прошлых столетий были озабочены хлебом насущным и бытом. Заботы о семье занимали у них большую часть времени.

Даже наши матери не знали о памперсах, сейчас же забота о детях нам не приносит столько хлопот. Знаю, что многие со мной не согласятся. Но поверьте, раньше не было стиральных машин, электричества, газовых плит. Женщины все делали руками. Никто и никогда им не помогал. Я имею в виду, прогресс стоял совершенно на месте.

По этой причине люди не думали творчески, их мозг был забит мыслями о быте. О развитии не было и речи. Сейчас в мире прогресса все несколько по-другому складывается. И людей есть возможность развиваться и мыслить творчески. Есть возможность переложить свои бытовые обязанности на бытовую технику. Пока стирается белье в машине или моется посуда в посудомойке, можно почитать или подумать, наконец, выполнить одно из моих упражнений.

Можно породить мысль и стать самому творцом своей жизни. Люди, которые не умеют пользоваться своими мыслями, живут в очень тесном мире и рамках. Они связаны только бытовыми проблемами. Подсознание же может решать абсолютно все наши проблемы, наши задачи, наши желания. Осталось только одно – уметь управлять им, а не плыть по течению.

Не только внешнюю оболочку – наше тело – мы унаследовали от своих предков, но и черты характера, принципы, мимику и эмоции, которые мы испытываем. Все это есть желательные и нежелательные наши составляющие. Точно так же и окружение влияет на нас. Мы внушаемы к чьим-то высказываниям. Нередко мы из СМИ черпаем мнения, которыми потом пользуемся и выдаем за свои собственные. Некоторые мысли приятны нам, некоторые неприятны, и мы начинаем избавляться от них. Благо, каждый из нас – разумный человек, и мы понимаем, что хорошо для нас и что плохо.

То, что мы представляем из себя сегодня, – результат нашего прошлого мышления, результат нашего воспитания и образования, а также результат нашего бытия и общения с социумом. Закон притяжения приносит нам, к сожалению, не то, что мы хотим и желаем, а ровно лишь то, какие мысли мы создаем. Мы то, что мы думаем.

Например, если человек постоянно жалуется и испытывает лишь негативные мысли: зависть, обиду, гнев, печаль, то в будущем этого человека обязательно постигнут болезни или одиночество. Ни одна мысль не остается в нашей голове просто так, ради развлечения и забавы. Каждая мысль работает и несет в себе огромное предназначение.

То же самое можно сказать и про положительные эмоции. Человек постоянно впитывает в себя знания, оставляет в подсознании, что он умнеет, и развитие его растет, со временем такой человек притянет к себе то, что его знания будут востребованы.

Не бывает такого в жизни, что наши мысли остаются без следствия – без результата. Результат будет всегда.

Хорошие мысли – это ваше будущее, ваш дом, ваша семья. Чтобы получить желаемое, вам необходимо всего лишь три вещи: искреннее желание, искренняя вера и принятие. Это не так и сложно. Все эти три составляющие совершенно посильны для вас. Вам нужно лишь пожелать, поверить и принять. Просто, легко, быстро.

Опять же повторюсь, что вы должны перестать бояться и опасаться. Примите свои положительные мысли, примите все то хорошее, что может с вами произойти.

Любой человек, который богат, имеет богатые мысли. Он богат потому, что богата его голова. Правильно ведь говорят иногда – это все мозг, мозг богатого и мозг бедного. Каждому, наверное, встречался богатей, который со временем терял все свое состояние и становился обратно бедным. Причина здесь понятна – у него мышление бедняка. Вселенная не дает тому, кто не просит. Не дает тому, кто не заслуживает. Если он хочет быть бедным, то она всегда исполняет его желания. Закон притяжения никогда не делает то, что вы не ожидаете.

А есть среди вас такие люди, которые не раз теряли состояние. Я говорю сейчас именно о финансовом состоянии человека. Но только вот разум не становился беднее. Из раза в раз они снова вставали на ноги и вновь становились богатеями. Если смотреть историю и биографию успешных людей, то таких случаев можно прочесть нереальное количество.

### **Упражнение 5. Картина приятного**

Сегодняшнее ваше упражнение будет очень приятным, как вы уже поняли.

Идите в вашу комнату, где вы обычно проводите упражнения, сядьте на стул в ту же позу, что и всегда. А теперь мысленно представьте самое приятное место в вашей жизни. И полностью представьте все, что в этом месте: здания, людей, магазины, рестораны, дороги, автомобили. Если это дом на берегу моря, пожалуйста, тоже с подробностями. Представьте все до качества песка на берегу.

Настойчиво думайте изо дня в день об этом вашем идеальном месте, идеальном городе. Со временем вы будете воссоздавать эту картину быстро и без посторонних мыслей в голове.

## **6**

Наше тело развивается с момента нашего рождения. Эволюция всегда имеет место быть. Каждый человек свое тело, особенно в годы молодости, пытается преобразовать. Это может быть спорт, а, может быть, косметические процедуры. Даже за счет одежды мы прячем наши недостатки и подчеркиваем наши достоинства, тем самым мы развиваем наше тело – становимся с каждым днем лучше и лучше. Женщины красят волосы в понравившийся цвет, делают черты лица намного совершеннее, на их взгляд, нежели чем при рождении.

Естественно, наше внешнее преобразование и развитие отражаются на ходе наших мыслей, на нашем настроении. Человек разумный на протяжении всей своей жизни стремится к гармонии. И эта гармония – не только внешние проявления, но и внутренние. В мире все гармонично, и в первую очередь сам человек.

Однако не стоит забывать, для того чтобы человек развивался, ему нужно, прежде всего, желание. Не может быть ничего навязчиво. Если человек хочет ходить неряшливым и неумытым, он таким и ходит. Хочет ходить пьяницей – пожалуйста. То есть человек делает первый шаг навстречу Вселенной, а уж только потом получает шаг навстречу. Получает взаимность. О взаимности я расскажу позже, в последующих главах.

Нашим человеческим разумом понять, как действует вселенский разум, безусловно, очень сложно. Для этого мы обращаемся к физике, которая нам разъясняет, что мысль – это наш разум в движении. Но с помощью какого именно механизма приходит в движение мысль? Конечно, этот механизм – головной мозг человека.

Для начала нужно понять, что все наши мысли зависят от наших желаний и от нашей веры. Желание – еще половина успеха, но главная же половина – это вера в успех. И это уже научный факт – мы верим, и все случается.

А теперь подумайте, сколько информации в нашем мозгу. Представьте, например, альпийский цветочек, и вот вы уже отчетливо видите его в своей голове. Ваш мозг настолько ассоциативен, насколько это возможно. Это настоящий клад всей информации, которую вы в прошлом читали, смотрели, слышали или узнавали другим способом. Вы только представьте на минуту, какое количество информации есть в вашей голове.

Мысль приводит в действие клетки мозга. Стоит вам только подумать на любую тему, и вот уже мозг строит ассоциативные цепочки, воссоздает вашу мысль у себя в голове. Он мгновенно схватывает мысль и уносит ее в подсознание, чтобы она соединилась с вселенским разумом.

Я вам скажу слово – дом. А теперь ваш мозг начинает работать. Он представит дом, который, скорее всего, вы хотите иметь, стены, ступеньки, двери и все мелочи. А дальше людей, живущих в этом доме, животных, цветы и задний двор.

Попробуйте. Это интересная игра. Просто раньше она вам не приходила в голову. Вы думали или представляли совершенно автоматически, а сейчас вы делаете это осознанно.

Но такое влияние разум может оказывать не только на мозг, но и на другие части вашего тела. Мы двигаем руками, ногами и т. д. Благодаря мыслям мы управляем собой.

Наши мысли могут перебрасываться с одного объекта на другой, а могут останавливаться на одном объекте достаточно долго. По-настоящему сосредоточиться на одной мысли – это очень сложно, хотя, на первый взгляд, и кажется легким. Вы это не сможете сделать. Разум то и дело будет вас уводить совершенно в другую сторону, а уже через десять минут вы будете думать совершенно не о том, о чем начали.

## **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.