

**ИРИНА ФАЛЬКАО**

**МАРАФОН  
ИСПОЛНЕНИЯ  
ЖЕЛАНИИ**

Ирина Фалькао

**Марафон исполнения желаний.  
12-дневная программа с  
упражнениями, слайдами  
и аудио-медитациями**

«Издательские решения»

**Фалькао И. А.**

Марафон исполнения желаний. 12-дневная программа  
с упражнениями, слайдами и аудио-медитациями /  
И. А. Фалькао — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-988467-1

Пошаговая 12-дневная программа для создания желаемых событий в будущем. Вы научитесь: управлять прошлым и будущим, убирать все возможные помехи для исполнения желаний, использовать уникальную формулу материализации программировать желаемые события. Этот марафон для вас, если вы чувствуете, что настало время перемен, что вы застряли и топчетесь на месте. В марафоне используются техники и упражнения из психологии, НЛП, нейротрансформинга, трансерфинга реальности и личные наработки автора.

ISBN 978-5-44-988467-1

© Фалькао И. А.  
© Издательские решения

## Содержание

Марафон Исполнения желаний	6
Чему Вы научитесь?	7
ПРОГРАММА МАРАФОНА	8
День 1. Изучение схемы исполнения желаний «Воронка желаний»	9
Как исполняются желания?	11
Прослушать аудио-уроки первого дня марафона	14
День 2. Формулируем желание, распаковываем его, чтобы понять, чего мы на самом деле хотим, тестируем желание на истинность	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Марафон исполнения желаний 12-дневная программа с упражнениями, слайдами и аудио-медитациями**

**Ирина Андреева Фалькао**

*Дизайн* Роман Александрович Хапилин

© Ирина Андреева Фалькао, 2020

ISBN 978-5-4498-8467-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Марафон Исполнения желаний**

**Привет, Друзья! Меня зовут Ирина Фалькао, я рада приветствовать вас на своем интерактивном марафоне исполнения желаний.**

**Перед вами – уникальный учебник, который содержит аудио, видео-материалы, а также текстовое описание упражнений для трансформации вашей жизни.**

**Впереди нас ждут 12 потрясающих дней, во время которых мы научимся медитировать, разбираться в своих желаниях, устранять блоки на пути к целям, но главное – создавать желаемые события в будущем. Дни будут потрясающими, потому что вас будет потряхивать от обилия эмоций и новых знаний. Но вам точно понравится, обещаю.**

## **Чему Вы научитесь?**

- управлять прошлым и будущим,**
- убирать всевозможные помехи для исполнения желаний,**
- использовать уникальную формулу материализации**
- программировать желаемые события в будущем.**
- Освободиться от гнетущего прошлого.**
- Разговаривать со своим подсознанием, интуицией.**

**Этот марафон для вас, если вам нужен стимул для движения вперед, если вы чувствуете, что настало время перемен, что вы застряли и топчитесь на месте.**

**В марафоне используются техники и упражнения из психологии, НЛП, нейро-трансформинга, трансерфинга реальности и мои личные наработки.**

## ПРОГРАММА МАРАФОНА

**1 День. Изучение схемы исполнения желаний «Воронка желаний»**

**2 День. Формулируем желание, распаковываем его, чтобы понять, чего мы на самом деле хотим, тестируем желание на истинность.**

**3 День. Ищем причины, по которым ваши желания не исполняются. Находим внутренние блоки, страхи, негативные установки. Меняем их на позитивные.**

**4 День. Медитация-программа на создание идеальной жизни.**

**5 День. Избавляемся от старых клятв и обещаний, высвобождаем энергию для создания желаемых событий в будущем.**

**6 День. Тренировка особого состояния, в котором исполняются желания. Работа с линией времени вашей жизни.**

**7 День. Вырабатываем в себе состояние уверенности и спокойствия для исполнения желаний. Медитация на повышение самооценки.**

**8 День. Перемещение по линии времени, изменение событий прошлого и будущего. Формула создания желаемого будущего.**

**9 День. Медитация «Разговор с будущим», установление контакта с будущим.**

**10 День. Шкала важных сфер вашей жизни, прописывание первых шагов к вашим желаниям.**

**11 День. Как сохранить спокойствие и отпустить желание?**

**12 День. Создание персональной программы идеального будущего.**

[Вот тут вы можете посмотреть предварительное задание марафона](#)

*Если вы хотите присоединиться к моему бесплатному Клубу  
Исполнения Желаний, проходите по ссылкам:*

[Фейсбук](#)

[Инстаграм](#)

[Телеграм](#)

Еще больше полезной информации вы можете найти  
на сайте [WWW.NEUROCHANGE.RU](http://WWW.NEUROCHANGE.RU)

**Ну, что, готовы начать свой путь к жизни мечты?**

## **День 1. Изучение схемы исполнения желаний «Воронка желаний»**

Техника, которой я вас обучу, уникальна и вы не встретите ее ни на одном другом курсе. Поэтому прошу вас быть предельно внимательными и не халтурить. Эта техника работает только в том случае, если вы не просто прослушиваете задания марафона, а выполняете их настолько хорошо, насколько только можете.

Этот марафон был протестирован на нескольких десятках человек и доказал свою эффективность. Примерно как шампунь, только лучше. Все техники очень действенные, но вы должны понимать, что умение исполнять желания – это навык и для его тренировки нужно время. Поэтому упражнения нужно будет повторить не по одному разу, а до тех пор, пока они не будут даваться вам легко. Вы же не можете впервые увидеть лошадь, запрыгнуть на нее и ускакать в прекрасные дали. Вам нужно слегка потренироваться. Так и с желаниями. Они не исполняются по щелчку пальцев, придется наработать этот навык. Но поверьте, результат будет просто ошеломляющим.

Единственно, о чем я вас хочу предупредить – в первые дни вам нужно будет делать над собой небольшое усилие и заставлять себя приступать к заданиям марафона. Потому что как только вы решите что-то поменять в жизни, мозг тут же начнет ставить вам преграды: вам сразу же начнет казаться, что у вас нет времени, нет сил, вас постоянно будет что-то отвлекать.

И тут есть два варианта: поддаться этим уловкам мозга и ничего не делать, а затем провести следующие десять лет в тщетных попытках изменить свою жизнь, как было у меня. Я тоже постоянно пыталась начать что-то новое, начать посещать разные курсы, спортзал, садиться на диеты, но постоянно откладывала это на потом, думала – сначала надо закончить ремонт, а потом начну новую жизнь, сначала нужно поставить ребенка на ноги, а потом займусь собой... И целых 10 лет моей жизни пролетели как 2 недели, понимаете? 10 лет откладывания на потом. И когда я очнулась от этого сна наяву, когда начала управлять своей жизнью и создавать ее, только в этот момент я поняла что наконец-то ощущаю ее вкус и по-настоящему живу.

Есть еще такой вариант: вы берете себя в руки, фокусируетесь на заданиях марафона и работаете над собой всего 12 дней. По-честному, без отговорок и откладываний на завтра. И тогда следующие 10 лет вашей жизни превратятся в настоящую сказку, вы будете кайфовать от каждого дня, и станете настоящим волшебником для себя самого. Я ни капельки не шучу. Люди обладают безграничными возможностями, просто не пользуются ими, и я вам это докажу.

Уделяйте марафону всего 15—20 минут ежедневно, этого будет достаточно. Во время прослушивания заданий постарайтесь не есть, не отвлекаться и не засыпать. Если заметили, что пропустили что-то мимо ушей, перемотайте назад и уловите суть.

Ну что, вроде бы все рассказала. Давайте сделаем предварительное задание марафона.

Дайте себе слово, что с этого момента вы будете управлять собой и своей жизнью. А главное вы будете управлять своими мыслями. Помните, как пел Газманов, они же скакуны, шалунишки и могут унести в такие дали, которые вам и не снились. Поэтому давайте держать их в узде. И помнить, что мысли не должны нами управ-

**лять. Это мы полностью контролируем свой мозг и даем ему команды, а не наоборот. Итак, кто тут хозяин? Вы хозяин! Договорились? Ну что, приступим к заданиям?**

## Как исполняются желания?



Итак, сегодня я покажу вам схему исполнения желаний. Она выглядит как спираль, которая закручивается с маленького витка.

Вначале мы ставим перед собой цель.

Например, хочу зарабатывать больше денег. Взяла этот пример, потому что почти все мечтают о деньгах.

Затем тестируем желание на истинность, проверяем, а мы точно хотим денег? Может чего-то еще? Например, я хочу денег – для чего? Для того, чтобы купить квартиру. Значит, основное желание вовсе не деньги, а квартира. И хотеть, загадывать и мечтать нужно о ней.

Затем, когда мы убедились, что загадываем правильное желание, мы его формулируем ли бо в настоящем времени «Я – владелец просторной квартиры с видом на центральную улицу города» либо в будущем времени «Скоро я буду владеть квартирой с видом на центральную улицу города»

После этого мы визуализируем свое желание, представляем себе какая это квартира, какие там обои и как в ней будет смотреться наш волосатый муж в своих любимых трико. То есть создаем не только словесный образ желания, но и рисуем картинку в воображении. Чтобы наше подсознание лучше понимало, куда нас вести.

Третьим шагом в схеме исполнения желания является вхождение в особое состояние, которое настраивает наше тело как приемник на ту же частоту, на которой вибрирует это желание. Мы научимся вызывать в себе чувства, которые испытывает человек, у которого уже такая квартира есть. Вживемся в образ такого богатого счастливого человека.

Затем, когда мы закончим создавать образ нашего желания (мы его описали словами, создали ему мысленную картинку и прочувствовали его не только разумом, но и телом), нам нужно будет прописать три первых шага, которые мы сделаем на пути к задуманному.

Да, друзья, волшебство волшебством, но придется немного поработать.

Три первых шага помогут нам доказать серьезность наших намерений. Ведь Вселенная – как женщина, она не верит красивым словам, она верит конкретным делам. Так что нам нужно будет доказывать свои слова на деле. Но есть приятный бонус – как только вы начнете двигаться в сторону ваших мечт, вселенная создаст

для вас благоприятные условия и поможет осуществить задуманное быстрее. Сразу найдутся нужные люди, возникнут удачные ситуации, появятся лишние деньжата...

Проверить это вы сможете только одним путем – когда начнете что-то делать. Помните тот анекдот про молящегося мужика, который просил выиграть в лотерею и никак не выигрывал и тогда услышал голос с неба: «Ну мужик, ну ты хоть билет лотерейный купи!» Так и тут – первые шаги в направлении цели необходимы.

В будущем, вам придется прикладывать все меньше и меньше усилий для реализации задуманного. Но на это уйдет время. Пока что мы делаем три первых шага на пути к каждой мечте. При этом мы не психуем, не ждем чуда каждый день, а думаем – я делаю все, что могу в этой ситуации, если это желание мое, оно от меня никуда не денется. А если не мое, жизнь выведет меня туда, где мне будет лучше.

Чаще всего так и происходит. Мы загадываем желтый Ниссан, а в итоге идем на тест-драйв и понимаем, что бежевый Фольксваген лучше. Мы загадываем домик в Испании, а потом приезжаем в Тайланд и понимаем, что в Тае лучше и нафиг нам сдалась эта Испания с ее холодным морем.

Затем, в зависимости от сложности вашего желания, оно исполняется – быстро или медленно.

На исполнение любого желания требуется время. Ведь по сути мы загружаем в мозг новую программу, как в компьютер, и на то, чтобы она распаковалась и установилась, а затем начала работать, требуется время. Поэтому нет никакого смысла постоянно смотреть на часы в ожидании чуда.

Просто представьте, вы запускаете новую программу на компьютере и начинаете судорожно кликать на ней, останавливать ее, пытаться открыть раньше времени... Что произойдет? Сбой.

Так и с нашими желаниями, запустили их – оставьте в покое и займитесь чем-то другим. Желания исполнятся в тот момент, когда вы о них забудете. Так в жизни обычно и бывает.

Как быстро исполнится желание, зависит от вашего внутреннего состояния, образно говоря, от того, насколько прокачен ваш внутренний компьютер, насколько вы наполнены энергией, насколько современные программы в нем установлены и нет ли в вашем компьютере программ, которые препятствуют вашим желаниям, конфликтуют с ними.

Потом я вам расскажу как это делать подробнее, сейчас мы просто рассматриваем теорию, схему.

Итак...

Желание может исполниться в точности как вы загадали или трансформироваться во что-то лучшее. Как только вы поймете что желание вот-вот исполнится, нужно сохранить внедрение спокойствие и не расплескать накопленную энергию. Не бегать и кричать «Ура!», не отмечать успех заранее, не рассказывать всем подряд, а притвориться, что у вас такие желания каждый день исполняются. Да миллион их и даже лучше. То есть сохранять спокойствие и уверенность.

Если это спокойствие удастся сохранить, желание исполнится и все получится наилучшим образом, вы испытаете мгновенное повышение самоуверенности. Вы

**почувствуете себя очень круто, ваш уровень счастья и удовлетворения поднимется, что даст вам мощный приток энергии. На самом деле исполнение целей – это один из самых мощных способов поднять самооценку. Вот почему всегда советуют начинать с целей попроще и не загадывать сразу глобальные желания.**

**На простых целях вы легко сможете отработать этот механизм исполнения желаний, повысить уверенность в себе и приступить к чему-то посложнее.**

**Вы будете видеть, как много всего выполнили и ваш уровень самоуверенности будет подниматься. А вместе с ним и энергия.**

**Вот с этой накопленной энергией вы сможете осуществить свою следующую мечту. потому что энергия вашего тела – это как электричество для вашего персонального компьютера. Без нее у вас просто не хватит мощности, сил.**

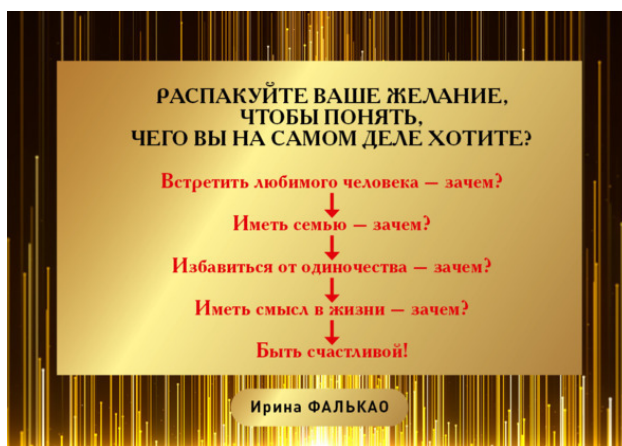
**Это все в теории, завтра начнем разбирать эту схему пошагово и делать упражнения.**

## **Прослушать аудио-уроки первого дня марафона**

[Часть 1](#)

[Часть 2](#)

## День 2. Формулируем желание, распаковываем его, чтобы понять, чего мы на самом деле хотим, тестируем желание на истинность



Итак, теперь вы понимаете механизм исполнения желаний. Сегодня мы сформулируем одно желание и проверим его на истинность.

Я советую для тренировки выбрать не слишком глобальную цель. Не загадывайте пока яхты, машины и квартиры. Потренируйтесь на чем-то, что вам понятно и доступно. Например, красивое тело, поездка в отпуск в роскошное место, повышение на работе, улучшение здоровья, встреча с мужчиной мечты, покупка классной сумки... Словом, загадайте что-то более-менее реальное.

Возьмите лист бумаги или блокнот и напишите вашу цель вверху страницы.

Например, «Я буду стройной и красивой». Напоминаю, формулировать желание нужно либо в настоящем времени «Я красивая и стройная женщина или мужчина» либо в будущем «Через пять месяцев я буду красивой и стройной». Не нужно употреблять слово «хочу», иначе вы так и будете хотеть. Сформулируйте так, чтобы ваш мозг воспринимал эту фразу серьезно.

Затем задайте себе вопрос «Для чего вам быть стройной и красивой?» и напишите 5 ответов на него. Например, «Чтобы нравиться мужчинам!», «Чтобы повысить самооценку», «Чтобы выйти замуж», «Чтобы покупать красивые платья», «Чтобы любить себя». Можно написать больше ответов.

Посмотрите, нет ли среди этих ответов вашей истинной цели, возможно ваша настоящая цель – поиск любимого человека и тогда нужно сфокусироваться на ней. Ведь любовь приходит не только к стройным, и любят вас вовсе не за фигуру.

Если вы поняли, что загадали промежуточную цель, напишите на листе бумаги новую и снова задайте себе тот же вопрос «А для чего мне нужен любимый человек» и снова напишите несколько вариантов ответа.

Например, Чтобы не быть одинокой, чтобы выйти замуж и родить, а то возраст поджимает, чтобы иметь семью, потому что все подружки давно замужем...

Теперь посмотрите, что из этих ответов – ваши желания, а что – навязанные вам родными и обществом.

Цель этого упражнения – задавать себе вопросы до тех пор, пока вы не распакуете свое желание полностью и не поймете чего вы на самом деле хотите. Что ваша конечная цель? Как вы видите свою идеальную жизнь?

## **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.