

Алексей Молчанов



ОСОБОЕ ЗНАНИЕ

КАК СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МЕЧТЫ

12+

Алексей Молчанов

**Особое знание. Как
создать жизнь мечты**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Молчанов А. В.

Особое знание. Как создать жизнь мечты / А. В. Молчанов —
«ЛитРес: Самиздат», 2020

Основная идея книги заключается в том, что наш внутренний мир формирует окружающую действительность, то есть счастье, здоровье, богатство зависят исключительно от наших чувств и мыслей. Впервые с этой идеей я познакомился 10 лет назад. Я понимал, что можно управлять реальностью с помощью своих мыслей и чувств, но реализовать это на практике у меня не получалось. Но вселенная дает все, что нам нужно. Поэтому в сентябре 2019 года, благодаря определенным событиям, я посмотрел на эту идею другими глазами, и это помогло мне начать управлять реальностью. За очень короткое время мне удалось совершить квантовый скачок, который круто изменил мою жизнь. Эта книга — практическое руководство для совершения такого же квантового скачка и начала вашей новой счастливой жизни, наполненной чудесами! Я счастливый человек, который проживает счастливую жизнь и каждую минуту получает от нее удовольствие. У меня есть жена, четверо замечательных детей. У меня есть любимое дело, которое приносит хороший доход.

© Молчанов А. В., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Как создавалась эта книга	5
Благодарности	6
От автора	7
Введение	8
Высший интеллект	8
Живите жизнью, полной чудес	9
Все в ваших руках. Отзывы участников марафона	13
Глава 1	18
Наши мысли и окружающий мир	18
Почему исполняются не все желания	20
Как устроена Вселенная	22
Чувственно-мысленная петля	24
Где внимание – там результат	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Алексей Молчанов

Особое знание. Как создать жизнь мечты

Как создавалась эта книга

Идея по созданию книги пришла ко мне в то время, когда я начал активно транслировать свое видение мира родным и близким. Я видел, что все то, о чем я рассказываю, помогает им изменить жизнь в лучшую сторону. И видел, как они изменялись!

Мне было очень приятно и радостно за этим наблюдать.

И тогда я понял, что хочу изменить жизни многих, а не только своего окружения.

Начал проводить марафон. С каждым месяцем количество участников увеличивалось, чему я был безмерно рад.

И тогда понял, что этим не стоит ограничиваться. И решил написать книгу.

Изначально текст книги я надиктовал в виде аудиосообщений в *Telegram*, которые в дальнейшем преобразовала в текст моя помощница Елена Лоптева.

Елена – замечательный человек, который полностью разделяет мои взгляды на то, как устроен окружающий нас мир. Она внесла и реализовала большое количество интересных предложений по содержанию книги. Можно смело считать ее соавтором этой работы.

Благодарности

Я безмерно благодарен своей большой семье за их поддержку. Раньше я всегда жил только работой, но постепенно жизненные приоритеты изменились, и я осознал то, насколько мне важна моя семья.

Хочу выразить огромную благодарность моим родителям, которые изначально заложили основы нынешнего миропонимания. Моей бабуле по материнской линии, которой, к сожалению, сейчас уже нет с нами, но которая с самого детства прививала мне понимание Бога и Веры. Моим бабуле и дедуле, которые стали примером семейности для меня.

Конечно, большущая благодарность моей супруге Диане, которая вселила в меня колоссальную веру в себя и без которой ничего бы точно не получилось. Моим детям Варваре, Андрею и Василисе за то, что с удовольствием воспринимают и воплощают в жизнь идеи, которыми я делюсь с ними.

Большая благодарность моей теще, которая всегда дает мне обратную связь по проделанной работе и огромную поддержку и подтверждение тому, что я делаю.

Огромная благодарность моим котам, которые во время работы над книгой постоянно приходили ласкаться и дарить свою приятную энергетику.

Ну и конечно, огромная благодарность всем авторам литературы и тренингов, труды которых стали основой для мыслей, родившихся после изучения их материалов.

От автора

Дорогие друзья! Вы держите в руках книгу, которая станет проводником в новый мир. В мир, полный счастья и чудес!

Я благодарен каждому из вас, кто доверился мне. А также благодарен Вселенной за возможность делиться с вами своим опытом и знаниями, которые позволяют мне проживать счастливую, сказочную жизнь.

Все, что с нами происходит, – не случайно. Как не случайно и то, что именно эта книга попала вам в руки в этот момент. Значит, пришла пора меняться и менять свою жизнь в лучшую сторону. Все, о чем я расскажу в этой книге, так или иначе нужно вам именно сейчас.

После того как вы прочтете книгу и выполните все задания, ваша жизнь станет волшебной. Она наполнится счастьем и чудесами. Вы научитесь во всем видеть только прекрасное. Станете относиться ко всему, что бы с вами ни происходило, с любовью и благодарностью. Вы убедитесь в том, что только вы являетесь творцом своей жизни и она полностью под вашим управлением. Вы начнете получать от жизни все, о чем когда-то мечтали и мечтаете сейчас. И увидите, каким же все-таки волшебным образом разворачиваются все события вокруг вас.

А я вам в этом помогу!

Алексей Молчанов

Введение

Высший интеллект

Прежде чем вы приступите к чтению книги, мне бы хотелось рассказать о себе. А также дать некоторые пояснения, которые помогут вам в дальнейшем.

Я счастливый человек. Я проживаю счастливую, сказочную жизнь и каждую минуту получаю от нее удовольствие. У меня есть любимая супруга, трое замечательных детей и четыре кота. Еще есть любимое дело, которое приносит хороший доход. Я постоянно учусь, путешествую. Никогда не болею и наслаждаюсь каждой секундой своей жизни. В ней мне все дается легко. А помогает в этом Бог. И я ему за это безмерно благодарен!

В книге я буду использовать понятие Бога и Вселенной, так как для меня это вполне реально. Насколько реально обжечься, если «сунуть руку в огонь», настолько же реально присутствие Бога в моей жизни.

Хочу оговориться, что для меня понятие «Бог» – не религиозное понятие. Это некий высший интеллект, который в миллиарды раз более развит, чем человеческий.

Вот только представьте на секундочку: в нашем организме более триллиона различных клеток, и каждая клетка выполняет тысячи операций.

Представили?

Вы же не задумываетесь о том, почему вот та клетка должна произвести вот такое действие? Это решение принимает какой-то высший не осознанный вами интеллект. Можно называть это Подсознанием. А я называю его Богом.

Я настаиваю на том, чтобы вы прямо сейчас приняли мою точку зрения и поверили мне на слово. Читайте книгу, выполняйте все практические задания, и, я уверен, придет время, когда вы тоже почувствуете присутствие этого сверхинтеллекта во всем: внутри вас, вокруг вас – везде! И вы назовете его по-своему. Я вам искренне желаю, чтобы это произошло как можно раньше.

Живите жизнью, полной чудес

В книге я буду делиться с вами только теми вещами, которые делаю сам и которые приносят результат. А еще я расскажу вам о чудесах, которые происходили не только со мной, но и с теми людьми, кто уже доверился мне и впустил волшебство в свою жизнь.

Вселенная дает все, что нам нужно! И вы в этом скоро убедитесь, потому что и в вашей жизни совсем скоро произойдет огромное количество приятных перемен.

Но есть один важный момент, который я не могу оставить без внимания. **Вы должны быть готовы впустить изменения в свою жизнь.**

Возможно, вам порекомендовал эту книгу кто-то из близких или родных. Или даже настоял на том, что вам нужно ее прочитать. Если это так и вы еще не открыты к изменениям, то с чтением книги и выполнением заданий лучше повременить. До тех пор, пока вы сами не почувствуете, что время пришло. Как только это произойдет, вы получите сигнал в том или ином виде. Может быть, кто-то из знакомых расскажет о мыслях, которые я стараюсь донести до читателей, и вы вспомните, что у вас есть эта книга. Может быть, вы попадете на марафон ко мне или другому наставнику. Но однозначно это произойдет. Потому что наша жизнь чудесна и все события в ней разворачиваются самым волшебным образом, иногда неожиданно для нас.

Повторюсь еще раз: книга изменит вашу жизнь. Но вы должны быть к этому готовы. Вы сами должны этого хотеть, а не кто-то другой. Только вы. **Ведь именно вы являетесь творцом своей жизни!**

Еще хочу сказать, что у вас в руках не обычная книга, а самый настоящий **интерактивный сборник** практических советов по изменению качества жизни. Да, вам не показалось. Я сказал «интерактивный». Дело в том, что я буду не только рассказывать о том, как и что делаю сам, но и давать вам практические задания. У каждого из вас есть выбор: выполнять их или нет. Но я настоятельно рекомендую добросовестно подходить к каждому упражнению и выполнять их в той последовательности, в которой они идут.

Почему я настаиваю на этом?

Как говорил Альберт Эйнштейн,

«Самая большая глупость – это делать то же самое и надеяться на другой результат».

Давайте приведу банальный пример.

Предположим, каждое утро вы завтракаете омлетом. Берете парочку яиц, смешиваете их с молоком, выливаете на сковородку и ждете, когда омлет будет готов. Но сегодня вы решили приготовить блины. Берете яйца, молоко. Смешиваете их. Вы выполняете те же действия, забывая добавить в блюдо другие ингредиенты. В результате вы получаете тот же самый омлет, что готовили вчера, позавчера, неделю назад и т. д. Понимаете, в чем суть? Ведь с вашей жизнью все точно так же!

Если вы будете пренебрегать практическими заданиями, то не добавите в свою жизнь «другие ингредиенты». Вы сохраните свою прежнюю модель поведения, а значит, и ваша жизнь останется неизменной. Задумайтесь, пожалуйста.

Возможно, раньше вы уже соприкасались с подобной информацией (читая книги или посещая тренинги) и принимали решение не следовать рекомендациям авторов и наставников. Может быть, вы думали, что вам и так все понятно и вы все знаете. Может быть, советы казались вам глупыми, нелогичными и неэффективными.

А теперь задумайтесь: именно эти решения привели вас в ту точку, в которой вы сейчас находитесь. И раз вы читаете эту книгу, то хотите поменяться. А поскольку вы хотите поменяться, то необходимо просто взять себя в руки и начать шаг за шагом выполнять последова-

тельно все рекомендации и практические задания, приближая ту жизнь, о которой вы всегда мечтали.

А чтобы у вас была дополнительная мотивация, я подготовил для вас бесценный подарок!

Каждого, кто выполнит все практические задания и пришлет мне отчет об этом, я добавлю в закрытый клуб единомышленников моего практического авторского марафона «Создание жизни мечты». Этот клуб объединяет людей, которые смогли пройти по пути, описанному в этой книге, и изменили свою жизнь – сделали ее такой, о какой всегда мечтали. Там вы всегда найдете поддержку от каждого из участников и меня лично. Вы получите ответы на возникающие вопросы, а также сможете поделиться своими достижениями и радостными событиями.

Как мне написать? Все достаточно просто. Откройте сайт книги www.osoboeznanie.ru и, следуя инструкции, отправьте отчет о выполнении задания специальному Telegram-боту. Установить Telegram можно, скачав его из магазина приложений App Store (для iPhone) или Play Market (для смартфонов, работающих на операционной системе Android).

Или, для вашего удобства, можете воспользоваться QR-кодами:

- чтобы перейти на сайт



- чтобы установить Telegram на iPhone



- чтобы установить Telegram на мобильный телефон, работающий на операционной системе Android



А первое практическое задание ждет вас прямо сейчас.
Напишите мне:

1. Как вас зовут?
2. Сколько вам лет?
3. Откуда вы?
4. Как к вам попала эта книга (может быть, вам кто-то ее порекомендовал, подарил или вы просто сами увидели в книжном магазине и решили купить ее)?

После того как вы составите отчет по небольшому вступительному заданию, переходите к дальнейшему чтению книги и впустите уже наконец изменения в свою жизнь!

Мне хотелось познакомить вас с еще одним высказыванием Альберта Эйнштейна:

«Есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто чудес не существует. Второй – будто кругом одни чудеса».

Я решил прожить жизнь, в которой кругом одни чудеса. И вам искренне это рекомендую. Давайте вместе проживать жизнь, полную чудес!

Я уверен, что у каждого из вас все сложится наилучшим образом! Просто доверьтесь мне и Вселенной. И вы увидите, в каком все-таки сказочном мире мы живем!

Все в ваших руках. Отзывы участников марафона

Эта книга дарит вам возможность стать абсолютно счастливым человеком. Не устану повторять, что для этого нужно не просто прочитав и понять то, о чем я пишу. Важно начать действовать и самим менять свою жизнь, шаг за шагом выполняя каждое задание, которое я буду вам давать.

Помните: только вы способны изменить свою жизнь!

Я решил поделиться с вами отзывами тех людей, которые последовали всем моим рекомендациям и выполнили на моем авторском марафоне каждое упражнение, которое ждет вас в этой книге. Пример этих людей подтверждает: когда начинаешь работать над собой (и в том числе выполняешь практические задания), жизнь действительно меняется и становится волшебной.



Злата Киселева

33 года, Пенза

Алексей, выражаю огромную, безграничную благодарность за этот марафон и Ваш вклад лично в трансформацию, либо как минимум ее начало, моей жизни!

Что особенно хочу отметить: Вы все верно подметили про счастье! Мы часто ищем его источник вне себя и ждем, что некий волшебник в лице каких-то благ, добрых людей придет и нас мигом осчастливит... но суть совсем в другом, и так было всегда, просто Вы также верно подметили, что в нас на протяжении всей жизни «вшивали» иную информацию. Я много книг читала обо всем, что Вы говорили в этом марафоне, но это не работало, так как оставалось только на уровне восприятия через голову, а с Вашей подачи и интересных домашних заданий это лично у меня начало проходить и через чувства, сердце!

И многое поменялось, особенно когда я ОСОЗНАННО начала концентрировать внимание на том, что несет в себе высокие вибрации.

Хочу сказать, что это только начало большого пути, ведь я более 30 лет имела иное представление о том, как устроен мир и как можно быть счастливее. Это все основывалось на лишениях, огромном труде и т. д.

Алексей, я всегда подсознательно подозревала, что все можно достигать и получать иначе, то есть легче, проще и с большим удовольствием.

Алексей, благодарю космически за свежий, добрый, позитивный взгляд на мир, на то, что своим жизненным опытом и личным примером смогли вдохновить и до сих пор вдохновляете меня на желание меняться внутренне, заменять бесполезные и мешающие мысли на новые высокие вибрации, которые укрепляют мой энтузиазм, вселяют силы и уверенность, что моя жизнь и ее качество зависят только от меня, от моих мыслей, от того, где находится мое внимание. И в данный момент это не просто фраза, которую мы воспринимаем на автопилоте.

Р. S. В прошлом году я купила себе квартиру, это произошло почти перед началом этого марафона.

Радость быстро прошла. Сейчас я уже иначе отношусь к материальным благам!

Это я к чему...

К тому, что, как сказал Алексей, сначала ты становишься счастливым, а потом материальные блага и ценности радуют тебя, но уже по-другому, ты через благодарность и другие инструменты кайфуешь осознанно и несешь себя на новой волне, на новом самоощущении.

Я теперь радуюсь осознанно и благодарно за то, что у меня теперь есть свой очаг, и радость от этого не проходит!

То есть не сначала машины, виллы, самолеты и прочее... а уж потом возможно я СТАНУ СЧАСТЛИВЫМ. А другая причинно-следственная связь!

Сначала ты счастлив внутренне... и все начинает меняться вокруг.

Верю в чудеса, как ребенок! И работаю над собой в этом русле!

Еще раз, Алексей: ОКЕАН БЛАГОДАРНОСТЕЙ за то, как вы своим ораторским ДАРОМ смогли достучаться как минимум до меня точно.

Я поняла, друзья, что очень здорово понимать, что только от самого осознания взятия ответственности на себя за то, что ты имеешь / не имеешь и какова твоя жизнь, уже половина всех трудностей и проблем автоматически решается. Это непросто, но зато автоматически отпадает привычка обвинять всех вокруг за то, что происходит лично в твоей жизни.

Это дает безграничные возможности по СОЗДАНИЮ ЖИЗНИ МЕЧТЫ!!!



Анна Цыплякова

29 лет, Пенза

Очень, очень благодарю за этот марафон. Это именно то, что мне нужно было в этот момент, чего не хватало. Не зря я о нем в тот день услышала.

Самое главное, что я с него вынесла – это то, над чем мне стоит работать. Куда держать вектор внимания. Буквально привел меня в более осознанное состояние, словно дал некую пощечину и дал очнуться.

Он словно оголил меня и открыл меня такую, какая я есть на данный момент, вскрыл все мои недостатки. В последнее время я стала более черствой, злой, ко всему ревностно очень относилась. Короче почти весь спектр нехороших эмоций во мне просто кипел. Словно червяк во мне какой-то вредный проснулся. Отношения почти со всеми стали рушиться. И если бы не этот марафон, который со мной случился, я не знаю, что ты со мной было. Но вовремя надо было взять себя в руки. Так вот, этот марафон вновь открыл во мне все позабытые мной чувства. Добро, Благодарность, Веру, а главное Любовь. Разбудил их, и червяк стал потихоньку собирать чемоданы.

И, конечно, что немаловажно, он поселил в меня Веру. Веру в то, что у меня все обязательно получится, что бы я ни пожелала. На всем протяжении марафона Вы в нас вселяли эту

самую Веру так искренне и с такой любовью, что трудно было просто не поверить. Спасибо Вам гигантское, Алексей Викторович, за Вас и за Ваш МАРАФОН!

И для себя я сделала выбор: я выбрала второй способ – будто кругом одни чудеса!



Елена Подгурская

33 года, Пенза

Давно прохожу тренинги, многие очень дорогие. Без преувеличения Марафон Создания жизни мечты превзошел все, что до этого проходила. Изменения:

1. Почувствовала себя реально счастливым человеком, чаще улыбаюсь, делаю комплименты окружающим от души. Верю в удачу, радость и позитив постоянно.
 2. Осознанные сны появились, очень красочные, смысловые, где, как в жизни, управляешь реальностью.
 3. Понимание жизни и того, как устроен этот мир.
 4. Больше чудес происходит, другая реальность.
 5. Жить стало интереснее, ощущаю себя более глубоким и осознанным человеком.
- Жизнь моя поделилась на до марафона и после.



Илья Кравцов

21 год, Донецк

Всем доброго дня!

Хочу поделиться своим отзывом о прохождении марафона.

С первым заданием про избавление от хлама вместе с ненужным бархлам ушли и ненужные мысли. Желания действительно исполняются, и чудеса стали происходить чаще! А главное – теперь я это замечаю и благодарю Вселенную за все, что она так любезно преподносит!

Первое желание в списке уже практически выполнено, и оно тоже свершается благодаря огромнейшему чуду!!! То, к чему я близился в течение пяти лет, вскоре будет достигнуто! Это

не что иное, как помощь Вселенной, БОЛЬШОЕ ЧУДО и вера в успех! Вера произросла из семени и укрепилась, как баобаб, на всю жизнь!!!

Медитация – очень ценная находка в мире, где каждый день голова занята мыслями о планах предстоящих дел. Она помогает почувствовать свое тело, настоящий момент, ощутить гармонию и спокойствие. Продолжаю этим заниматься, и результат не заставляет себя ждать.

В плотном режиме дня нашлось время для прочтения книг, которые очень долго ждали своей очереди на полках электронной библиотеки.

Марафон от Алексея Викторовича – не что иное, как дар Вселенной, который она чудом предлагает всем, кто в нем нуждается.

Дорогой Алексей Викторович, ОГРОМНЕЙШЕЕ Вам спасибо за то, что Вы делаете! Ваш марафон за эти несколько недель стал для меня каждодневным открытием сундука с Вашей космической энергетикой, которая пропитана Вашими словами и невероятно сильно заряжает и мотивирует!



Игорь Носкин

33 года, Пенза

Алексей, привет!

Прослушал все до конца.

Это просто кайф кайфовый! Я применяю (как я думал) практику отправки Вселенной своих запросов. Я вижу, что это работает. Например, нужна мне определенная вещь к такому-то числу. Реальная вещь, достижимая. И я вообще не парюсь по поводу этого. Я на 100 % уверен, что все получится. И все получается. Бывает, что получается не совсем так, как рассчитывал, но получается.

Ты мне открыл глаза, как это работает и должно работать по-нормальному! Спасибо тебе огромное за это!

Я испытываю чувство завершенности после прослушивания марафона. Это как будто ты знал, что Земля круглая, но не было своих доказательств, потом полетел на Луну и увидел Землю со стороны. Ну как-то так.

Задания классные!

Не знаю, как в тексте передалось мое настроение. Наверное, надо было видео записать. В общем, пишу с горящими глазами и улыбкой!



Дарья Королева

29 лет, Пенза

Марафон крутой!

Очень оживляет. Из «зомби» становишься счастливым человеком! Много поменялось в жизни. Наблюдаю за собой. Поняла, что в чулане нет второй жизни. Живу здесь и сейчас. И мне это очень нравится.

Страхи ушли. А желания сбываются очень быстро. Первое исполнилось через 30 минут после записи в блокнот, а потом еще два. Чудеса! Благодарю за марафон, Алексей. За ваш труд и что находите силы, время для такого важного дела для людей. Чувствуется, что сделано с ЛЮБОВЬЮ!

Глава 1

Наши мысли и окружающий мир

Еще в 2010 году я познакомился с одной идеей, которая сегодня стала для меня основополагающей. Если когда-то она могла показаться мне чем-то фантастическим, то сейчас для меня она абсолютно реальна. Я знаю и понимаю, что именно таким образом устроена моя жизнь. И все события, происходящие со мной ежедневно, подтверждают истинность этой мысли.

Наши внутренний мир определяет нашу материальную действительность.

Вы только вдумайтесь в эти слова! То, что находится внутри нас, магическим образом определяет то, что вокруг нас. Все, что нас окружает и происходит с нами, – результат наших мыслей и эмоций. Именно от наших мыслей и чувств зависит, какие материальные (деньги, квартира, машина) и нематериальные (отношения с окружающими, любовные взаимоотношения, здоровье) блага мы получим. Это самая настоящая сказка! Иначе не назовешь. Ведь чтобы получить желаемое, достаточно начать об этом думать и мечтать!

Хотя раньше практически все, и я в том числе, считали по-другому. Дома, в садике, в школе, в институте нас учили, что нужно усердно трудиться, чтобы достичь успеха. А на самом деле не надо впахивать и вкалывать, достаточно думать о том, чего хочешь. Я не говорю, что ничего не нужно делать, я говорю о том, что не нужно идти наперекор себе, чтобы получить желаемое. Когда вы находитесь в согласии с жизнью, все действия, которые будут направлены на исполнение мечты, станут очень простыми и легко осуществимыми.

Но важно понимать, что человек своими мыслями может создать себе как настоящий рай, так и полный ад. Иначе говоря, он может обеспечить себе как здоровье, счастье, финансовый успех, так и болезни, неудачу, бедность.

В подтверждение моих слов приведу еще одну цитату Альберта Эйнштейна:

«Воображение – это самое главное, оно является отражением того, что мы притягиваем в свою жизнь».

Иными словами, все, что мы создаем в своем воображении (то есть во внутреннем мире) притягивается в нашу жизнь. Именно так работает Вселенная!

Поэтому если вы будете думать о чем-то плохом (неудачах, несчастьях, болезнях, отсутствии денег), то именно это и будет в вашей жизни. Конечно, если бы мысли сразу воплощались в жизнь, вы бы не допустили в свою голову ни одну негативную мысль. Но из-за задержки во времени мы обычно не замечаем, что сами создали реальность, которая нас окружает. Поэтому если сегодня в вашей жизни есть что-то плохое, значит, вы когда-то об этом думали. Вы могли этого и не заметить, потому что негативные мысли и чувства необязательно были осознанными.

Вот почему одна из самых главных ваших задач – **обнаружить в себе негативные мысли и чувства и преобразовать их в положительные**. Тогда в дальнейшем вы сможете притягивать только то, что действительно хотите, а не то, что получается притягивать. При этом во многих случаях притягивать случайно, исходя вашего предыдущего опыта и мышления, тех жизненных установок и идей, которые вы узнали от родителей, воспитателей, преподавателей, друзей и даже из фильмов и книг.

Я расскажу вам, как изменить «программу» в своей голове, то есть перепрограммировать себя исключительно на счастье и успех во всех сферах жизни. И как только вы сделаете это – ваш внешний мир полностью изменится!

А пока поймите: то, что вы думали раньше о том, как устроена наша Вселенная, привело вас в ту точку, где вы сейчас находитесь. И если вы хотите изменить эту «точку» и свою жизнь, то я предлагаю вам принять идею о том, что наш внутренний мир определяет окружающую действительность, за постулат. Это позволит вам не только измениться, но и начать самостоятельно управлять каждым днем и жизнью в целом. И получить все, о чем вы мечтаете. **Ведь чтобы стать более здоровыми, богатыми, успешными, необходимы изменения изнутри, а не снаружи.**

Почему исполняются не все желания

Скорее всего, у многих из вас в голове возникла мысль, которая, на первый взгляд, опровергает идею о том, что наши мысли формируют нашу действительность. И вы готовы мне возразить: «Я много о чем думаю и много о чем мечтаю, но почему-то это не появляется в моей жизни».

На самом деле, я тоже раньше об этом задумывался. И когда стал изучать более подробно этот вопрос, читая различную литературу и посещая тренинги, то узнал о разных методиках, позволяющих достичь желаемого.

Например, один из способов – это списки желаний. Вы пишете по пунктам то, о чем мечтаете, и начинаете представлять, как будто все это уже есть в вашей жизни. Например, вы хотите дом. Вы формулируете свое желание, записываете его на лист бумаги и начинаете представлять себя в этом доме. Начинаете испытывать эмоции. Разумеется, положительные, от которых становится приятно на душе. Таким образом, каждое свое желание вы пропускаете через себя, подпитываете его эмоциями. А значит, мыслями и эмоциями формируете то, что вас окружает и будет окружать в будущем.

Или еще один инструмент – карты желаний (их еще называют плакаты мечты). С их помощью вам удастся еще больше визуализировать свои мечты, потому что вы собираете в одном месте картинки с изображением желаемого: дом, высокий доход, новый автомобиль, здоровое тело, прекрасные отношения. Да что угодно. И регулярно, например каждое утро после пробуждения, подходите к своему плакату и начинаете представлять себя на каждой из картинок и испытывать эмоции, как будто это все уже есть в вашей жизни.

Именно так я и поступал. Но тогда делал это без глубокого понимания и осознанности. Безусловно, некоторые из желаний сбылись. Но моя жизнь не была такой волшебной и сказочной, какой я себе ее изначально представлял. Потому что тогда я не знал о том, что могло препятствовать исполнению наших желаний и созданию жизни мечты. В чем же дело?

Расскажу опять на жизненном примере, в котором каждый из вас сможет узнать себя.

Например, у меня есть плакат мечты, к которому я подхожу каждое утро. И вот утром я подошел к нему, представил, как все, что там изображено, есть в моей жизни. Испытал огромное количество положительных эмоций, почувствовал себя наполненным вдохновением и энтузиазмом. Тем самым я отправил некий запрос во Вселенную, чтобы она мне все это дала. После чего в этом отличном настроении собрался на работу. И тут началось.

Выходя из дома, я наступил на испражнения собаки. Выругался. Подумал: «Фу-фу-фу! Вот ведь угораздило меня вляпаться». Затем попал в пробку. Потом сорвалась важная для бизнеса встреча и т. д. В каждый из этих моментов я испытывал негативные эмоции, которые в свою очередь формировали соответствующие мысли в моей голове.

Если вы проанализируете свой день, то, скорее всего, выясните, что тоже испытываете массу негативных эмоций. Забыли телефон, пришлось возвращаться домой – разнервничались, что опаздываете. Дети взбунтовались, отказываются идти в садик или школу – пришлось повышать голос. Думаю, что каждый из вас может дополнить этот список десятками событий до бесконечности.

Оказывается, когда мы испытываем негативные эмоции, в нашей голове неосознанно рождаются негативные мысли, потому что многими из них мы не управляем. И что получается? Всего 10–15 минут в день мы мечтаем и испытываем положительные, приятные эмоции, то есть находимся в высоком состоянии. А основную часть времени мы испытываем негатив, грусть, злость, то есть находимся в низком состоянии. В это время мы тоже отправляем запрос во Вселенную. Но уже неосознанно. И когда мы начинаем волноваться и бояться («А вдруг

мне денег не хватит или что-то произойдет с моим бизнесом?», «А вдруг что-то случится с моими близкими?»), то также отправляем во Вселенную неосознанный заказ.

Вселенной все равно, что вам дать – негативное или позитивное. Она не разбирает ваши послы на хорошие и плохие, она не понимает: вы чего-то боитесь или боитесь, что этого не случится. Она просто выполняет абсолютно любой ваш запрос и предоставляет то, что, по ее мнению, вы у нее попросили.

Именно поэтому вам кажется, что исполняются не все ваши желания. А иногда события вообще складываются с точностью да наоборот.

Получается, ваша основная задача – перейти к такому режиму, когда каждый день, каждую секунду и мгновение вы будете находиться в высоком состоянии, то есть будете чувствовать себя абсолютно счастливым человеком. Сделать так, чтобы от вас к Вселенной шел только позитив. И тогда вы начнете замечать, как абсолютно все, о чем вы мечтаете, приходит в вашу жизнь.

Как устроена Вселенная

Давайте подробнее разберем тему Вселенной. Я поделюсь с вами своим мнением о том, как она устроена, и о тех понятиях, с которыми вы, возможно, когда-то уже сталкивались. После этого вам будет намного легче отправлять ей верные запросы, а значит, получать желаемое.

Возможно, многие из вас придерживаются точки зрения, что весь наш мир состоит из физических предметов, то есть предметов материального мира. Именно так нас учили в школе, когда преподавали ньютоновскую физику, согласно которой, чтобы предмет пришел в движение, нужно передать ему энергию. Если мы толкнем лежащий шар, он покатится. Но даже в этом случае шар останется шаром, то есть физическим предметом. Просто благодаря получению энергии он изменил свое состояние со статического (шар лежит) на динамическое (шар катится).

Не будем углубляться в науку. Но все же я хочу в очередной раз обратить ваше внимание на то, что наш прошлый опыт и знания формируют нашу текущую действительность. Мы и правда привыкли разделять предметы и энергию.

Хотя на самом деле все во Вселенной является энергией. Абсолютно все, что вас окружает в материальном мире: стол, стул, шкаф, книга – и есть энергия. Вся энергия, которая есть во Вселенной, постоянно находится в движении (вот откуда, по моему мнению, пошло выражение «движение – жизнь»), она постоянно вибрирует. А свойства каждого предмета, который мы видим в материальном мире, определяются частотой вибраций. У стола одна частота вибрации, у стула – вторая, у шкафа – третья, у книги – четвертая и т. д. Что это значит? Представьте себе часы с маятником, который качается из стороны в сторону: «тук-тук, тук-тук» или «тик-так, тик-так». То есть маятник совершает колебания. Так вот, можно сказать, что вибрация – это некое колебание. А частота вибрации описывает то, насколько быстро вибрирует та или иная вещь.

И все наши мысли тоже являются энергией и обладают определенной частотой вибрации. Сейчас даже есть различные экспериментальные приборы (например, в виде шлема), которые считывают эту энергию. Через них можно управлять компьютером только силой мысли, без компьютерной мышки.

А сейчас самое главное. **В нашей жизни происходят только те события, частота вибрации которых совпадает с частотой вибрации наших мыслей.** Поэтому, например, негативные мысли притягивают в нашу жизнь негативные события.

Но есть еще одно понятие, которое важно знать и понимать. Это высокие и низкие вибрации. Высокими вибрациями обладают высокие чувства и эмоции (любовь, энтузиазм, восхищение, радость, счастье, блаженство, спокойствие и т. д.). А низкими вибрациями – низкие чувства (страх, зависть, злость, печаль, ненависть, неуверенность и т. д.).

И наша Вселенная устроена таким образом, что **высокие чувства притягивают позитивные события, а низкие чувства – негативные**. Кроме того, позитивные события будут у вас вызывать высоковибрационные чувства. А если вы в течение дня очень много думаете о плохом, расстраиваетесь, нервничаете, возможно, даже смотрите много плохих новостей по телевизору, которые у вас вызывают страх или печаль, то события, которые вы притянете в свою жизнь, будут вызывать низковибрационные чувства.

И здесь я всегда вспоминаю одного изобретателя, мирового ученого, о котором слышал каждый из вас. Зовут его Никола Тесла. Он говорил:

«Если хотите открыть тайны вселенной, мыслите языком энергии, частоты и вибрации».

Вы только вдумайтесь в эти слова! Это именно то, о чем мы говорим о наших высоко- и низковибрационных чувствах.

Безусловно, здесь можно еще очень много чего рассказать. Например, о том, что есть всего два основных чувства, а остальные являются их следствием. Эти основные чувства – любовь и страх. Но не любовь между мужчиной и женщиной, как многие могли подумать, а некая безусловная любовь ко всему, что вас окружает. Тем не менее остановимся. На текущем уровне этих данных вам будет достаточно. Самое главное, чтобы вы, встречая где-то выражения «высокая или низкая вибрация», понимали суть этих понятий. А также чтобы вы знали, как устроена наша Вселенная, и могли, поработав над собой, осознанно строить жизнь своей мечты.


Чувственно-мысленная петля

Давайте познакомимся еще с одним понятием, которое называется чувственно-мысленная петля.

Как думаете, дублируют ли чувства и эмоции, которые мы испытываем, наши мысли? Однозначно да. В подтверждение этих слов и чтобы вам было легче разобраться в сути чувственно-мысленной петли, разберем пример.

Представьте, что вам предстоит какой-то неприятный разговор с коллегой, товарищем, ребенком. Может быть, ваш знакомый не отдает очень давно долг. Или сын получил двойку в школе. Понимая, что беседы не избежать, вы начинаете готовиться к ней, прокручивать ее в голове, выстраивать некий сценарий: «Я ему это скажу. Он мне то. Потом я ему отвечу» и т. д. В результате того, что этот диалог вертится у вас в голове, ваше тело в этот момент становится напряженным. Вы начинаете испытывать различные низкочастотные чувства: волнение, тревогу, неприятную дрожь, страх, злость и т. д. Так наши мысли создают наши чувства.

Слово «чувство» («эмоции») знакомо абсолютно каждому. Но осознание сути этого понятия позволило мне совершить мощный прорыв в миропонимании. Раньше я думал, что чувства и эмоции – это состояние нашего ума. Но оказалось, что это состояние нашего тела. Прямо сейчас остановитесь и попробуйте последовательно ощутить страх, гнев, любовь, радость. Понаблюдайте, как на каждую из этих эмоций отзывается ваше тело. Обязательно впишите результаты в таблицу:



Страх	Гнев	Любовь	Радость

Например, когда я испытываю страх, у меня как будто легкие сжимаются и в области ребер идет дрожь. А когда я в гневе – опускаются плечи и сжимаются кулаки. Охваченный энтузиазмом или вдохновением, я чувствую, как у меня бегут мурашки по телу. Но все мы индивидуальны, и каждая эмоция у каждого человека отражается в теле по-разному.

Вернемся к нашим мыслям и чувствам. Когда в нашей голове крутятся какие-то мысли, они запускают определенные химические реакции. Например, при страхе выделяются кортизол и адреналин. Тело реагирует на них, и поэтому мы начинаем чувствовать дрожь, мурашки, тяжесть в груди и т. д. Так и проявляются наши эмоции. Но есть и обратная ситуация. Наш мозг постоянно сканирует тело, если он понимает, что тело находится в определенной эмоции, то начинает создавать мысли, связанные с этой самой эмоцией. Например, мы чего-то испугались, тело откликнулось на эту эмоцию, и наш мозг начал крутить мысли: вдруг что-то случится с близкими, или я заболею, или вдруг я потеряю свой доход и т. д. Соответственно, мы опять начинаем испытывать страх. В результате этого круговорота и образуется **чувственно-мысленная петля: мысли создают чувства, а чувства создают те же самые мысли.**

Это состояние называется **состоянием бытия**: то, что вы думаете, и то, что вы чувствуете. И именно оно создает нашу окружающую действительность.

С уверенностью могу сказать, исходя из своих знаний, наблюдений и опыта: человек, который в настоящий момент времени счастлив и постоянно находится на высоких вибрациях,

неизбежно будет окружен в материальном мире теми вещами, которые снова и снова приводят его в состояние счастья.

И если мы находимся в состоянии счастья, то и думаем мы о том, что доставляет нам счастье (для кого-то это дети, для кого-то родители, для кого-то море, все индивидуально). А раз мы думаем только о том, что доставляет нам счастье, то в нашей жизни с каждым днем становится все больше того, что делает нас счастливыми.

А теперь задумайтесь: в каком состоянии бытия находитесь сейчас вы? И обязательно опишите его. После прочтения книги вы сможете сравнить, что было «ДО» (ваше состояние бытия сейчас) и как стало «ПОСЛЕ» (состояние бытия после чтения книги и выполнения всех практических упражнений). И вы увидите насколько сильно вы изменились и смогли изменить свой внутренний мир. Но повторюсь еще раз. Эти изменения возможны только при условии выполнения всех практических заданий и рекомендаций, которые даны в этой книге.



Состояние бытия сейчас _____._____г.

Состояние бытия

по окончании чтения книги _____._____г.

Где внимание – там результат

Мы с вами начинаем все больше и больше углубляться в себя. Поэтому пришло время разобраться в таком понятии, как внимание.

Внимание – это сосредоточенность мыслей, слуха и зрения на чем-либо. Если вы смотрите какой-то фильм, то ваше внимание в данный момент направлено на этот фильм. Если вы беседуете с товарищем или ребенком, то ваше внимание направлено на собеседника, и т. д.

С моей точки зрения и в моем текущем миропонимании, внимание – это единственный ресурс, которым человек может управлять.

И именно этот ресурс – наше внимание – создает все остальное.

Есть один очень простой принцип: **где внимание – там результат**. Или можно еще сказать так: **куда мы направляем свое внимание – туда течет наша энергия**.

Давайте разберем это на примере.

Представьте себе, что вы посадили два одинаковых цветка. Они растут в абсолютно идентичных условиях. Но одному цветку вы уделяете свое внимание – ухаживаете за ним (регулярно поливаете, протираете листики, рыхлите землю и т. д.), а другому – нет. В результате первый расцветает и становится еще более красивым, а второй увядает.

Да, здесь все кажется достаточно логичным, ведь об одном цветке заботились, а о другом – нет. Но дело во внимании. Куда вы его направляли – там и получили результат.

Или давайте разберем еще один пример. Ваш ребенок учится в школе и помимо этого активно занимается спортом. Более того, и для него, и для вас важнее спорт – сюда направлено все ваше внимание. Как следствие, в школе у него успехи так себе, а вот в спорте – отличные достижения. Или наоборот, если все внимание вы и ваш ребенок держите на обучении в школе, то там он преуспевает лучше, чем в спортивной секции.

И если вы посмотрите на свою жизнь, то увидите, что успешны там, куда направляете свое внимание. Но если вам кажется, что вы добились результатов без этого, то, значит, ваши достижения обязаны вниманию какого-то другого человека.

Но как показывает практика, чаще не мы управляем своим вниманием.

Многим из вас мои слова могут показаться противоречивыми. Ведь сначала я пишу, что это единственный ресурс, которым мы можем управлять, а потом заявляю, что не мы им управляем. Кто же тогда «крадет» наше внимание? Об этом чуть позже, а пока я расскажу вам о том, как понял, что фактически не управляю своим вниманием.

Как я уже писал, с идеями, которыми делюсь с вами, я познакомился еще в 2010 году. В то время я впервые узнал о том, что наш внутренний мир – наши мысли и чувства – формирует наш окружающий мир. Эта идея сразу показалась мне истинной и нашла отклик в моей душе. Тогда я начал использовать такие инструменты, как списки и карты желаний. Постоянно возвращался к своим желаниям и представлял, как они сбываются. Визуализировал их. И если бы в тот момент меня спросили, верю ли я в то, что наши мысли и чувства формируют окружающий мир, я бы уверенно сказал: «Да! Конечно, верю». Но на самом деле я искренне в это не верил. А знаете, почему тогда я бы так сказал? Давайте разберем на образном примере.

Предположим, у меня прорвало батарею. Вода льется и льется. Я вижу, что у меня огромная лужа на полу, и начинаю вытирать ее тряпкой. Вытираю насухо. Но вода продолжает течь. Я снова беру тряпку и снова вытираю пол насухо. И тут приходите вы и говорите: «Алексей, так ведь у тебя батарею прорвало». А я отвечаю: «Да-да, я знаю». Но при этом продолжаю вытирать пол тряпкой. Вы не сдаетесь: «Алексей, тебе же достаточно заткнуть батарею». На что я говорю: «Да-да. Знаю я. Верю я тебе, верю». И начинаю уже сушить пол феном. Я говорю, что верю вам, а сам обращаю внимание на мокрый пол, то есть на следствие, а не на причину

происходящего. И когда мне говорят про батарею, я говорю, что верю. Но на самом деле не верю, если не перевожу свое внимание на нее.

Все эти десять лет я знал, что наши мысли и чувства формируют окружающий мир. Иначе говоря, наш внутренний мир – причина, а материальная действительность – следствие. Несмотря на это, я был сконцентрирован на работе с материальной действительностью (как в случае с батареей – вытирал пол), а не с внутренним миром.

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.