

Адриана Калабресе

# ЛЮБОЙ КАПРИЗ~ СИЛОЙ МЫСЛИ



ВЕРНЫЙ СПОСОБ  
ПОЛУЧИТЬ ВСЁ И БЫСТРО

# **Адриана Калабрезе**

## **Любой каприз – силой мысли. Верный способ получить всё и быстро**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65802029](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65802029)*

*Любой каприз – силой мысли. Верный способ получить всё и быстро:*

*Весь; СПб; 2021*

*ISBN 978-5-9573-2571-0*

### **Аннотация**

Хотеть чего-то большего – это нормально. Главное – правильно хотеть. Не стесняться, не сомневаться, не бояться, не тратить драгоценную энергию созидания на материализацию отрицательного результата. Хотите счастья – создавайте счастье!

Книга «Любой каприз – силой мысли» – это персональный мастер-класс по воплощению желаний от признанного эксперта в области психологии и метафизики. Адриана Калабрезе рассказывает о том, как распорядиться своими талантами и способностями, чтобы достичь максимальных результатов в жизни. С помощью метода, предложенного в книге, вы научитесь корректировать внешние обстоятельства и управлять своей внутренней энергией для материализации желаний всего за шесть шагов.

Книга станет вдохновением для широкого круга читателей, особенно для профессиональных психологов, консультантов, тренеров и педагогов.

# Содержание

Откройте для себя действенный и позитивный метод получения всего того, о чем вы когда-либо мечтали	8
Благодарность	10
Введение	13
Часть I. О чем эта книга	19
Глава 1	19
Внимательно взгляните на себя	25
Разомните психические мускулы	27
Вопросы, вопросы, вопросы	29
Решитесь решиться	32
Ваша очередь	33
Давайте перейдем к реальным действиям	36
Измените ваши взгляды	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# **Адриана Калабрезе Любой каприз – силой мысли. Верный способ получить всё и быстро**

© 2000 Adrian Calabrese, Ph., D.

© Издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2013

\* \* \*



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт нача-

ло в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр

Лисов-

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of a large loop on the left and a series of sharp, intersecting strokes on the right.

ский

# **Откройте для себя действенный и позитивный метод получения всего того, о чем вы когда-либо мечтали**

*Однажды вера Адрианы Калабрезе была разбита в пух и прах, когда она осталась без гроша в кармане, израсходовав средства семи кредитных карточек. Но все же Адриана отправилась на поиски машины своей мечты и к концу дня стала счастливой обладательницей нового сверкающего джипа «Чероки».*

*Это случилось потому, что она знала секрет, как всегда получать то, что хочется. Вскоре после этого деньги буквально потекли к ней в руки. Адриана Калабрезе смогла расплатиться со всеми долгами, а ее жизнь совершенно изменилась.*

*И теперь она хочет поделиться этим могущественным секретом с вами и рассказать, как применять древние знания о внутренней мудрости в повседневной жизни. Книга «Любой каприз – силой мысли» расскажет вам, как немедленно начать получать от жизни то, о чем вы когда-либо мечтали.*

*С любовью посвящая эту книгу моим родителям  
Энн и Руди Калабрезе*





# Благодарность

С чего начать? Почему бы не начать с самого начала? Благодарю Тебя, Господи, за то, что моя душа достигла этого момента, благодарю Тебя за то задание, которое я получила. Благодарю тебя за привилегию служить Тебе и всему, что Ты создал. И это действительно так!

Во-вторых, я хочу сказать спасибо Духу за то, что в моей жизни есть две возлюбленных и драгоценных души, благодаря которым мое путешествие на Землю стало возможным: своих маму и папу, Энн и Руди Калабрезе. Их глубокая любовь ко мне научила меня верить в себя, в то, кем я могу быть, как действовать и как иметь все, чего желает мое сердце. Я выбрала все самое лучшее из того, что Вселенная предлагала мне, и я безмерно благодарна ей за то, что она выбрала меня.

Конечно, я бы допустила непростительную ошибку, если бы не поблагодарила тех невидимых помощников от Духа, которые обучали и направляли меня во время написания этой книги. В особенности – моего духовного наставника Роджера Смита, моего учителя и друга. Его первое появление меня очень напугало, но изменило мою жизнь навсегда. Я сердечно благодарю своего ангела Габриэля: «Габриэль, я буду продолжать, с твоей помощью „нести слово“!» Спасибо всем, кто способствовал моему духовному разви-

тию. Отдельная благодарность – Марджу Горингу. Я всегда буду ценить его преданную дружбу. Помощь этого человека дала мне силы и раскрыла все самое лучшее во мне. Я смогла почувствовать себя сообразительной, талантливой и способной в тот тяжелый момент, когда я чувствовала, что во мне нет ничего стоящего. Спасибо Нэни и маленькой детской душе Габриэля. Они вместе наблюдали за этой книгой с ее духовного начала и продолжают направлять меня в моем писательском труде.

Здесь, на Земле, есть столько людей, которых мне нужно поблагодарить, что я могла бы посвятить целую книгу одним только благодарностям и назвать ее «Мой журнал благодарностей», но сейчас речь о другом. Сердечное спасибо всем в «Ллевеллин», кто прочел мою книгу и решил, что она достойна публикации, и всем тем, кто сделал это возможным. Спасибо Барбаре Райт и Нэнси Мостад за то, что направляли меня в начале авторского пути, и Биллу Кэннону и его команде за прекрасную обложку. Моя особая благодарность и благословение Бекки Зинс, проницательному и вдохновенному редактору.

Эта книга не была бы написана, не будь на свете тех особенных людей, которых Бог посылал мне, чтобы указывать мне путь. Нежная благодарность Джефф Бернетт и Лорианн Эркан, моим дорогим друзьям, которые принимали меня любой, какой бы я ни была, принимали мою книгу и все остальное. Я люблю вас, дорогие мои, сегодня и всегда. Спа-

сибо моему другу Стивену Долану, который заставил меня пообещать ему, что я напишу книгу, – и это случилось. Спасибо Бекки Флора, которая открыла для меня мир чудес и Духа. Спасибо Холли Томас за ее вклад на ранних этапах работы над книгой, и Дорис Фостер, которая печатала, трудилась в поте лица и молилась вместе со мной, пока мы ждали «единственно верного и самого лучшего издателя». Спасибо Лизе Майнетти Кейн, которая мягко и великодушно направляла работу над книгой, начиная с идеи ее создания, и ее автора.

Я благодарю свою дорогую семью и друзей, особенно Линн Херманн, которая приободряла меня с самого начала и оставалась рядом, даже когда я становилась жуткой занудой. Приготовься «отправиться в путешествие», Линн! Я благодарна всем членам метафизической церкви Духа и метафизическому центру наук и искусств: моя вечная благодарность всем вам за вашу преданность, привязанность и вдохновляющую поддержку.

И, наконец, я выражаю свою благодарность всем тем, чьи истории упоминаются в книге, а также вам, читателям. Я желаю вам всегда получать то, что вы хотите. Пусть благословение пребудет с вами.

Оставайтесь в свете, мире и любви. И это действительно так!

# Введение

Около четырех лет назад моя верная «подруга» Шеви Се-лебрити пришла в совершенную негодность. Я даже придумала ей кличку: Серебряная Стрела. Она была моим преданным другом, доставляя меня, куда мне было нужно, за рекордно короткое время. Но когда она совершила свою последнюю поездку, я поняла, что пришло время попрощаться. Однако в тот момент у меня были более серьезные проблемы. Во-первых, я преподавала в пяти – чтобы не ошибиться – да, в пяти колледжах – и должна была ездить из одного места в другое каждый день, пять дней в неделю. Во-вторых, я испытывала серьезные трудности с деньгами: я обанкротилась, и у меня совершенно не осталось средств. Я израсходовала все возможные лимиты семи кредитных карточек, выплачивая арендную плату за квартиру. Как назло, сумма дохода от преподавательской деятельности во всех колледжах составляла меньше половины моего ежемесячного долга. Я была уверена, что ни одна уважающая себя компания по продаже автомобилей не одолжит мне ни цента. Но я по-прежнему продолжала мечтать о сверкающем черном джипе «чероки». Осмелевшая в своей бедности, я решила материализовать новую машину.

Что касается материализации, то сейчас я многое узнала и многому научилась. Мои исследования в области метафизи-

ки и психологии помогали разобраться в этой теме, но у меня не было личного опыта в этом вопросе. Это казалось возможным на бумаге, но не в реальной жизни. Все книги на эту тему были такими непонятными и загадочными, и мне казалось, что должен существовать более простой способ. Итак, прижатая к стене, я была намерена попробовать материализовать желаемое – своим личным способом.

Разрабатывая собственный метод, я нашла простой и логичный путь к своей цели. В качестве ментальной подготовки я представляла себя за рулем джипа моей мечты, широко улыбающейся и с деньгами в карманах. Я обнаружила, что изменение образа мыслей, чувств и убеждений по отношению к тому, о чем я мечтала, делало меня сильной. Уверенная, что реальный, физически осязаемый источник поможет мне сфокусировать свои мысли, я даже вырезала из журнала фотографию автомобиля, о котором мечтала. Картинку я держала рядом с собой, пока медитировала перед огнем свечи. Я предприняла ряд других позитивных шагов, а именно: записала свою просьбу на бумаге, чтобы усилить намерение. Я твердо решила, что хочу получить эту машину, и для осуществления своей мечты предпринимала все, что было в моих силах, – на физическом, психическом и духовном уровнях.

На следующий день я навещала своих друзей в северной части Нью-Йорка, и мы, подчинившись внезапному порыву, решили поехать на «ярмарку автомобилей». Не для того, чтобы что-то купить, так как все были в курсе тех бед,

что приключились со мной. Мы хотели просто посмотреть. Оставаясь честной сама с собой, к концу дня, к своему приятному удивлению, я стала счастливой обладательницей совершенно нового, сверкающего черного джипа «чероки».

Удивительно, но, зная, что у меня нет ни денег, ни кредита, да и вообще никакой возможности немедленно расплатиться, автомобильный дилер предоставил мне кредит с низкой процентной ставкой, которую я была в состоянии ежемесячно выплачивать. Мои родители удивили меня тем, что помогли с выплатой по кредиту, и – вуаля – я получила машину своей мечты. Все необходимые элементы заняли нужное место в нужное время, потому что я знала секретную формулу, как получать то, о чем мечтаешь. Неплохо для двухдневной работы, не так ли? Как я это сделала? Мне всего лишь потребовалось провести свою часть работы с сознанием и с телом, а Вселенная позаботилась о деталях.

Но на этом история не закончилась. Без промедлений, соединив теорию с практикой, я стала получать все, что хотела. Деньги буквально потекли ко мне: я смогла расплатиться с долгами размером в 30 тысяч долларов, и моя жизнь совершенно переменялась. Я обнаружила, что, когда бы я ни применяла свой метод, он всегда срабатывал. Все: места парковки, квартиры, деньги и мужчины – все стало приходить ко мне.

Я не собираюсь хранить этот секрет в тайне. Год назад я начала свою холистическую метафизическую практи-

ку и призывала других делать то же самое. Примеры были один удивительнее другого: мои ученики материализовывали партнеров, деньги, машины, дома и даже хорошее здоровье. Это явление оказалось намного сильнее всех нас вместе взятых! Вот тогда мне и пришла в голову мысль изложить все это на бумаге.

Сейчас вы держите в руках результат моих стараний, эта книга поможет вам получать все то, чего жаждет ваша душа. Это старый принцип: «Если я могу это сделать, то ты тоже можешь», – и это на самом деле так. Разработанный мною метод, который я описала здесь, будет работать на вас. Все, что вам нужно, – это преданность делу и большая вера.

Если вы будете следовать представленным здесь рекомендациям, то обязательно будете успешны. Я выделила главные принципы по привлечению в вашу жизнь того, что вы хотите, и представила их в простой и ясной форме. Если вы будете точно следовать всем шагам, то немедленно начнете пожинать плоды своих усилий.

Книга состоит из трех частей. **В первой части «О чем эта книга»** объясняется принцип материализации. Она расскажет о том, почему мы, люди, делаем тот выбор, который мы делаем, и как выбирать для себя самое лучшее. Эта глава научит вас определять, чего же вы действительно хотите. Вы также познакомитесь с духовной и практической историей материализации.

**Вторая часть «Как вы это делаете»** – это сердцевина



книги. Эта часть расскажет вам, как начать работу с материализацией, осознав собственные психические возможности, или, как я его называю, – ваш психический здравый смысл. Эта часть охватывает базовые принципы материализации и направлена на то, чтобы научить вас, как отправлять свою просьбу или желание во Вселенную и программировать их на успех. Вторая часть завершается простым методом материализации, состоящим из шести шагов, который можно применять в течение всей жизни. Вы можете начать получать то, что хотите, сразу же по окончании знакомства со вторым разделом, но, пожалуйста, прочтите оставшуюся часть книги, так как вам необходимо еще очень многое узнать!

Наконец, **третья часть «Преодолеваю все препятствия»** поможет выявить ваши скрытые таланты, творческое начало и актерские способности, которые пригодятся вам, чтобы наполнить вашу работу с материализацией дополнительной энергией. Книга заканчивается памяткой, полной практических аффирмаций, которые на самом деле по-настоящему работают!

Проживая свою земную жизнь, и вы, и я совершаете также духовное путешествие. Наши жизни не должны быть полны трудностей или страданий. Наша Вселенная подарила нам внутреннюю невидимую силу изменять свою жизнь к лучшему и достигать того, чего мы на самом деле заслуживаем: постоянного счастья. Первый шаг на пути к вашему счастью – это верность самому себе, своей душе и благодарное при-

нятие всех подарков от любящего Духа. Сделайте этот шаг – вы можете все это иметь, так как созданы для этого.

# **Часть I. О чем эта книга**

## **Глава 1**

### **Делая это возможным**

Я собираюсь попросить вас сделать кое-что, чего вы, возможно, не хотите.

Соберите всю вашу веру и просто попробуйте. Я прошу вас поверить в магию – да, в магию. Я не имею в виду фокусы, а говорю о магии. Она заключена в сердце и сознании всех нас. Я говорю о той внутренней силе, которой мы все обладаем и которая спрятана внутри. Она может помочь нам построить такую жизнь, какую мы хотим, и достигать всего, о чем мы когда-либо мечтали.

Сейчас вы, возможно, думаете: «Эта женщина сумасшедшая. Осознает ли она, что некоторые из нас просто не могут всегда иметь все, что они хотят? Это просто невозможно – всем нам получить все и сразу». Итак, я призываю вас преодолеть негативное мышление и начать верить в то, что все является возможным.

Правда в том, что мы не всегда знаем, чего хотим, и по этой причине ничего не получаем. Вы должны четко осознавать, чего жаждет ваше сердце, чтобы вы могли вопло-

тить это в жизни. Начните верить, что вы можете иметь все, что хотите, и что для достижения этого вы обладаете силой, которая живет непосредственно внутри вас. Вы обладаете скрытой силой, секретом ваших мечтаний, чтобы творить чудеса. Мы все обладаем этим даром с рождения. Проблема же заключается в том, что большинство людей о нем не знают, а оставшаяся часть боится его. В нашем распоряжении находятся могущественные интуитивные резервы. Если они осознаны, поняты и великий потенциал их используется по назначению, то это может устранить наши страхи и помочь нам получать от жизни все, что мы хотим. Но страхи достаточно сильны, чтобы нас остановить. Мы боимся, что если получим то, о чем просим, то окажемся неспособными вынести это эмоционально, или, того хуже, – что не сможем это удержать.

Например, ваша просьба может состоять в том, чтобы материализовать романтическую любовь и брак. Спустя несколько лет или даже месяцев вы понимаете, что брак трещит по швам и одиночество отношений становится невыносимым. Вы все время ссоритесь или живете отдельно (и вполне закономерно, ваш брак заканчивается разводом). Объективно вы получили, чего хотели, но оказались неспособны сохранить это и теперь страдаете от эмоциональной боли и других переживаний. Возможно, вы не понимаете того, что личное счастье и успех зависят от осознания ваших истинных желаний, и как правильно об этом попросить. Ес-

ли ваш брак распался – это ясный знак того, что какая-то часть вас этого не хотела. Когда вы на самом деле хотите взаимоотношений, вы привлекаете в свою жизнь нужного человека, и это работает! Данное утверждение справедливо для большинства ситуаций, но вам необходимо знать эффективные методы. Вооружившись правильным духовным инструментом, техникой и рекомендациями, вы не потерпите поражения. Тогда с уверенностью можно сказать, что вы будете использовать свои интуитивные способности для достижения поставленных целей. Таким образом, вы сделаете вашу жизнь прекрасной, радостной и полной удовлетворения, такой, какой она на самом деле и должна быть.

Вы можете развивать свои таланты специально для того, чтобы создавать ту жизнь, какую хотите. Вы когда-нибудь думали о том, что ваше упрямство может оказаться хорошим преимуществом по привлечению желаемого в вашу жизнь? Это та способность, которая позволяет вам непременно получать самую лучшую пиццу в любом ресторане города или заставляет вас настойчиво и непреклонно искать именно тот оттенок голубого для вашей гостиной, который вам нужен, и т. д. С помощью этой книги вы сможете получить от Вселенной все, что хотите.

Есть и другой талант, скрытый в каждом из нас. Но мы можем не осознавать его или не привыкли использовать – это наша психическая сила. Мы все обладаем ею, так как рождаемся с ней. Обычно мы называем это интуицией или

случайностью. Например, мы нуждаемся в совете конкретного человека, которому доверяем, но он находится далеко, и вдруг, откуда ни возьмись, он или она нам звонит. В этом нет ничего случайного: ваша психика отправляет послание ее психическому существу в форме мысли или желания, она принимает его на подсознательном уровне и однажды утром просыпается с мыслью: «Почему бы не позвонить Мэри? Не знаю почему, но я должна ей позвонить». Но мы-то знаем, почему.

Когда вы осознаете эти таланты и способности, о которых я говорю, и развиваете их, они дают вам власть менять свою жизнь. Из этой книги вы получите практические рекомендации, узнаете упражнения и ритуалы, которые помогут усилить ваши способности. Вы будете использовать их, чтобы материализация ваших желаний и потребностей становилась все легче.

Когда для принятия ежедневных решений вы на максимальном уровне используете свои таланты и способности, то начинаете получать все, что хотите. Я называю это вашим психическим здравым смыслом. Когда вы начинаете действовать часть своего сознания, которая восприимчива к мыслям и стимулам, исходящим от любого живого и неживого существа этой планеты и за ее пределами, вы начнете осознавать те силы во Вселенной, которые всегда рядом, чтобы помочь. Вы делаете это каждый раз, когда молитесь, призывая на помощь невидимую духовную силу, доступную

каждому из нас. Таким образом, вы продвигаетесь к личному успеху. Когда вы начинаете проживать каждый день с безграничной перспективой – веря, что все, что вам нужно и чего вы хотите, может стать вашим, – вы осознаете, что нет ничего невозможного. Это меняет образ ваших мыслей и мировосприятия. Когда меняются ваши мысли, меняется ваша жизнь.

Любой великий спортсмен, актер, писатель, художник и бизнесмен знают, что воплощение наших желаний лежит за пределами физического естества. Они научились использовать свои интуитивные способности для достижения успеха. Снова и снова мы слышим об успешных людях, что они имеют дело с чем-то большим – с силой, о которой они даже не подозревали. Но когда они познакомились с ней, это стало источником их величия. Эта сила находится внутри нас, мы соприкасаемся с ней каждый день. Например, вы едете на работу в час пик и вдруг чувствуете, что вам стоит поехать другой дорогой, а не той, которую вы выбираете обычно. Ваша логика говорит: «Это займет больше времени. Впереди много светофоров, и я опоздаю на работу». Однако это чувство не покидает вас до тех пор, пока вы не решаете поехать по другому маршруту. Когда вы приезжаете на работу, то узнаете, что на дороге, по которой вы едете обычно, произошла крупная авария, в которой столкнулось семь машин. Тогда вы думаете: «Это могло случиться и со мной. Хорошо, что я решил поехать другим путем. Это случайность». Так ли

это? Я так не думаю. Это ваш психический здравый смысл в работе, и вы прислушиваетесь к нему. Это всего лишь один пример (но таких ситуаций бесчисленное множество) – образец того, как наши ежедневные решения могут быть более мудрыми, проницательными и приносить более позитивные результаты.

В одной из сфер нашей жизни мы осознаем эти способности – во время сна. Сновидения для многих из нас обладают особой привлекательностью. Уверена, вы видели такие сны, которые были настолько живыми, что вам казалось, будто это происходит на самом деле. Вы когда-нибудь задумывались о том, что сновидения являются частью вашей ценной психической природы? Информация, полученная из сновидений, поможет вам принять правильные решения и получить то, чего вы хотите.

Недавно одной из моих дорогих клиенток нужно было принять очень важное решение. Это предполагало переход на новую работу, постоянные разъезды по стране и окончательное прощание с размеренной, стабильной жизнью. Однажды, перед тем как лечь спать, женщина попросила о наставлении и, проснувшись на следующее утро, получила ответ на свой вопрос. В сновидении она увидела свою дочь, живущую в районе, куда она собиралась переехать, и дочь сказала ей, что все будет прекрасно, и она будет счастлива, решившись на этот переезд. Моя клиентка восприняла это как прямое указание к действию и переехала. Вскоре после



этого я получила от нее письмо, в котором она сообщала мне, что очень счастлива и рада тому, что прислушалась к подсказке своего сновидения. Она подключилась к своему психическому здравому смыслу через сновидение и позволила ему случиться, потому что инстинктивно ощущала, что это именно то, что она должна сделать.

Многие из моих клиентов рассказывали мне, что получают подобные наставления во время медитации. Наше творческое подсознание создает послания в виде образов, с помощью которых направляет нас. Люди сообщают о том, что видят здание или дом, а потом на самом деле находят его. Это не обычные обстоятельства. Если вы осознаете, что подобные вещи происходят и в вашей жизни, то смело можете использовать свою интуитивную и психическую силу. Она даст вам все необходимое, чтобы воплотить задуманное в жизнь.

Нет сомнения в том, что те из нас, кто проживает ту жизнь, которую они хотят, – уже узнали, как делать так, чтобы это происходило, и постоянно черпают новые возможности из неиссякаемого творческого источника Вселенной. Вы тоже это можете, до тех пор, пока делаете для этого все необходимое. Итак, начнем с самого начала: поймите, кто же вы на самом деле.

## **Внимательно взгляните на себя**

Чтобы получать то, что вы хотите, очень важно внима-

тельно (и тщательно) взглянуть на себя. Как вы оцениваете свою жизнь? Счастливы ли вы, удовлетворены ли своей жизнью, изобильна ли она, благополучна, полна любви? Что вы чувствуете, когда думаете об этом? Если вы не довольны тем, что видите, я предлагаю вам встряхнуться, проснуться и изменить ситуацию. Создайте такую жизнь, о которой вы всегда мечтали. Революционное предложение, не так ли?

Вы должны быть готовы принять перемены в вашей жизни. Ведь мы так легко становимся очень ленивыми. Большинство из нас довольны текущим состоянием дел, потому что мы боимся будущего, о котором ничего не знаем. Мы сопротивляемся тому, чтобы довериться будущему и взять на себя ответственность за его формирование, часть которой лежит на нас. Удобнее думать, что благословения Вселенной чудесным образом даруются нам Великой Силой, потому что это легче, чем активно участвовать в формировании своей жизни. Так же легко обвинять Бога в том, что чуда в нашей жизни не происходит, чем признать тот факт, что мы сами играем в этом не последнюю роль. Если вы один из тех, кто так думает, я предлагаю вам вернуть эту книгу обратно в магазин и потратить вырученные деньги на аспирин, так как я уже вижу, что впереди вас ждет большая головная боль! Но если вы можете и хотите принять перемены, чтобы прожить жизнь, полную процветания, любви, прекрасного здоровья и счастья, тогда ответы на ваши вопросы уже готовы и ждут вас. Они заключены в вашей душе – части Духа, ко-

торами вы являетесь.

## **Разомните психические мускулы**

Перед вами упражнение, которое поможет вам понять, кем вы являетесь. Работая со многими людьми, я сделала вывод, что самое лучшее – вести отдельный от данной книги дневник ваших ответов. Таким образом, вы сможете отслеживать ваше развитие и продвижение вперед, просто просмотрев свои записи. Побалуйте себя красивым дневником (записной книжкой), который будет предназначен исключительно для ваших духовно-психических путешествий. Записывайте все ваши мысли и пережитый опыт, пока вы движетесь по пути к тому, о чем мечтаете. Возможно, вам захочется создать собственную книгу, поэтому вы можете оставлять несколько пустых страниц после записи ответов к каждому упражнению. Потом вы сможете вернуться назад и записать свои результаты несколько дней спустя, после того, как привели мысли в действие. Также очень важно включить описание ваших внутренних переживаний и мыслей, чем ближе вы приближаетесь к цели.

### **Упражнение 1. Оценка вашего психического и духовного развития**

Ответьте на следующие вопросы настолько честно, на-

сколько возможно. Помните, что вам необходимо оценить настоящий уровень вашего психического и духовного развития.

1. Верите ли вы по-настоящему в то, что можете иметь все, что вам когда-либо хотелось в этой жизни? Если да, то почему? Если нет, то почему? \_\_\_\_\_

2. Представьте себе, что вы вызвали джинна и загадали три желания. Если бы вы могли иметь все, что хотите, что бы загадали в качестве первого, второго и третьего самого важного вашего желания? А теперь спросите себя, почему вы выбрали именно эти три желания. \_\_\_\_\_

3. Какие эмоциональные страхи, которые мешают вам получить то, что вы хотите, есть у вас? Например, вы переживаете, что недостаточно привлекательны, хороши собой, талантливы, или что у вас недостаточно материальных средств? Вы поняли идею, перечислите так много своих страхов, сколько сможете вспомнить. \_\_\_\_\_

4. Хотите ли вы осуществить часть зависящих от вас действий, для того чтобы получить то, что вам нужно? Что вы хотите сделать? Выберите одно желание из тех, которые вы хотите осуществить. Перечислите действия, которые готовы совершить, чтобы получить задуманное. Помните, что это необходимо сделать с каждым вашим желанием или потребностью, работа с которым волнует вас больше всего в настоящий момент. \_\_\_\_\_

Когда вы закончите отвечать на вопросы, перечитайте

свои ответы на первые три вопроса еще раз. Вы можете выявить определенную модель (закономерность)? Мешают ли вам ваши страхи? Мешает ли вашему пути неверие в возможности Вселенной и в ваши собственные способности?

Теперь взгляните на ваш ответ на четвертый вопрос: «Хотите ли вы осуществить часть зависящих от вас действий, для того чтобы получить то, что вам нужно?» Если у вас возникли проблемы с ответом на него, это значит, вы ошибочно полагаете, что никаким образом не можете влиять на свое будущее. Или же вы не хотите вкладывать время и энергию, необходимые для того, чтобы получить желаемое. Пришло время измениться – прямо сейчас.

Если у вас не возникло трудностей с ответом на четвертый вопрос, приготовьтесь двигаться на большой скорости, ведь вы на верном пути. Вы можете получить все то, о чем когда-либо мечтали!

## **Вопросы, вопросы, вопросы**

Конечно же, у вас возникли вопросы. Вот некоторые из тех, что мне приходится слышать чаще всего.

Я верю в то, что могу получить все, что захочу в этой жизни, но достаточно ли одной веры?

Ответом будет громкое «да». Вера – это самый мощный ключ к тому, чтобы успешно материализовать ваши жела-

ния. И вам даже не нужно при этом быть сильно верующим, хоть это и звучит странно. На самом деле Вселенная осознает ваше намерение уже в тот самый миг, когда вы только запускаете его в действие. Все, что вам нужно сделать, – это верить в то, что вы можете получить желаемое. Вот и все! Этого маленького проблеска надежды достаточно для того, чтобы изменить ваш мир. Даже когда вам кажется, что вы потеряли надежду или действуете в порыве отчаяния, на самом деле это не так. Вы вовсе не отчаиваетесь, поскольку продолжаете искать выход и стараетесь сделать так, чтобы произошло то, в чем вы нуждаетесь. Например, вы можете осознать, что находитесь в тяжелой депрессии, и понимаете, что нужно просить о помощи, или что вы губите сами себя. Вы спрашиваете друга о терапевте, которого он посещает, и тоже записываетесь на прием. Видите – вы не настолько отчаялись. Ведь если бы это действительно случилось, вы бы не хватались за соломинку, и ваши родственники не посчитали бы вас «предпринимателем» – вот что я думаю. Вы можете усилить вашу веру: это вера в самой простой и чистой форме, и это все, что нужно любому из нас, чтобы делать великие вещи.

Что будет, если я не смогу преодолеть свои страхи? Буду ли я способен создать ту жизнь, о которой мечтаю?

Избавиться от страха трудно, но реально. Невозможно в одночасье избавиться от всех своих страхов. Но мы опреде-

ленно можем взять их под контроль, чтобы они не мешали нам при движении к нашим целям. Когда мы пребываем в состоянии страха, в сознании не остается места ни для чего другого. Страх автоматически лишает нас отваги и надежды.

Обычные страхи – это то, с чем большинство из нас сталкивается каждый день. Это переживания по поводу того, чтобы нам хватило средств расплатиться по счетам, беспокойство о будущем существующих отношений. Нас останавливают иррациональные страхи. Это может быть скрытый, глубинный страх собственной неадекватности, страх успеха или неудачи. Кто-то из нас даже боится, что всегда будет бояться! Вам потребуется разобраться в причинах ваших страхов духовно и психически. Эта книга поможет вам по-новому относиться к вашим страхам, устранить многие из них и контролировать оставшиеся.

Что происходит, если я не знаю, чего же я на самом деле хочу?

О, это проблема вселенского значения! Это старый как мир вопрос: «Что я делаю здесь?» Очень важно сосредоточиться на том, чего вы хотите. Если вы все еще не знаете, то упражнения, помещенные в этой книге, помогут вам определиться с вашими личными стремлениями и надеждами и с тем, как претворить их в жизнь.

А сейчас, на пути формирования вашего будущего, давайте пойдем дальше, определив ваши желания и потребности,

с тем чтобы вы поняли, что движет вами, и кем же вы являетесь на самом деле.

## Решитесь решиться

Бывают времена, когда единственным по-настоящему приятным решением, которое мы способны принять, это что съесть на обед. Перед нами открывается такой невероятный выбор именно сегодня и именно в эту минуту, и оказывается, что жизнь предоставляет нам безграничные возможности и варианты, которым буквально нет предела. Но большинство из нас это лишь смущает. У нас есть цели, которых мы стремимся достичь в этой жизни. Например, лотерея, в которую мы очень хотим выиграть, места, куда бы мы хотели поехать, люди, которых мы мечтаем привлечь в свою жизнь. И все же это кажется нам недостижимым. С таким количеством идей и планов как мы узнаем, чего на самом деле хотим?

Найти смысл своей жизни – вот самое захватывающее приключение, которое вам когда-нибудь приходилось переживать. Если вы когда-нибудь говорили себе: «Я намерен выяснить, зачем пришел на эту планету, и я сделаю это», – это значит, вас можно поздравить. Вы один из тех особенных людей, которые осознали собственную роль в формировании своего будущего.

Возможность иметь то, что вы хотите, находится в ваших собственных руках, но прежде вы должны решиться и что-



то сделать для этого. Вам нужно решить решиться сделать это, и останется лишь сушая ерунда.

Запишите себя в лигу великих людей. Александр Грейам Белл решил изобрести телефон, а Шекспир – писать пьесы для театра. Микеланджело решил расписать потолок, а Томас Эдисон подумал, что сможет зажечь маленький огонек для каждого. Какой была бы наша жизнь сегодня, если бы эти люди пребывали в заточении у собственных сомнений и никогда бы не отважились начать свою великую работу? Мы были бы изолированы друг от друга, мы были бы лишены величайшей английской поэзии и итальянской живописи, и еще мы бы жили в темноте!

## **Ваша очередь**

Настало время хвататься за поводья и мчаться галопом вперед. Решите сосредоточиться на смысле вашей жизни и начните прямо сейчас. Взгляните на возможности, которые открываются перед вами. Примите мысль, что вы можете получить все это сейчас, не через месяц, год или десять лет после сегодняшнего дня, а прямо сейчас. Подумайте, что вы в состоянии реализовать в настоящий момент?

Но вы спрашиваете: «Как же быть с далеко идущими планами? Стоит ли заглядывать в будущее?» Я не предлагаю вам ходить в розовых очках, я лишь предлагаю приступить немедленно и не откладывать на завтра то, что вы можете

сделать сегодня. Не поддавайтесь лени и не думайте, что всегда будет завтра, потому что никто не дает вам никаких гарантий. Завтра наступит до того, как вы узнаете об этом, а вы будете сожалеть и корить себя за то, что не сделали чего-то, когда для этого были все возможности. Посмотрите на меня: если бы я не говорила себе, что время нужно ценить, то сейчас вы бы не читали эту книгу, потому что она продолжала бы оставаться лишь моей фантазией и желанием.

Но я слышу, как вы говорите: «Как? Как я могу взяться за дело, когда решил, чего же на самом деле хочу?» Вот как...

Взгляните на жизнь, которой вы жили до настоящего момента, с любовью

Знайте, что вы сделали лучшее из того, что могли на тот момент, и в соответствии с обстоятельствами. Вспомните свое прошлое. Попробуйте определить, как вы справлялись с конкретными ситуациями, которые развивались не так, как было запланировано. Подумайте, что бы вы могли изменить, сделать лучше или по-другому, если бы подобная ситуация повторилась снова. И вновь напоминаю вам, что я не заставляю вас менять свое прошлое, а предлагаю провести исследование, которое поможет вам сформировать ваше будущее.

Простите себя и других за то, что вы не получили всего того, что хотели и в чем нуждались, в прошлом

Это значит, что вам нужно, прежде всего, простить себя самого. Попрощайтесь с собой старым и скажите «здрав-

ствуи» себе новому. Поблагодарите того, кем вы были раньше, за то, что вы находитесь именно здесь и сейчас. И постарайтесь отпустить его (ее). Это также означает, что вам нужно простить всех тех, кого вы могли винить в своих проблемах: родителей, недоверчивых друзей, детей, любовников, бывших жен и мужей и т. д. Вы поняли, что я имею в виду. Помните, что они появились в вашей жизни по какой-то причине, которая находится за пределами понимания вашего сознательного разума. Эти люди появлялись в вашей жизни странным, а порой болезненным образом, чтобы научить вас чему-то, позволить вам духовно расти и стать тем замечательным человеком, которым вы заслуживаете быть. Они были дарами от Бога, чтобы помочь вам оказаться ближе к божественному источнику. Как гласит старая пословица: «Пути Господни неисповедимы».

Не привязывайтесь к результатам

Это просто означает, что вам не нужно беспокоиться о том, как все будет происходить. Помните: что бы ни происходило, на то всегда есть божественная воля. Доверьтесь силе внутри вас, чтобы она привела вас в нужное время в нужное место. Вы должны верить, что всегда получите именно то, что вам необходимо иметь в данный момент для вашего духовного роста. Я всегда думала, что моя жизнь принадлежит театру, и это все, чего я когда-либо хотела. Я старалась материализовывать актерскую работу и руководящие должности. Я получила их весьма много. Затем я познала очень

печальный опыт, работая в шоу за пределами Бродвея. Я попросила Вселенную найти для меня совершенную работу, такую, которая сделает меня счастливой. Вместо Бродвея я попала в центральную метафизическую церковь. И это делает меня настолько счастливой, насколько я никогда не могла себе представить! Поистине, это работа моей мечты!

Знаю, это трудно воспринять, когда вы на мели и у вас долги за квартиру. Но доверьтесь мне: если вы перестанете беспокоиться о том, как выплачивать аренду, и начнете верить в то, что существует достаточно возможностей, чтобы все оплатить, они появятся прямо перед вашим носом!

## **Давайте перейдем к реальным действиям**

Я понимаю, что все это хорошо выглядит на бумаге, но как нам в действительности сконцентрироваться и решить-ся? «Предложите мне реальную помощь», – скажете вы. Я слышу вас – вот она. Следующее упражнение поможет вам все увязать воедино и осознать, чего же вы действительно хотите.

## **Упражнение 2. Оцените свои таланты и способности**

Просмотрите приведенный ниже список талантов и способностей и выберите те из них, которыми, как вам кажется, вы обладаете. Вы можете выписать их в свой журнал или выделить на этой странице. Будьте честны с собой и, самое важное, – будьте добры к себе.

Терпение

Теплота

Духовность

Доброе отношение к детям

Доброе отношение к людям

Общительность

Любящий человек

Добрый к Земле (всему живому)

Настойчивый

Экстрасенсорные способности

Воодушевленный

Счастливый

Артистичный

Математические способности

Хорошо общается с животными

Упорный

Мудрый

Лояльный  
Успешный  
Восприимчивый, чувствительный  
Дружелюбный  
Творческая личность  
Аналитик  
Хорошо работаете руками  
Сообразительный  
Сильный  
Хороший слушатель  
Честный  
Деловая хватка  
Заботливый

Теперь расположите выбранные вами способности и таланты в порядке их значимости лично для вас. Что заставляет вас думать о себе хорошо, в каком случае вы признаете это? Что бы вы хотели разделить с другими? Что у вас получается лучше всего, или какое ваше качество является самым сильным из всех? Оцените их по шкале от 1 до 5, где 1 будет самой высокой оценкой.

Что вы видите, глядя на свои оценки? Хотите ли вы поделиться своим искусством, ручной работой (поделкой, изготовленной собственными руками), аналитическими способностями, терпением или чем-то еще? Какие качества могут помочь вам добиться того, о чем вы мечтаете в этой жизни?

Используйте их для этой цели.

Например, вы очень терпеливый, теплый человек, который хорошо обращается с числами, и вы хотите получить хорошую, высокооплачиваемую работу. Вы понимаете, как вы можете использовать свои способности, чтобы этого добиться? Поиск новой работы занимает время, но, если вы терпеливы, для вас это не составит никакого труда. Если вы приятный, милый человек, вы можете поработать над своими навыками перед собеседованием, чтобы проявить свою естественную теплоту на встрече с потенциальными работодателями. Если вы умело обращаетесь с числами, и вам нравится это, почему бы не задуматься о работе в этой сфере, если вы до сих пор этого еще не сделали? Вам нужно отточить свои способности таким образом и претворить их в такую форму, чтобы они заработали на вас. Затем их энергия станет расти и увеличится настолько, что станет больше вас самих. И еще до того, как вы узнаете об этом, нужные вибрации уже достигнут Вселенной, а вы начнете получать то, о чем всегда мечтали.

Но, прежде чем вы сильно воодушевитесь, есть еще кое-что, что необходимо сделать. Не бросайте книгу и не торопитесь бросаться в водоворот жизни, мне еще многое нужно вам сказать. Вы сойдете на следующей станции. Это поможет вам выработать новую позицию – на тот случай, если ваша прежняя нуждается в тщательном пересмотре.

# Измените ваши взгляды

В канун Нового года многие из нас торжественно обещают себе что-то, но большинство нарушает данные себе же обещания уже утром следующего года. Почему? Потому что мы никогда по-настоящему не верим, что у нас есть все необходимое для достижения успеха. Мы ждем, что какая-то магическая сила изменит нас, и мы станем держать обещания, данные самим себе. Истина в том, что внутри нас живет сила, которая способна превратить мечты в реальность. Все, что нам нужно, – это изменить образ нашего мышления. Это так просто. Вместо того чтобы воспринимать жизнь как борьбу, считать недостающие средства, людей – трудными, работу – скучной, поверьте в то, что можете изменить свою жизнь, и вы это сделаете.

В этом нет никакой тайны, просто, как любил повторять мой бывший коллега по преподаванию: «Вы должны хотеть». Желание – это кратчайшая дорога в вашей жизни. Это и есть ключ: дух и энтузиазм. Они являются частью нашей божественной натуры и на самом деле заставляют вещи случаться. Измените свои мысли, и вы измените свой мир.

Каждый день нам дается возможность создать новую жизнь. С каждым рассветом Вселенная дает нам новые возможности, варианты и людей, которые помогают выстроить наше будущее. То, как мы поступаем с этими подарками, и



как относимся к ним, и определяет качество нашей жизни.

Может оказаться не так просто посмотреть на свою жизнь по-другому, но не существует другого пути. Вы либо меняетесь, либо нет. И это определяет ваше будущее.

Перемены пугают. Чтобы иметь все, что вы хотите, вам нужно изменить взгляд на вещи, особенно – взгляд на собственную жизнь. Но мы изо всех сил сопротивляемся переменам, сопротивляемся быть преданными своему будущему и ответственности, которую несем за его формирование. Власть проживать жизнь своей мечты и привлекать в свой мир все то, что мы хотим и в чем нуждаемся, рождается в нашем сознании. Не существует энергии где-то там, далеко во Вселенной, которая бы действовала за нас: наше мирское, логический ум работает вместе с Божественной нашей частью, и таким образом формируется наша ежедневная реальность. Ответственность за это лежит на нас и только на нас самих. Если вы хотите от жизни чего-то большего, вам придется что-то делать для этого. Если вы не действуете сами, никакая другая сила не станет делать это за вас.

# 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.