

Мечты сбываются



КУРС
ПО
ИСПОЛНЕНИЮ
ЖЕЛАНИЙ



ЕВГЕНИЙ МАТВЕЕВ

12+

Евгений Анатольевич Матвеев

Мечты сбываются

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67238888

SelfPub; 2022

Аннотация

В детстве все мы верили в чудеса, но с годами разучились мечтать о том, что с подачи унылой взрослой логики представляется нам несбыточным. День за днем мы хороним возникающие у нас идеи и желания, не зная, что на самом деле все возможно! Причем не в сказке, не во сне, а наяву – в той реальности, которую мы в силах изменить так, как сами того желаем!

Хотите узнать, что для этого нужно? Читайте эту книгу, принимайте полезные советы, выполняйте задания, запоминайте и применяйте правила – и становитесь сами себе волшебниками!

Содержание

Об авторе	4
Благодарности	6
Вступление	7
Глава первая. Забытые мечты	9
Глава вторая. «Бойтесь своих желаний – они исполняются»	15
Глава третья. Очищение пространства	22
Глава четвертая. Вытаскиваем на свет свои хотелки	39
Глава пятая. Правила и законы формулирования желаний	48
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Евгений Матвеев

Мечты сбываются

Об авторе

Евгений Матвеев.

Писатель, исследователь, автор и ведущий популярных курсов, тренингов и марафонов:

«Исполнение Желаний», «Карта Желаний», «Магия Денег», «Магия чисел», «Ангельская нумерология», «Магия Цвета», «Магия звука», «Путь к себе», «Магия Дня Рождения», «Магия Кошелька», «Магия Свечей», «Домашняя ароматерапия», «Пища Богов», «Живая Вода», «Знаки Вселенной», «Квантовый мир», «Квантовая реальность», «Симорон», «Теория заговора-продукты», «Биоэнергетика растений», «ГПЗ и места силы», «Биоэнергетика ювелирных украшений», «Амулеты и талисманы», «Энергетика слов», «Биоритмы человека» и др.

Организатор и ведущий выездных обучающих тренингов, путешествий и экспедиций.

Подробнее обо всех курсах, марафонах и путешествиях вы можете узнать на моей страничке в Инстаграм

@direktor_fey

Или написав сообщение на е-маил: evgmat7@gmail.com

Благодарности

Автор выражает благодарность

Доченьке Ангелине за создание образа обложки

Ане Заировой за помощь с иллюстрациями.

И, пользуясь случаем, особую благодарность —

Лилии Ликоиной – за многолетнее сотрудничество, за помощь в популяризации марафонов и курсов. За все техническое сопровождение.

Друзья, если вам нужен сайт, чат-бот, графический дизайн или дизайн печатной продукции – мой совет: стучитесь к Лилии

Марианне Шалдыбиной за корректорскую работу

Если вам нужно проверить текст на грамотность и внести в него стилистическую правку, обращайтесь к Марианне Шалдыбиной.

Все контакты я с радостью предоставлю.

Вступление

Никогда и никому не позволяй предать твои мечты!

Я хотел бы рассказать Вам одну притчу. С нее я начинаю почти все свои тренинги. И в этой книге тоже решил не изменять традиции.

Однажды один наш русский оказался в командировке в Грузии. Сделав все рабочие дела, он попросил своих местных друзей провести ему экскурсию. Ему показывали город, площади, дворцы, фонтаны и мосты. И получилось, что путь лежал через городское кладбище. Проходя по нему, наш человек случайно обратил внимание на одну из могил. На ней было написано: «Здесь покоиться Гогиашили. Родился в 1940 году, умер 2010. Прожил 40 лет». Наш человек, с высшим математическим образованием, сразу подсчитал, что есть какая-то несостыковочка. И спросил: «Как так, 40, ведь он прожил 70 лет?».

На что ему ответили: «У нас в Грузии считается, что мужчина должен вырастить сына и дочь, дать им образование, женить и выдать замуж, купить им машины и квартиры. Это считается жизнью. Вот Гогиашили прожил 40 лет».

Потом еще показывали много достопримечательностей, но все это было уже не

интересно нашему человеку. В тот день он улетел на родину. Когда вернулся к себе, дома никого не было, он достал бутылку водки и стал пить. Пришла жена, увидела пьяного мужа и поинтересовалась: «Милый, что случилось? Как ты съездил? Почему выпиваешь?» На что он ответил: «Я хочу, чтобы ты, когда я умру, написала на могиле: родился мертвым».

Ну, мы-то с вами не такие, верно? У нас еще есть «порох в пороховницах», и желаний полный мешок, да?

Как бы хотелось так сказать про всех людей. Но из многолетнего опыта общения с участниками своих тренингов и марафонов, к сожалению, я каждый разделаю неутешительные выводы. Вы спросите почему? В следующей главе я вам все расскажу.

Глава первая. Забытые мечты

Каждый из нас в детстве твердо верил, что он волшебник, и разнообразные чудеса только и ждут его внимания, чтобы случиться в жизни. Нужно было лишь пожелать, написать послание в Волшебную страну или Деду Морозу – тут же случилось маленькое, но замечательное чудо. Когда мы детьми просили о чем-то своих родителей, нас мало интересовало, как они это достанут, где купят, сколько это стоит и вообще есть ли у родителей деньги, как они их зарабатывают и на что тратят. Нас волновало только одно – вон та игрушка!!! Или тот красненький велосипед, или приставка Денди... Да и сегодняшние дети не отличаются от нас тех, малышей. Только пожелания у них другие: мобильный телефончик, планшетик, гироскутер, гирокоптер, квадрик, айфончик...

Но сам процесс-то остается прежним. У ребенка есть желание, и Вселенная слышит его и – исполняет через родителей, дедушек и бабушек. Так или иначе, дети хотят и получают!!! Это и есть детская непосредственность, еще не испорченная логикой.

Но, взрослея, мы теряем свои волшебные навыки, и жизнь, как нам кажется, становится все более серой, скучной и предсказуемой чередой однообразных дней, приносящих больше огорчений, чем радости.

Наверное, нужно признать тот факт, что с годами мы на-

чинаем не только все меньше верить в исполнение желаний, но и мечтать в целом. А какой смысл? Все равно нет времени, сил, возможности, а самое главное – денег. Потому-то, как только иногда пробивается лучик света в виде какого-то желания, тут же включается противомечтательная оборонная система взрослого человека:

«А сколько это стоит? А где взять деньги? А от чего нужно будет отказаться? А где найти время? А куда деть детей? А что скажет муж?»

И все. Цель – наше желание – поражена, и мы продолжаем тянуть лямку будничной серости, так и не испытав радости от исполненной однажды мечты – сплавиться по горной реке на плотах, например. Или, так и не испытав ощущения скорости во время спуска на лыжах с высокой трассы, чтобы там, внизу, когда ты останавливаешься и смотришь вверх, откуда только что скатился, кричать про себя: *«Я это сделал!!! Вау!»*

Или, так и не побывав на побережье океана или сказочно красивого Красного моря, или даже не почувствовав себя поплачком в Мертвом море. Или только на картинках увидев Египетские пирамиды, Эйфелеву башню, Биг-Бен, Великую Китайскую стену и Стену плача в Иерусалиме.

Да что там Мальдивы и Турция... Мы своей родной страны не знаем.

Ведь мечтали побывать на Урале, на Байкале, на Алтае, на Камчатке, или в Карелии, или в конце концов проехать

по Золотому Кольцу? А где побывали?

Мы так и проживаем жизнь, не найдя времени на свои желания увидеть мир. Сами не путешествуем и еще навязываем свои страхи и убеждения своим взрослым детям и внукам: *«Да куда ты поедешь, там же опасно!», «На какую гору?! Шею свернешь!», «Какой сплав! Мало тебе показывают по ТВ, как тонут все спьяну»* и т. д.

Давайте прямо сейчас выполним первое тестовое задание.

Да, прямо тут, в этой книге.

Я уже подготовил все для вас. Вам лишь потребуется найти ручку или карандаш и какое-то количество времени.

Попробуйте вспомнить те места, о которых вы мечтали какое-то время назад: страны, города, достопримечательности, моря, реки, озера, водопады, горы и т. д.

И записывайте в первую колонку все: и те места, о которых мечтали, но куда так и не доехали, и те, где все-таки побывали.

Да, на этот тест может потребоваться больше времени, чем вы изначально предполагали. Но мой вам совет: не спешите перешагнуть через это задание. Ведь книга у вас уже есть, и никуда она не денется. А вот все то, что вы сейчас напишите, вам очень скоро пригодится.

Итак, в первую колонку мы заносим все места, куда когда-то хотели попасть или где уже побывали.

А лучше всего писать сразу двумя разными цветами. Например, красным – где еще не были, и зеленым – куда, к сча-

стью, добрались.

Во второй колонке мы указываем «давность» этой мечты. Можно примерно.

Так и пишем: «всю жизнь, как себя помню», или «с 10 класса, прошло уже четверть века», или «примерно лет десять» и т. д. и т. п. Главное тут не стесняться, вы же это пишете только для себя.

Третью колонку пока не заполняем. Мы еще вернемся к ней.

Итак, приступаем к заданию и продолжим изучать материал книги только после выполнения этой работы.

Место мечты	«Давность» мечты	

Я иногда на тренингах предлагаю сделать следующее упражнение. Оно называется «кладбище нереализованных идей».

И если у Вас остались пустые строки выше в таблице, можно это упражнение выполнить в книге. Если же места уже нет, возьмите блокнот или тетрадь. Это упражнение делали десятки тысяч людей до вас... Поверьте, оно стоит того.

Итак, Вам нужно написать желания, об исполнении которых Вы когда-то мечтали. И потом поставить рядом год, когда это желание у вас появилось. А потом посмотреть, сколько лет прошло с тех пор.

И тогда вдруг можно обнаружить огромное кладбище нереализованных идей и желаний. Там и огромные высоченные стелы, на которых написано «машина», «квартира», «домик»... Все то, о чем много-много лет мечтали и забыли. Есть монументы поменьше: «наконец-то начать бегать», «поехать на Мальдивы», «выучить язык». И множество других могил с похороненными мечтами.

А ведь чем взрослее человек, тем больше за его спиной «кладбище нереализованных желаний»

Ну что, получилось? Увидели свои стелы и памятники? Жуть просто.

Но мы это делаем не для того, чтобы уныло резюмировать, что жизнь не удалась, а для того, чтобы, наоборот, очень сильно захотелось жить так, чтобы не хоронить больше ни одного своего желания. Чтобы заново поверить в мечты и в се-

бя, наполнить яркими красками каждое свое мгновение.

Да, я предлагаю уже сегодня взять лопату и начинать выкапывать все, что вы когда-то похоронили.

И вот тут мы подключаем третью колонку.

В ней мы пишем предполагаемый срок, если он еще есть, когда, по Вашему разумению, Вы все-таки сможете посетить место своей мечты или воплотить какие-то из прежних, забытых желаний.

Мечтали клад найти – так возьмите металлоискатель, и вперед! Я, кстати, уже много лет занимаюсь кладопоиском.

Мечтали полетать на воздушном шаре – давайте! Мечтали о кукле Барби – так купите ее себе.

Вот тут прямо нужно правдиво и реально писать. Адекватно.

Не спешите, проработайте это задание.

Глава вторая. «Бойтесь своих желаний – они исполняются»

И снова доброго времени суток.

Надеюсь, вы с пользой для себя провели время, выполняя первое задание. «Оживили» вспоминая, мысленно даже попутешествовали, и очень хочется верить, что в процессе называли еще некоторое количество новых мест, куда желаете попасть.

Хотя не исключено, что кто-то и взгрустнул, прописывая свои мечты, вспоминая места, куда так и не доехал. А время все идет, неостановимо и неумолимо...

Не отчаивайтесь, ведь у вас на руках лучшая волшебная книга!

Но давайте еще раз вернемся к нам – взрослым.

К тем самым, которые прекращают мечтать.

А причина еще в том, что, взрослея, люди перестают верить в чудеса, потому как, что бы они ни загадывали, все исполняется совсем не так. Или вообще не сбываются... так они считают, все взрослые. Точнее, большинство их...

Помните очень известное выражение: «Люди, бойтесь своих желаний, они исполняются»? Когда я цитирую его на своих тренингах, я вижу, как все удивляются. «А чего бояться? Это же наоборот хорошо, что мечты сбываются»...

Так вот, друзья мои, дело-то в том, что сбывается все-все, о чем мы говорим и думаем. Каждая наша мысль однажды в том или ином виде материализуется в реальности. А ведь явное большинство людей на планете вообще не только понятия не имеет о законах квантовой физики, о возможностях нашего сознания, о частотно-волновой теории, но и банально не умеет четко выразить свою мысль, собственное желание. В итоге оно материализуется в том виде, в котором простой обыватель даже не замечает его исполнения. И поэтому формируется устойчивое мнение, что все эти мечтания – пустая трата времени.

Ну, например, желание:

«хочу воскресный завтрак в Италии».

Тут сразу обращаю ваше внимание на то, что почти все люди формулируют свои мечты через слово «хочу». Это в корне неверно, и об этом я самым подробным образом расскажу чуть дальше. Но в примерах будем придерживаться реалий дня.

Вернемся к завтраку в Италии.

На самом деле такая формулировка дает множество вариантов исполнения желания. Это может быть и реальный завтрак однажды в Италии, и совсем иная материализация. Например, одним прекрасным воскресным утром девушка, которая мечтает об этом, находясь, по каким-то делам в торговом или деловом центре, зайдет позавтракать в кафе-бар, где в том числе ей будет предложен действительно вкуснейший

кофе. Вот только все дело в том, что этот бар носит название «Италия».

Кстати, так же часто к подобному варианту исполнения желания приводит, например, формулировка: *«завтракаю в итальянском кафе»...*

Еще раз напомним желание той девушки: *«хочу воскресный завтрак в Италии»*. Желание сбылось. Да, не совсем так. Точнее, даже совсем не так, как это представляла девушка, но фактически – именно по тексту желания все и получилось... А девушка все ждет и ждет Италии, точнее, поездки в эту страну, где однажды должна исполниться ее мечта. Но Италия все никак не приближается, и девушка в очередной раз задумывается: «Ну вот, опять не сбылось...»

Или вот еще одно желание:

«Хочу познакомиться с симпатичным мужчиной, (ну или состоятельным, например)».

Понятно, что у каждой девушки свои пожелания и предпочтения. В любом случае чаще всего речь идет не просто о знакомстве, а, скорее, именно о романе или даже о браке и семейной счастливой жизни. А некоторые девушки, может, даже где-то слышали или читали, что желания желательно формулировать в настоящем времени, и выдают в своем сознании чуть более продвинутую версию: *«я знакоюсь с симпатичным мужчиной»...*

И ждут изо дня в день, когда же желание исполнится. А оно исполнилось, причем давно, почти в тот же день. Про-

сто девушка забыла, что в тот же день ее пригласила на свой день рождения подруга. И в той компании были незнакомые ей люди. Подруга знакомила всех со своей подругой (которая наш персонаж). Был там и молодой красивый парень, с которым ее тоже познакомили.

Собственно, вот... знакомство с симпатичным мужчиной состоялось...

Но только лишь знакомство и все... Как говорится, что заказывали, то и получите... Вот если бы желание было, например,

«Я счастлива в браке, люблю и любима» или

«У меня красивый и бурный любовный роман с мужчиной моей мечты», то тот момент знакомства на дне рождения у подруги вполне мог бы иметь продолжение...

И таких примеров бесконечное множество. Неправильная и неточная формулировка всегда открывает множество вариантов исполнения желаний. Что и сбывается, только почти всегда не так, как мы хотели, и происходит совсем не то, о чем мы думали.

Я уже слышу ваши мысли: «Евгений, как же это все сложно. Это что, теперь нужно контролировать каждую мысль?»

Дорогие мои, не пугайтесь, во всем разберемся и все вам расскажу. На страницах этой волшебной книги вы найдете самую подробную инструкцию о правильном мышлении.

А пока продолжим...

Я часто на тренингах и марафонах привожу простой при-

мер.

Вот представьте, что вы очень голодны. Вы заходите в ресторан и официанту сообщаете свое желание:

«Я хочу есть».

Официант произносит: «Один момент», – уходит и достаточно быстро возвращается с блюдом, на котором три корочки хлеба и филе рыбы. «Вот пожалуйста, угощайтесь, это то, что мы можем предложить вам прямо сейчас».

Но вы не этого хотели. Более того, вы вообще рыбу не употребляете ни в каком виде. Предположим, у вас аллергия на нее и, как бы ни хотелось есть, вам ее просто категорически нельзя. И вы говорите: «Простите, но я не хочу рыбу и хлеб. Я хочу мясо, и исключительно филе индейки». На что, скорее всего, вы получите ответ от официанта: «Вы не уточняли, чего именно желаете. Вы же просто сказали, что очень хотите есть. Вот мы вам и предложили то, что есть в наличии прямо сейчас».

Вот так и в жизни: захотели, но не уточнили. И, как я говорил выше, получили, но совсем не то. Но хорошо, если желания исполняются хотя бы не во вред нашему здоровью и жизни. Тут уместно упомянуть всем известное изречение: «Незнание закона не освобождает от ответственности».

Да, мои дорогие читатели, поскольку мы являемся неотъемлемой частью единого энергоинформационного пространства, в котором как раз и материализуются все наши желания, правильнее все-таки изучать его Законы. В следующей

главе я как раз познакомлю вас с удивительной квантовой Вселенной.

И все-таки вернемся к повседневным желаниям, хотелкам и их последствиям.

Вот еще желание, особенно популярное у многих сограждан после долгих праздников или отпуска:

«Боже, как же не хочется на работу. Вот так лежать бы еще недели две и никуда не ходить».

Знакомое желание? И иногда этого продолжения отпуска так сильно хочется, что квантовое пространство реагирует незамедлительно. Происходит событие, в рамках которого мы получаем желаемое. Как в кино. Шел, упал, очнулся – гипс.

И заодно две недели лежачего режима дома.

Или вот желание многодетной мамочки:

«Как же хочется побыть одной, в четырех стенах, чтобы никаких готовок, стирок, уборок, уроков. Чтобы не слышать этот ор, шум и плач. Чтобы муж не маячил перед глазами. Просто побыть одной, в тишине».

Вариантов исполнения этого желания много, и бывает по-разному...

Например, болезнь или серьезная травма. И вот лежит эта мамочка в больничной палате, одна в четырех стенах, как хотела... И нет ни уроков, ни детей, ни мужа, ни стирок, ни готовок.

Кстати, все примеры в этой книге – исключительно реаль-

ные истории участников моих марафонов. И сами ситуации, и их разбор тоже взяты из оттуда.

Или вот еще. Ой какое популярное желание, особенно перед наступлением летнего сезона:

«Хочу быстро похудеть сразу на 20 кг».

Так и хочется добавить: «А-ха-ха, очнулась!»

У меня есть в коллекции история одной участницы. Она именно так хотела и просила Вселенную, чтобы сразу много и быстро уменьшить свои вес и объемы. Итог-падение, серьезная травма позвоночника, перелом ключицы и сломанная челюсть. Дальше – больница, диетическое питание через трубочку и снижение веса. Но она точно не так себе это представляла.

Не нужно думать, что Вселенная такая злая, все делает во вред. Дело-то не в ней, а в нас, в наших мыслях, а точнее – в умении правильно их формулировать.

В последующих главах мы как раз и начнем пошагово учиться правильно формулировать наши желания.

Глава третья.

Очищение пространства

*Избавляясь от старого, мы освобождаем место
для нового.*
Закон Изобилия

Прежде чем работать со своими желаниями, я всегда предлагаю начать с очистки.

Чточистим? Сознание, пространство вокруг, душу, окружение. Особенно это касается тех, у кого ну вот ничего не получается! Дела стоят на месте, желания не исполняются, перспективы туманные, и что с этим всем делать – непонятно.

Зачем вам избавляться от старого?

Один из принципов фен-шуй гласит: «Для того, чтобы энергия Ци двигалась свободно, нужно регулярно избавляться от старых вещей».

Они – с этим согласны и психологи – являются эмоциональными «якорями», которые вызывают определенные воспоминания. И часто те несут не совсем позитивные эмоции.

Да-да, например, красивое платье. Хотя и размер уже не сегодняшний, но все равно жалко выкинуть, «а вдруг однажды похудею». Вроде все хорошо, и платье красивое, и мысли позитивные о коррекции фигуры... Но это обманчиво.

Если прислушаться к своим чувствам в этот момент, то мы обнаружим, что там есть и разочарование (в своем сегодняшнем весе, например), и нелюбовь соответственно сегодняшнего тела своего, и горечь упущенного времени и много-много разных чувств других окрасок.

Помните закон: «То, о чем ты думаешь, ты и притягиваешь».

Вот испытывая такие не очень позитивные эмоции из-за платья, да и вообще хлама, мы притягиваем в свою жизнь еще больше событий с таким же оттенком негативных эмоций. Поэтому все специалисты и говорят, что существует прямая зависимость между состоянием окружающего вас пространства и тем, что у вас в голове: мысли, убеждения, идеи, эмоции, чувства.

Рассмотрим еще пример: ваш шкаф забит вещами, половину из которых вы не носите, потому что они стали вам малы или, наоборот, велики, или разонравились. Вы расстроены из-за того, что места в шкафу нет, но при этом не спешите расставаться со старыми вещами. Вы покупаете новые, потому что надо что-то носить, но их некуда вешать.

То же самое происходит в вашей голове. Вы носитесь со старыми убеждениями, обидами. Одни и те же мысли ходят по кругу. Как из него выйти Вы не знаете, потому что ни одна новая идея в вашу голову просто не может попасть.

Итак, еще раз главная мысль и вердикт: расхламление жизненного пространства необходимо не только для поддер-

жания чистоты и уюта, но и для здорового существования в квартире. Хлам опасен для всего дома, а особенно для детских комнат. Ведь мы являемся примером для наших детей, они нам подражают. Не зря говорят: воспитывайте не детей, а себя.

Если оставить все как есть, не разгребать горы накопленного годами, это приведет к следующим последствиям:

- к замедлению или блокировке энергетического потока, который тормозит приход денег в вашу жизнь;
- к отсутствию новых идей, при котором жизнь становится похожа на болото;
- к застою в творчестве и т. д.

Отказываясь освобождать свое пространство от ненужных вещей, Вы сообщаете Вселенной, что Вы бедны, что вам чего-то не хватает.

И тут, кстати, уже не важно, верите Вы в это или нет. Есть законы мироздания, не мы, люди, их создали, и не нам их отменять. Они действуют на нас и влияют на все то, что с нами происходит. И если мы не очистимся по максимуму от старого, отжившего, ненужного, новая энергия не сможет интегрироваться, усвоиться подсознанием.

Итак, следующее задание – очищение пространства.

И напоминаю, что мы не переходим к следующей главе, не выполнив эти домашние задания. Мы ведь хотим научиться волшебству, не так ли?

Я подготовил для вас подсказки о том, где можно и нужно

навести порядок.

Что обычно требует очищения:

1. Физическое пространство

- Шкафы, комоды, ящики письменных столов. Даже если Вы регулярно это делаете, всегда найдется то, что давно не используется.
- Женские сумочки и косметички. Проверьте сроки годности своей косметики. Обратите внимание на внешний вид самой косметички, сумочки. Возможно, стоит подыскать им замену. Не жалейте, даже если они ваши любимые. Ведь Вы достойны самого лучшего.

Удивляюсь, почему до сих пор никто не защитил диссертацию на тему: «Черная дыра в дамской сумочке». Уверен, у Вас множество собственных историй про бездонные женские сумки. Расскажу свою.

Какое-то время назад у меня был бизнес, связанный с магазином одежды. И вот представьте день накануне старта. Навели порядок, весь товар развешан, разложен, все блестит и сверкает, в общем, готовность к началу продаж полная. Завтра официальное открытие нашего магазина.

И как только (всегда такое бывает) все лишнее вынесли, и в том числе и инструменты, как обнаруживается поломка. Нужна отвертка, где

взять? Разве что бежать опять к машине за ней. Но мой партнер, ее зовут Галина, опережает меня: «Жень, стой, сейчас посмотрю у себя». Удивлен и жду результата. Что Вы думаете? Галина достает отвертку из своей сумки. Посмеялись, в том числе пошутили про бездонность и вообще феномен женской сумки. Знал бы, что дальше будет.

В какой-то момент понадобились плоскогубцы. Конечно, я сказал об этом вслух и уверенно пошел к выходу, за инструментом. И снова уже в дверях слышу окрик Галины: «Женя подожди, смотрю, вдруг есть у меня». И роется в своей ручной клади.

Я удивился еще больше, но окончательно был повержен, когда Галина из недр сумки достала-таки плоскогубцы.

И уже в полушутку сказал: «Галин, если уж сумка такая бездонная, может, там еще и коньячок найдется с закуской? Открытие магазина-то обмыть вроде полагается»

Ох, зря я так спросил! Даже ради шутки зря. Это нужно было видеть. Галина с улыбкой полезла в сумку и извлекла оттуда небольшую, но все же бутылочку коньяка и шоколадку.

Все. Занавес. Аплодисменты. Женская сумка – это феномен человеческой расы.

• **Детские игрушки.** Проведите ревизию среди игрушек. Некоторые наверняка давно лежат без дела. Отдайте их в детский садик или просто выложите на Авито, например.

Правда, перед этим спросите разрешения у ребенка. Ведь игрушки – его собственность.

• **Балконы, лоджии, гаражи.** Обычно туда выносят то, что не нужно, но выбросить жалко. Не поступайте так. Не обманывайте себя и Вселенную. Вынося хлам на балкон или в гараж, Вы не избавляетесь от старого. Какая-то часть вас все равно останется засоренной. Возможно, не все близкие одобряют ваш порыв избавиться от хлама. То, что мусор для вас, для них – нужные вещи.

И внимание, дамы!!! Гараж – это территория мужчин!! Туда нельзя! Да и вообще опасно трогать мужские вещи. Семейное счастье дороже. Лучше попросите мужа поучаствовать в уборке и самостоятельно разобраться со своим хламом. Хотя... скорее всего этот, хлам переедет с одного места в другое. Не забывайте, что Вы отвечаете только за то, что принадлежит вам.

Не осуждайте домашних. Это их Выбор – хранить все, что они когда-то приобрели.

Не могу отказать себе в удовольствии рассказать один из моих любимых анекдотов.

Ранее утро. Жена тихонько встала с постели, чтобы не разбудить любимого. На цыпочках вышла из спальни, подошла к кладовке, где хранились рыболовные снасти супруга. Достала заранее припасенные для этого случая ножницы и нож. Разрезала рыболовную сеть, сделала надрезы в резиновой лодке и рыболовных

сапогах, сломала пару удочек, перерезала лески и смешала в одну кучу все рыболовные крючки. Закрывает дверь в кладовку и также тихонько прошла назад в спальню. Легла на плечо любимого и уснула. Жить ей осталось два часа...

2. Виртуальное пространство

Захламленное виртуальное пространство, как и физическое, замедляет движение энергии.

• **Ненужные файлы в компьютере.** Наведите порядок в своих файлах. Смело удаляйте книги, которые когда-то скачали, но за несколько лет так и не прочитали. Если они не понадобились за это время, то уже и не будут востребованы. Кроме книг, наверняка найдется то, что можно удалить за ненужностью: дубликаты документов, фотографий, фильмы, которые уже смотрели, программы, которыми не пользуетесь. Все это засоряет память компьютера, замедляет его работу.

Я люблю рыбалку и в свое время накачал столько видео-файлов, что можно интернет-библиотеку открывать. Зачем так много? Да чтобы было. Вроде уже все на практике испробовано, но хранил ведь столько времени. Бывает, ноутбук просто вскипает от недостатка свободной памяти, и нужно место. Лезу туда, перебираю папки, скрипя зубами, удаляю видео про ту рыбу, которая, наверное, разве что в Ама-

зонке водится, и так до следующего раза, пока ноутбук не закипает в очередной раз. Недавно совершил-таки подвиг...

- **Социальные сети.** Очистите список на добавление в друзья. Удалите группы, где Вы состоите, но куда не заходите более полугода. Проверьте данные о себе в своем профиле. Возможно, кое-что уже давно не соответствует тому, кем Вы являетесь сейчас.

- **Электронная почта.** Непрочитанные письма в почте блокируют движение энергии. Поэтому прочитайте их либо удалите, если это для вас уже неактуально. Отпишитесь от рассылок, если давно их не читаете. В любой момент Вы можете вновь подписаться, когда у вас возникнет потребность в этом.

- **Закладки и история в браузерах.** Пересмотрите списки закладок. Очистите историю.

- **Планшеты, смартфоны.** Удалите старые приложения, которыми не пользуетесь. Они занимают место и замедляют работу девайсов. Удалите сообщения, очистите список вызовов, пересмотрите контакты. Наверняка есть ряд таких, о которых вы даже не помните.

Перед тем как выбрасывать или удалять то, что вам не нужно, опросите знакомых, может быть, кому-то это пригодится.

Так Вы и доброе дело совершите, и подключите в работу еще один закон Вселенной – закон принятия и отдачи.

За один раз все это не сделать. Поэтому сначала опреде-

литесь с объемом, а потом в комфортном режиме проводите уборку.

Когда вы закончите этот процесс, вам станет на порядок легче дышать, вы почувствуете движение энергии.

Вы можете превратить ваш дом в Место Силы.

3. Очищение мыслей и чувств

Как раз то, чем Вы занимались выше, и помогает очистить сознание от негативных установок и мыслеформ, отпустить старые обиды и претензии.

Вы замечали, что, когда вымоете пол, вытрете пыль, вынесете мусор, дышать и думать становится легче?

Превратите этот обыденный ритуал в духовную практику, вкладывая намерение, что Вы избавляетесь от чего-то конкретного ненужного в жизни.

Дарю вам замечательный *лайфхак 1. «4 коробки»*.

Давайте вспомним, как чаще всего проходит ваша генеральная уборка или расхламление: Вы с решительным видом, но грустным взглядом вытаскиваете все из шкафов, ящиков и тумбочек, начинаете перебирать, пересматривать, сомневаться: выбрасывать или еще пригодится... Веселого мало! Даже осознание того, что после уборки станет лучше, свежее, свободнее, не сильно влияет на мотивацию. Предлагаю в корне пересмотреть свое отношение к «расхламле-

ние»! Если мы не можем изменить ситуацию, давайте создадим другое отношение к ней, включим фантазию, веселую музыку и примемся за дело!

Предлагаю использовать проверенный способ четырех коробок. Возьмите четыре коробки (пакета, сумки, корзины) и подпишите их: «Выбросить», «Продать или отдать», «Хранить», «Оставить».

Коробка «Выбросить»

Туда идут сломанные и не подлежащие восстановлению игрушки. Если вещь хорошая, но что-то отломилось, отклеилось, оторвалось, можно выделить время и отремонтировать ее, обязательно привлекая к этому занятию своего ребенка. А вот если в корзине для игрушек Вы найдете сломанные детали от чего-то непонятного, смело отправляйте их на выброс.

Материалы для творчества, не пригодные для использования: засохшие фломастеры и краски, сломанные ручки и испортившийся клей, изрисованные детские раскраски.

Старая, порванная и застиранная одежда. Речь идет именно о тех вещах, которые невозможно восстановить, перешить или отдать кому-то.

Собственно, в эту коробку уходит все, что более не нужно.

Коробка «Хранить»

Некоторые вещи все же можно и нужно хранить. Например, памятные вещи и творческие работы детей, игрушки и книги, до которых ребенок еще не дорос.

Коробка «Оставить»

Скорее всего, она будет самой большой и объемной. Говоря «коробка», конечно, выражаемся образно.

Коробка «Отдать или продать»

Ее можно наполнить, например, вещами, из которых ребенок вырос. Если Вы в ближайшее время не планируете второго малыша, то лучше распрощаться с маленькими распашонками и чепчиками. Для многих это очень трудно, поэтому самые любимые, милые и дорогие сердцу вещички можно все-таки оставить и хранить.

Детские вещи, игрушки, мебель в хорошем состоянии попробуйте продать. Это совершенно нормальная практика. Для этого существуют специализированные сайты и газеты. Главное, сразу после того, как коробка наполнена, постирать или помыть вещи, сфотографировать их при хорошем освещении.

щении и в выгодном ракурсе (не забывая, конечно, отметить все недостатки и потертости), составить подробное описание и выставить на продажу.

Закончив расхламление, многие задаются вопросом, куда и кому отдать не нужные вещи и игрушки.

Несколько вариантов, куда девать хлам после расхламления квартиры:

- **Отдать родственникам и друзьям.**

Круговорот вещей в одной отдельно взятой семье – именно так называла моя бабушка традицию не выбрасывать вещи, а отдавать их тем членам семьи, кому они сейчас нужнее;

- **Отвезти на дачу.**

Счастливые обладатели загородных домов и дач могут отправить часть вещей туда. Дети будут очень рады повстречаться со своими старыми игрушками и поиграть с ними в необычных, не домашних условиях;

- **Отдать в детский сад.**

Многие детские сады с удовольствием примут игрушки и вещи, главное – не стесняться и спросить об этом у своих воспитателей;

- **Вынести на детскую площадку.**

Если Вы не знаете, как избавиться от хлама, вынесите его во двор, где наверняка стоит большой бак с игрушками, в которые могут играть все дети. Старые грузовики, экскаваторы, лопатки и формочки для песка прекрасно живут во дво-

ре и не захламляют детскую;

- **Передать в детские отделения больницы.**

Во многих детских домах запрещают принимать подержанные игрушки, а вот в детских отделениях больниц, особенно в стационарах, таких правил нет. И если Вы не поленитесь и позвоните в ближайшее от вас отделение, то сможете узнать, будут ли они рады принять ваши игрушки.

Лайфхак 2

Поиграйте с фантазией. Практически любое физическое действие можно связать с намерением освободиться от всего ненужного:

Выберите себе одну-две установки и повторяйте их в процессе расчистки.

Например:

«Ситуация с таким-то вопросом разрешилась самым благоприятным для меня образом!»

Или:

«Мои дела идут все лучше и лучше!»,

«С благодарностью принимаю в свою жизнь позитивные изменения»,

«С каждым днём моя жизнь становится все лучше и лучше!»

Это работает просто блестяще! Во-первых, Вы смещаете фокус внимания с самой проблемы и сбрасываете ее важ-

ность – иногда уже одного этого достаточно для разрешения ситуации. Во-вторых, Вы устраняете негативную энергию и впускаете новую, позитивную. Как правило, после проведения таких манипуляций ситуация начинает разрешаться совершенно невообразимым образом и без вашего прямого участия. Это работает, даже если помощь требуется не вам, а близкому человеку. Например, у мужа «завис» важный контракт, а у вашей семьи из-за этой ситуации – весь отпуск. Проведите такой очистительный ритуал, проговаривая, что сделка у мужа прошла успешно и отпуск получился великолепным.

И ждите радостных новостей от мужа.

Практики очищения от обид

А еще бывает так, что вроде и хочется о чем-то помечтать, да не получается, так как на душе камнем затаилась обида на кого-то. Или случается, что начали уборку, вроде, все ненужное выкидываем, и вдруг попадается некая вещь. Да не просто предмет, а кладезь воспоминаний, и не всегда хороших. И вот от прекрасного настроения и следа не осталось.

Да, так бывает, иногда мы тянем за собой шлейф от каких-то негативных ситуаций в прошлом – с кем-то поссорились, кого-то обманули или обидели. Или же у нас осталась обида на кого-то – вот она с нами багажом идет по жизни. Именно поэтому, когда у человека в какой-то период жизни

возникает ощущение, что он идет куда-то не туда, или возникают серьезные заболевания, или в целом очень такой негативный период (черная бесконечная и беспросветная полоса), то специалисты (причем разных направлений) занимаются как раз тем, что погружают пациента в его прошлое и там ищут тот корень зла (ссору, обиду и т. д.), последствия которого через время проявились в виде болезни, неудачи на семейном фронте, в карьере и т. д. Потому что то, что мы сегодня имеем, это совокупный результат всего того хорошего и плохого, что мы совершили в прошлом.

Вообще, это тема глобальная, и ее мы проходим на отдельном марафоне, где говорим о более глубокой проработке нашего сознания.

И тем не менее, если, погружаясь в воспоминания, Вы встречаете ситуацию негативного формата (сейчас, конечно, специально копаться в совсем прошлом не нужно, а то вытащите столько скелетов, что и не до желаний будет, да и лучше это делать уже после пройденного курса с подробным разъяснением что и как), если все же вспомнилась какая-то ссора – проиграйте ситуацию в голове так, чтобы она или вообще не состоялась, или вы помирились. Кстати, скажу: может, это и не почувствуется сразу, но на тонком, энергетическом, уровне Вы становитесь лучше, светлее (как будто ранку заклеили, через которую сливалась ваша энергия, образно говоря). Или если Вас обидели – помиритесь, простите, не держите зла. Ведь не зря в народе издавна говорят: «Обида дыр-

ку в тебе точит». Дело-то как раз в том, что Вы, может, давно уже и забыли об этом случае, но те старые эмоциональные чувства с обидой остались, где-то глубоко в мыслях и подсознании и на протяжении всей жизни мало-помалу подтачивает вашу энергооболочку... и однажды – бух!

Или если Вы обманули кого-то, прокрутите ситуацию так, как будто Вы сказали правду, и, несмотря на последствия, представьте, что все закончилось хорошо. И извинитесь перед этим человеком, и увидите, что он Вас простил. Уверен – Вы почувствуете, как «камень с плеч свалился, занозу из сердца выдернули». Знаете, почему некоторых людей ничто не окрыляет, а все гнет и гнет к земле? Потому что слишком велико количество камней... вот так-то...

И самое важное, от чего нам нужно избавиться в первую очередь, – это обида. Она съедает нас изнутри, вызывает болезни и создаёт сильные блокировки в нашей энергетике. Поэтому, если у вас никакие практики не работают и желания не исполняются, в первую очередь нужно заглянуть в свою душу и почистить ее от обид. Итак, вспоминаем человека, к которому у нас таится обида.

Запишите и выучите следующие слова:

«С любовью и благодарностью я прощаю (имя человека). Я признателен ему за уроки, которые он мне дал, и принимаю его таким, какой он есть. Я прошу прощения у него за все мои поступки, мысли и эмоции по отношению к нему. И он (имя человека) с любовью и благодарностью прощает

меня».

В течение пяти минут произносите следующую фразу:

«Я благодарна ему за уроки, которые он мне дал, и принимаю его таким, какой он есть».

При этом попытайтесь вспомнить хорошие моменты у этого человека, его положительные качества.

Третья часть. Теперь вспомните свою неправоту по отношению к этому человеку, произносите следующую фразу:

«Я прошу прощения у него за все мои поступки, мысли и эмоции по отношению к нему».

Самая сложная часть. Повторяйте в течение 5 минут следующую фразу:

«(Имя человека) с любовью и благодарностью прощает меня».

При этом Вы должны представить себе Вашего обидчика с улыбкой и услышать его слова о прощении. Представьте себе, что он обнимает Вас и тоже извиняется перед Вами. Если Вам трудно это представить, значит, нужно продолжать над этим работать. Обида может сидеть глубоко, и Вам может понадобиться не одно, а 3–5 или больше повторений этой практики. И главное – помните, прощение нужно не Вашему обидчику! Прежде всего оно необходимо Вам. Как только перестанет страдать Ваша душа, Вы получите огромное количество свободной энергии для реализации всех своих желаний.

Глава четвертая. Вытаскиваем на свет свои хотелки

Надеюсь, у всех получилось сделать уборку и почистить пространство.

Кстати, хочу заметить, что некоторые участники марафона «Исполнение желаний» писали мне, что в процессе уборки, выкидывая все старое и ненужное, они приходили к мысли, что нужно привыкать окружать себя вещами, которые доставляют удовольствие. Ведь говорят же в народе, что «люди, которые держатся за прошлое – не двигаются вперед».

И, как я не раз уже писал, если Вы читаете эту книгу, то значит, она пришла в Вашу жизнь, к Вам, совершенно не случайно, а для чего-то. И тем более, если Вы уже дочитали до этого момента, значит, у Вас есть желание получить новые знания, которые сделают жизнь более полной и яркой.

Итак, проводя соответствующие практики, мы не только физически расхламляем пространство вокруг себя, но и очищаемся сами. А как говорят: «Свято место пусто не бывает». Поэтому я бы сказал, что практика очищения – это некий ритуал. Действие, создающее настрой на получение новых знаний.

Однажды в Инстаграм мне попался пост про техники очищения. Очень хороший и наглядный пример. Да простит ме-

ня автор этих строк, но процитирую почти без изменений.

Зачем делаются практики очищения пространства? Это можно сравнить с переездом в новую жизнь. Как в другую квартиру, ну примерно как-то так и выходит. Новое жилище – это новый мир. Что возьмете с собой? А что оставите?? Как в 80-е годы, помните, когда переезжал кто-то из одной квартиры в другую. И вот грузили полный кузов, и все забирали туда, вплоть до перевязанных бечевкой стоп газет...Короче, вместе с хламом переезжали и тараканы, и клопы... Давайте не будем тянуть все за собой, ведь Вы же хотите насыщенную жизнь и новые вещи????

Берите просто вешалки...

Два правила – «отложенная жизнь» и «мне не хватает»

И прежде, чем мы приступим к нашим желаниям, я хочу Вам подарить еще две установки. Они имеют, конечно, прямое отношение к тем качественным изменениям в Вашей жизни, которые скоро будут происходить. Я очень хочу, чтобы эта книга дала Вам очень хороший и полезный багаж знаний.

Итак, первое правило. Возьмите привычку исключать из своей речи выражение «мне не хватает».

Эти слова – установка для Вселенной о Вашем геоположении и статусе в этом мире. И Вселенная соглашается: «Я поняла. Тебе ничего не нужно. Твой статус – «мне не хватает». Значит, так и будет, раз не хочешь большего».

Запомнили? Жутко слышать такое? А кто-то ведь уже про себя крикнул: «О, Боже, я ведь так всегда говорю!» Так что друзья мои, все, табу на это выражение. Ведь мы же достойны всех благ и все у нас есть!

Второе правило. Есть такое понятие – «синдром отложенной жизни». Ему подвержены все. Ведь мы живем так, будто у нас впереди, по меньшей мере, лет двести еще. Мы планируем, мечтаем сделать то, чего нам так хочется, но очень часто осуществление наших планов и мечт добровольно запираем в шкаф с красивой табличкой «ПОТОМ».

Когда будет это «ПОТОМ», конечно никто из нас толком сказать не может, но приблизительное время известно каждому.

Вам кажется, что время придет, и Вы начнете наконец делать давно задуманное: позвоните, спросите, решитесь принять предложение, примете осознанное и взвешенное решение... Просто сейчас не время, но оно придет, и Вы сделаете... Не обманывайте себя. На самом деле время УХОДИТ!

И это «потом» превращается в то самое «кладбище нереализованных желаний», о котором мы уже говорили.

Практика «Благодарность»

Итак, мы постепенно подходим к изучению правил формулирования своих желаний. И следующим заданием будет составление списка всего того, что Вы хотите получить. Это

очень увлекательное занятие, и задача этого и последующих уроков в том, чтобы Вы сами увидели, как отличаются правильно оформленные желания от так сказать «сырых» мыслей, которые мы постоянно вынашиваем в своей голове. И, собственно, следуя закону «О чем ты думаешь, то ты и притягиваешь», Вы увидите, почему мы почти всегда получаем не совсем то, о чем думали.

Прежде чем мы приступим к написанию первого нашего списка желаний, хочу обратить ваше внимание на один важный момент: желания исполнятся гораздо быстрее, если Вы будете настроены на нужную энергетическую частоту.

Я вам помогу это сделать, через потрясающую практику благодарностей.

Итак, с чего лучше начать. Выберите время, когда Вас никто не беспокоит (но не откладывайте на потом!). Иначе, как всегда, только соберётесь – и кто-то придет в гости, дети или муж скажут, что завтра понедельник, поэтому сегодня нужно устроить воскресный ужин... Приготовьте листок бумаги и ручку (а лучше специальный блокнот, в который вписываете свои желания).

Начните с практики благодарности: составьте список всего, за что признательны в данный момент. Чтобы упростить задачу, разделите этот список на несколько частей:

- За что Вы благодарны своей семье, родителям?
- За что Вы благодарны своей профессии, бизнесу?
- За что Вы благодарны людям, которые встречаются на

вашем пути?

– За что благодарны в личных отношениях?

– За какие жизненные уроки и опыт Вы благодарны?

– И в конце – за что Вы благодарны самому себе?

Правильно проделав эту практику, Вы почувствуете легкость, так называемое парение – именно в этом состоянии с нами начинают происходить чудеса.

Ну, а теперь можете приступать к желаниям!

Список желаний

Друзья, сразу хочу сказать: пишем пока в рабочем черновике. У нас впереди будет еще глава, посвященная «Тетрадам Желаний», где я подробно расскажу, какие они бывают и как их лучше всего оформить и работать с ними.

Я подготовил для Вас таблицу в этой книге, можно писать и сразу туда.

Еще вариант – вначале взять блокнотик и просто в течение дня все записывать. В общем, составляем список всего того, что Вы хотите получить – это могут быть и материальные вещи, и нематериальные; приобретение знаний, впечатлений, путешествия, электроника, карьера, хобби, привлечение любви или благосостояния.

Не будем растягивать удовольствие и давайте этому заданию уделить два-три дня. Конечно, потом Вы будете все новые желания вписывать уже «по науке» в свои красивые

«Тетради Желаний», а пока мы учимся.

Итак, два-три дня Вы занимаетесь тем, что вспоминаете, чего Вам хочется сейчас или когда-то хотелось. Кстати, если это возможно, то сразу же и выполняем эти желания (самые легкие). Например, хотели Вы как-то съесть пирожное в одиночестве на кухне, но дети ворвались и пришлось делиться. Значит, вспомнили это пирожное, записали, купили и с наслаждением съели! Сейчас главная задача – это разбудить в себе «хотельщика».

Как мы говорили вначале, нельзя быть мёртвыми. Пишите все. Как есть, что приходит в голову. Таким образом Вы, во-первых, начинаете раскачивать энергию и сообщать Вселенной, что, оказывается, Вы чего-то хотите, а во-вторых, так Вы сможете вспомнить и выбрать те желания, которые для Вас наиболее важны, и именно их проработать благодаря полученным из этой книги знаниям.

И в-третьих, данный список понадобится нам еще для одной практики – уже потом в другом месте или тут же (чтобы было визуально видно, как меняются формулировки) написать эти же желания на языке Вселенной. Я хочу сказать, что Ваши первоначальные списки будут очень сильно отличаться от того, что Вы получите через несколько глав...

Если раньше вы этого не делали, то можете столкнуться со следующим вопросом: какого масштаба желания учитывать? Действительно, разумно ли мечтать о «Мерседесе», если денег отложено на скромный подержанный «Опель»? И можно

ли ставить в качестве цели работу в компании своей мечты, если на практике даже резюме свое туда отправить страшно? Сейчас не нужно об этом думать. Отключайте логику взрослого человека. Пишите все, о чем мечтаете, как говорится, «ни в чем себе не отказывайте».

– Вносите в список своих желаний страны, куда мечтаете поехать.

– Людей, с которыми мечтаете познакомиться или с кем давно не виделись.

– Машину, на которой хотите ездить.

– Дом, в котором хотите жить.

– Давно мечтали что-то купить, куда-то съездить с детьми – смело пишите обо всем этом.

Это должны быть искренние желания от души, без оглядки на разум и возможности.

Как я уже говорил, любая цель начинается с желания – именно оно дает первый и самый важный импульс.

Желаний может быть любое количество. И задача написать не меньше 100 желаний!!! Можно и больше – не останавливайте себя.

Некоторые участники моих марафонов составляли за 2–3 дня списки из нескольких сотен желаний.

Подсказка... Для тех, у кого вдруг окажется все сложно... десяток желаний и все.

Дам две подсказки, которыми воспользовались, наверное, тысячи участников марафонов. Первая. Смотрите докумен-

тальные фильмы на телеканале «Пятница» – «Мир без границ», «Орел и Решка» и им подобные. Можно и нужно постоянно пополнять свои записи все новыми желаниями.

Вторая подсказка. Я ее называю «шопинг за желаниями».

Для этого потребуется время, настроение, блокнотик и желательно огромный супермаркет или торговый дом. Итак, выбрали день, собрались, взяли блокнот и поехали гулять по магазинам. Заходим в торговый дом и обходим все магазины в нем. Не просто, а с блокнотом, куда почти без остановок выписываем все, что Вам захотелось иметь для себя любимой (любимого).

Отделы посуды, косметики, одежды, ювелирных украшений, нижнего белья, путешествий и т. д. Кстати, не забываем прогуляться вдоль мясных и рыбных рядов... Да, да, там много вкусняшек, которые Вам, может, еще не довелось попробовать в своей жизни...

Поверьте – Вы напишите сотни желаний!!! Кстати, заодно придет и понимание того, как много еще в этой жизни всего, чего Вы не пробовали, не надевали, чем не пользовались и где еще не побывали.

И все аккуратно заносим в книгу в первую колонку – «сырое» желание.

Ну что, поехали по магазинам?

Два-три дня «хотеть» без остановок!

«сырое» желание	«правильное» желание

Глава пятая. Правила и законы формулирования желаний

Едет женщина в автобусе и думает про себя: «Жизнь серая, муж козел – изменяет мне постоянно, начальник – урод, зарплату урезает и еще уволить грозит, дети – двоечники». А за ее спиной ангел с записной книжкой все пишет и про себя так шепотом: «Да что ж она каждый день одно и то же заказывает?! Ну что ж, будем выполнять».

Люблю этот анекдот. Смешно, да не очень. Наглядный пример закона: «Ты притягиваешь то, о чем думаешь».

Пора учиться думать, как нужно.

Я не раз говорил и повторяю: чтобы желание правильно исполнилось, прежде всего оно должно быть верно сформулировано.

И это самая важная глава, в которой мы будем с вами изучать известные правила формулировок.

Когда я начинаю рассказывать, как нужно правильно думать, многие начинают бояться: «Ага, вот я не так что-нибудь загадаю и вдруг тогда что-то случится неправильно или произойдет что-то нехорошее».

Отвечаю: Вы ведь и так до этого думали, как придется, как буквально все люди. Собственно, все то, что Вы имеете сей-

час, – это результат ваших же мыслей. Хуже точно не будет. А вот лучше – это однозначно.

Нужно просто понимать, что мыслепоток и так раньше работал независимо от Вас, потому что Вы постоянно о чем-то думаете и у Вас в голове навалом разных мыслей. Как говорил Аристотель: "Природа не любит пустоты"... Поэтому в голове либо мысли, либо тараканы...

Поэтому сейчас перед Вами стоит главная задача – научиться брать под контроль свои мысли. Научиться желать от души. Очень важно помнить, что все зависит от того, *как* и *что* мы думаем. Все отражается в правилах формулировки. Как руль автомобиля мы держим двумя руками, чтобы управлять движением транспорта, так и желание нужно фиксировать правильно, чтобы оно было подконтрольно.

Начинаем разбирать правила.

Мы принимаем следующие правила формулировок желаний:

- 1 – Формулируем желание всегда письменно.
- 2 – Формулировка полная и четкая.
- 3 – Присоединение.
- 4 – Не употребляем слово «хочу».
- 5 – Используем настоящее время.
- 6 – Желание экологично и для себя.
- 7 – Желание сформулировано в положительном ключе.

8 – Не используем частицу НЕ.

9 – Наше мышление позитивно (отсутствуют негатив, отрицание).

10 – Не употребляем жаргонные слова и аббревиатуры.

11 – Желание нацелено на приобретение, состояние обладания (а не исчезновение или завершение чего-то).

12 – Желание истинное, а не ложное.

13 – Формулировка не ограничивает Вселенную.

14 – Желаем по – максимуму.

15 – Одно желание не является условием исполнения других.

16 – Не трогаем там, где все хорошо.

17 – При формулировке желания отталкиваемся от конечной цели.

Все эти правила не столь важны для мироздания. Есть масса примеров, когда исполнялись желания никак не сформулированные. И есть примеры, когда не исполнялись намерения, сформулированные по всем правилам.

Эти правила нужны для вас! Для вашего мозга, для дисциплины ума. Нужна привычка мыслить позитивно, создавая себе благоприятное будущее. Пользуйтесь этими правилами, чем дольше, тем лучше. И в скором времени Вы до бумаги не будете успевать дойти, как желания сбудутся.

Хотя не все они исполняются одинаково – у каждого свои сроки и условия. Но есть несколько важных факторов, учи-

тывая которые, Вы сможете максимально ускорить процесс их реализации.

И порядок правил, их последовательность никак не указывает на значимость и первостепенность одних по отношению к другим, что идут по списку далее. Последовательность пунктов условна.

Каждое правило важно точно так же, как и все остальные.

1. Формулируем желание всегда письменно

Это максимально желательно.

Непременно записываем все свои желания. Для чего это делается? Пока желание существует только в виде импульса и не имеет конкретной формы, подсознанию его очень трудно распознать среди тысячи других мыслей и импульсов. Попробуйте отследить, о чем Вы думаете в течение дня, и реально ли в этом всем найти ваше желание?

Когда мы придаем своему желанию какую-либо форму, оно надежно фиксируется в подсознании. Классический способ – просто записать на бумаге.

Конечно, для этого и применяют так называемые «Тетради Желаний» или «Блокноты Желаний»

Но если не нравится писать – можно нарисовать свое желание или выразить его картинкой. Да, да, именно так. Рисовать то, чего хочешь. И я знаю людей, которые так и делают, и их желания исполняются.

Очень хорошо иногда зафиксировать текст рисунком и делать это под одну мелодию, можно и запахи подключить. Таким образом Вы сможете весь текст заякорить на определенное воспоминание. Это поможет вам поймать «состояние обладания». Кстати, на этом основана одна из популярнейших техник по исполнению желаний – «Карта Желаний».

И тут я не удержусь от приглашения: «Друзья мои, добро пожаловать на мой марафон «Карта Желаний». Там Вы получите самые подробные инструкции по применению этой техники.

И все-таки самый лучший и популярный вариант – это «Тетрадь Желаний». А вот о том, как она должна выглядеть, какие варианты бывают и как с ней работать, Вы узнаете чуть позже, впереди Вас ждет целая глава, посвященная этому.

2. Даем полную и четкую формулировку

Когда мы формулируем желания, очень важно прописывать их полностью. Да, неполными формулировками очень часто грешат новички. Пишут сокращенный вариант:

«Хочу машину», «хочу квартиру».

Или еще проще:

«машина, квартира, много денег и т. д.».

Казалось бы, так проще. Но при этом непонятно, что значат эти одно или несколько отрывисто написанных слов, какое отношение они имеют к Вам.

Желание:

«шуба».

Ну и что, что шуба? Будет шуба или есть шуба? У кого-то точно есть. Кто-то написал *«шуба»* или *«машина»*? Все, вычеркивайте. Кто-то точно сегодня купил машину или шубу. Ваше желание для кого-то осуществилось.

Писать нужно полную формулировку. В ней должно четко отражаться все ваше желание. Если это бизнес, то тогда:

«У меня есть собственный бизнес».

Если это машина:

«У меня есть собственная машина» или

«Я управляю своей машиной».

Если это шуба, то:

«У меня новая шуба».

Не у подруги, не у соседки – у меня!

Итак, правило – никаких коротких формулировок из одного слова.

Хотя должен внести ясность. Существуют разные техники по исполнению желаний. И со многими Вы познакомитесь на страницах моей книги. Для некоторых техник требуется подробное описание вашего желания, со всеми деталями.

Но сейчас мы с вами изучаем классический способ формулировки желания. Четко и конкретно. Без всяких лишних слов и излишеств, как на духу. Чтобы среди ночи если разбудить и спросить, что ты больше всего сейчас хочешь, ответ был такой же четкий и ясный. Ну не тот, что, мол, отстань,

дай поспать, а именно так:

«Я живу в своей новой трехкомнатной квартире».

На тренингах я привожу такой пример.

Паломник во время длительного путешествия к святым местам в мыслях очень ясно и четко формулирует свое обращение, то есть, по меткому выражению, «отделяет зерна от плевел». И когда соприкасается со святыней, он точно знает, зачем проделал столь долгий путь. И бывает так, что его просьба, мольба совсем не та, с которой он начинал свое паломничество.

Итак, формула проста: старайтесь выстраивать предложение таким образом, чтобы в нем был глагол, существительное и пара прилагательных. Понятно, что желания бывают разными и эта формула совсем не эталон. Но когда ту массу слов, которую Вы написали ранее, Вы попытаете загнать в этот формат, то сами увидите, как желание вдруг становится полностью понятным.

Все ваши формулировки должны быть максимально простыми, короткими и лаконичными. Чем меньше в них будет подробностей, тем быстрее они исполнятся, поэтому оставляем только те детали, без которых исполнение будет неправильным или нежелательным.

В формулировках должна быть четкая логика. Например, желание:

«Я хочу, чтобы мой муж проводил со мной больше вре-

мени»

Никаким образом не означает: *«Я чувствую любовь мужа»*.

Это в Вашей голове оно соединилось, Вы опять продумали за Вселенную путь исполнения желания и решили, что вот так будет идеально. А на самом деле время можно проводить по-разному, например очень долго можно вместе стоять в очереди, но это же не совсем то, чего Вы хотели, правда?

Если Вы хотите встретить принца на серебряном БМВ с тем, чтобы выйти за него замуж, то ваше желание – НЕ встретить принца, а – **ВЫЙТИ ЗАМУЖ** за принца. Чувствуете разницу?

Ваше желание должно быть «голым», свободным от каких-либо еще других «хотелок» и вызывающим у Вас своим исполнением только чувство удовлетворения, счастья или даже эйфории. То есть, оно должно быть «элементарным».

Не усложняйте формулировку, Вам нужна самая суть. Не *«Мы справляем новоселье в собственной квартире в июле 2018 года»*,

а просто: *«Мы с мужем приобретаем собственную квартиру»* или *«Мы с мужем живем в своей новой квартире»*.

Потому что в первом варианте к желанию «квартира» еще присоединяется «новоселье в ней», и Вселенная будет пытаться их состыковать, а это может занять много времени.

Итак, первый совет: никаких нагромождений.

Второй совет: старайтесь, чтобы в желании был

один глагол.

Объясню: глагол обозначает действие. За действием стоит целый событийный ряд. И когда мы прописываем несколько глаголов, это всегда череда действий. То есть несколько разных событий.

«Я в Турции, я купаюсь в море и хожу на дискотеки»

Это два, а то и три разных желания. Поэтому разделяем их.

«Я хорошо зарабатываю, продавая свои изделия».

Тут два глагола, это два действия, а значит, две сюжетных линии. Можно просто соединить, убрав один глагол. Или: *«Мои изделия хорошо продаются»*, или *«Я зарабатываю на своих изделиях»*.

Третий совет: вообще не впихивать в одно желание несколько.

«Я красивая, со спортивным телом и весом 45 кг».

Тут три желания. Ну хотя бы потому, что красота и объёмы тела – это разные вещи. Спортивное тело – это тоже отдельное желание. А вес – так вообще особая тема, и мы еще на ней подробно остановимся.

«Я благодарю Вселенную за то, что живу в здоровом и красивом теле с размером одежды 48 и весом 68 кг».

Вот уж пирог, так пирог! Четыре желания в одном.

Отделяем их друг от друга и каждое правильно формулируем:

«Я здорова» или *«У меня здоровое тело»*. Второе жела-

ние: «*Мое тело красиво*», Третье: «*Мой комфортный размер одежды 46*». И четвертое: «*Мой комфортный вес 68 кг*».

«*Танцую танго, как грациозно и легко я двигаюсь! Горжусь собой!*»

Для классической формулировки здесь есть лишние слова. Их можно сократить, и есть разные варианты, как это сделать. Например: «*Я красиво танцую танго*», или «*Я умею красиво танцевать танго*» и т. д.

«*В новой удобной красивой фитнес форме занимаюсь в спортивном клубе*»

Сложность в том, что Вселенной нужно будет связать два события. Этот наличие новой формы и тренировка в спортивном зале. Лучше просто разбить на два четких и легких желания: «*У меня новая фитнес форма*» и «*Я занимаюсь в спортивном зале*».

«*В собственной гардеробной с удобными шкафами и большим зеркалом выбираю наряд для встречи с подругами и похода в театр*».

Четыре сюжетных линии: наличие такой гардеробной, выбор наряда, встреча с подругами и поход в театр. Это очень сложная формулировка. Тут или нужно определить, чего больше всего хочется, или разбить на несколько независимых пунктов. Вот что самое главное в этом желании? Наверное, наличие большой гардеробной, где всегда есть наряды на все случаи жизни, так? Если да, то желание должно описывать только гардеробную. И опять же, что важнее? Нали-

чие множества шкафчиков и зеркал или богатый выбор нарядов? Можно попробовать объединить эти факторы и составить, например, такую формулировку:

«У меня удобная гардеробная с множеством нарядов». А желания, связанные со встречей с подругами и походом в театр, просто прописать отдельно.

«Встаю на весы и вижу цифру 63 кг и понимаю, что это норма для меня».

Много лишних слов. Зачем писать, что понимаете свою норму, если Вы ее уже определили сейчас. Желание должно быть легким и конкретным: *«Мой комфортный вес 63 кг».*

«Я очень счастливо живу с мужем, у нас в собственности есть грузовик».

Ну, грузовик – точно не основной элемент семейного счастья. Это совершенно разные события. Поэтому разделяем: *«Я счастливо живу со своим мужем»* и *«У нас с мужем в собственности грузовик».*

«Я живу с состоятельным мужчиной, который ведет здоровый образ жизни».

В этой формулировке две истории. В одной Вы живете с состоятельным мужчиной, а в другой – этот мужчина ведет здоровый образ жизни. Это разные линии и желания. Одно так и оставляем:

«Я счастливо живу с состоятельным мужчиной».

Второе уже прописываем через чувства, например:

«Я счастлива, что мой мужчина ведет здоровый образ

жизни».

И, конечно, желания должны быть адекватны:

«Удалена почка – хочу, чтобы выросла новая» (вырастет, но на дереве)» или

«Хочу миллион долларов»

Теоретически, возможно, когда-то (лотерея или родственник, или вторая половинка). Опять же слово «хочу» тут лишнее. Можно переделать в правильную формулировку: «Я зарабатываю миллион долларов каждый месяц».

Но исполнение этого желания напрямую зависит от вашей веры. Вы сами-то в это верите, только честно?? Потому что сотрясать воздух пустыми желаниями – чревато.

Давайте еще рассмотрим примеры желаний, в которых «хромает» конкретность.

Или вот популярное женское желание:

«Я стройная».

Милые дамы, так сложилось, что есть в природе несколько понятий, которые находятся в определенном конфликте с женским сознанием. И одно из них – это «стройность». Это Вы сейчас «СТРОЙНЫЕ», пока не достали из гардероба очередную юбку. И вдруг по каким – то причинам не смогли в нее проскользнуть. Конечно, это не Вы виноваты и не Ваше печенье перед сном, это просто юбка села после стирки, да? А-ха-ха! И вот от «СТРОЙНОСТИ» не осталось и следа. Поэтому, чтобы не было потом вопросов к Вселенной, типа «Почему заказала «СТРОЙНОСТЬ», но ни в одну юб-

ку не влезаю», давайте-ка четко обозначать ваши параметры стройности. Или по всем известным параметрам – грудь-талия-бедро, – или укажите в желаемых сантиметрах проблемные места. Например:

«Моя талия 55 сантиметров».

«Я каждый день вовремя ложусь спать».

Слово «вовремя» – очень размытое понятие. Очень. Если следовать теории биологических ритмов организма человека, то правильное для здоровья и долголетия лечь спать не позже 21–00. Вот это называется «вовремя по биологическим ритмам». А у вас «вовремя» – это во сколько? Нужно указать.

Участники моих тренингов формулируют много разных вариантов желаний на тему владения иностранными языками:

«Я говорю на английском языке»,

«Я изучаю английский язык»,

«Я могу свободно говорить на французском языке после занятий с учителем-носителем языка».

Почти всегда указывается одно действие – «говорю, разговариваю». Но все-таки правильнее сформулировать желание через слово «общение»: *«Я свободно общаюсь на английском языке».*

Так как понятие «общение» включает не только владение разговорной речью, но и визуальный перевод иностранных слов, и перевод на слух.

«Уже сдан огромный заказ».

Какой заказ?? У кого сдан? Полностью неоформленное желание.

Нужно присоединить к себе и четко прописать в настоящем времени, что сдано-то.

«Мне повысили зарплату в два раза».

Лучше, если еще добавить конкретную цифру: *«Мне повысили зарплату до 100000 рублей».*

«Мои произведения приносят мне денежный доход». Хорошо написано, но лучше еще монетизировать это желание и прописать желаемый доход, например: *«Мои произведения приносят мне денежный доход до полумиллиона рублей в год».*

«Имею выгодного покупателя».

А на что??? Нужна конкретика. А то купят что-нибудь совсем не то.

«Я крепко сплю».

Лучше переформулировать на: *«У меня полноценный здоровый сон».*

Поскольку крепко спать можно, например, после употребления сильных обезболивающих и снотворных препаратов. Так же неудачна и формулировка:

«Я долго сплю».

Так и до комы можно договориться.

Или

«Я постоянно в эйфории».

Ну как-то прямо алко- или наркозависимость прорисовывается.

Не очень здорово выглядит желание:

«Мой организм сияет и светится».

Это явно несвойственное здоровому организму состояние. А вот после ударной дозы радиации вполне. Но явно не этого хотел тот человек.

Итак, следующее правило – **желание должно быть коротким и при этом ясным и понятным.**

3. Присоединение

Всегда и обязательно должна быть связь между желанием и тем, кто его высказывает. Это называется «Присоединение».

Часто люди формулируют желания подобным образом:

«Самочувствие лучше с каждым днем»

«Стройная и красивая фигура»

«Здоровый организм»

«Здоровые дети»

«Зарботок в месяц 150000 рублей»

«Успех на работе»

«Новая машина!»

«Отпуск на море»

И о каждом этом желании так и хочется спросить: «У кого самочувствие хорошее? У подруги? Коллеги по работе?? А дети чьи здоровы?? Соседские??»

Обязательно присоединяем желание к себе:

«МОЕ самочувствие лучшие с каждым днем»

«У МЕНЯ стройная и красивая фигура»

«У МЕНЯ здоровый организм»

«Я рада, что У МЕНЯ здоровые дети»

«МОЙ заработок в месяц 150000 рублей»

«У МЕНЯ успех на работе»

«У МЕНЯ новая машина!»

«Я провожу свой отпуск на море»

Рассмотрим еще примеры. Как часто по незнанию люди формулируют:

«Купила себе машину...»

Кто купила? Соседка? Подруга? Ах, Вы купили? Так чтобы это случилось, для начала нужно и желание присоединить к себе:

«Я купила новую машину».

Опять же, можно купить машину, но не себе. Вот чтобы не было ошибок, правильнее будет:

«Я купила себе новую машину».

Другой пример:

«Я живу в загородном доме».

Или:

«Я живу в новой трехкомнатной квартире».

Вроде, все хорошо. Вот только события могут развернуться так, что Вы действительно будете жить в новой квартире или даже в загородном доме, только оплачивая при этом

аренду, ну или в лучшем случае просто у друзей. А все потому, что в желании не указали собственность:

«Я живу в СВОЕЙ новой трёхкомнатной квартире».

«Я живу в СВОЕМ загородном доме».

4. Формулировка должна быть без слова «хочу»

О, это мое самое любимое. Сегодня все авторы и тренеры по личностному росту разделились на два лагеря. Одни говорят, что можно мечтать через слово «хочу», другие категорично, прямо раз и навсегда советуют исключить это слово из всех формулировок.

Может, кому-то и не понравится моя позиция, но я отношусь к тем тренерам, кто против этого слова. И могу объяснить, почему. Напомню, что в квантовом пространстве существует бесконечное множество потенциальных возможностей. То есть, бесконечное множество вариантов нашего желания. Чтобы притянуть именно наше желаемое, мы и должны выбрать именно эту потенциальную возможность. Вот с точки зрения квантовой теории, главным фактором материализации желаемого события является НАША СПОСОБНОСТЬ ПЕРЕМЕЩАТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ В МОМЕНТ ОБЛАДАНИЯ ЖЕЛАЕНЫМ. Быть в нужном времени. Ощущать момент обладания. Поэтому и формулировки должны быть соответствующими:

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.