

**ТВОЯ ВСЕЛЕННАЯ**



**ВОЛШЕБНАЯ КНИГА**

**ИСПОЛНЕНИЯ  
ЖЕЛАНИЙ**

# **Твоя Вселенная Волшебная книга исполнения желаний**

## **Серия «Магия жизни»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67723079](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67723079)*

*SelfPub; 2023*

### **Аннотация**

Если вы готовы овладеть своим разумом и получить доступ к свободе, необходимой для достижения ваших самых заветных желаний, тогда, возможно, пришло время для волшебной книги исполнения желаний. В этой мотивационной книге, объединяющей волшебство, силу, мудрость и простоту самопознания, автор рассказывает, как эффективно перейти от обычной жизни к экстраординарной – наполненной реализациями желаний, благодарностью и любовью. Как сосредоточить внимание на том, что действительно важно. Как превратить проблемы в самые большие возможности, которые подтолкнут вас в волшебную зону. Как применять духовные решения в любой сфере вашей жизни – от бизнеса до семьи. Также в книге вы найдете практики, необходимые для исполнения ваших желаний, на все случаи жизни.

# Содержание

Введение	4
Наука исполнения желаний	7
Цели и желания: есть ли разница?	32
Как могут исполниться желания	36
Почему желания не исполняются?	56
Как работать с крупными желаниями	69
Для чего нужны практики?	74
Секреты визуализации	78
Законы Вселенной	97
Конец ознакомительного фрагмента.	98

# Твоя Вселенная Волшебная книга исполнения желаний

## Введение

*Есть только два способа прожить жизнь. Во-первых, чудес не бывает. Второй – как будто вокруг одни чудеса.*

*Альберт Эйнштейн*

Большинство людей считают, что для того, чтобы исполнить свои желания, необходимо много работать и откладывать средства на мечту. Отчасти это правда, но во Вселенной действуют и другие силы, которые также могут воплотить ваши мечты в реальность.

Кроме того, все, что вы желаете, не должно противоречить тому, что Вселенная считает важным для вас. Другими словами, то, что вы хотите, может быть не тем, что вам нужно, а Вселенная знает, что на самом деле вам важно и необходимо.

Давайте поймем, что означает слово проявление. Это не значит получать все, что вы хотите, сразу же после возникновения желания. Проявление намного глубже этого.

Акт проявления происходит, когда мысль или идея об-

рели образ. Проявить что-то означает воплотить что-то в жизнь, не всегда в физической форме, но в форме, понятной каждому.

Есть практики, которые, воплощают желания в проявленные формы. Исполнения желаний можно достичь так же легко, как утром сварить себе кофе.

Наукой доказано, что больной быстрее выздоравливает, если верит в профессионализм лечащего врача и эффективность принимаемых препаратов, даже если препарат – плацебо (плацебо – физически нейтральное вещество, пустышка, которую предлагают больному). Для пациента такая пилюля может стать чудодейственным лекарством.

Каждый из нас идет к Мечте собственным путем. Кто-то полагается на разум, кто-то – на интуицию. Один предпочитает рациональный подход: ставить цели, анализировать, планировать и достигать. Другому по душе творчество и игра: ему интереснее проводить «веселые практики» и рисовать «карты сокровищ». Я предлагаю вам взглянуть на мир иначе, чем вы привыкли, расширить ваш привычный репертуар, попробовать новые способы исполнения желаний. Учитывая свои собственные потребности и взгляды на жизнь, каждый читатель может составить свой собственный план по осуществлению желаний и выполнить его!

Помните: источником исполнения ваших желаний являетесь вы сами: ваши мысли, слова и действия. Все остальное – лишь вспомогательные средства. Мечтайте, дерзайте, жи-

вите, будьте счастливы, ставьте самые невообразимые цели, и не думайте – откуда и как это придет к вам!

Я полагаю, что многие люди отказываются верить в то, что нематериальное господствует над материальными аспектами жизни. Большинство считает, что если они не видят этого сейчас, значит, его не существует. Это так неправильно.

Независимо от того, во что вы верите или не верите, но есть способ подчинить Вселенную своей воле или, скорее, соединиться с силами более могущественными, чем вы сами. Некоторые люди утверждают, что достаточно одной минуты вашего времени, чтобы изменить ситуацию навсегда!

Итак, ваше путешествие в реальность исполненных желаний начинается...

# Наука исполнения желаний

Правила при работе с желаниями.

Чтобы лучше во всем этом разобраться, предлагаем вам несколько важных правил, которые помогут загадывать желания правильно.

Одно из самых главных правил – желание должно быть искренним.

Частая ошибка – вместо того, чтобы слушать свой внутренний голос, мы начинаем прислушиваться к разуму. А разум тот еще проказник, он найдет 1000 аргументов, чтобы увести вас от истинного желания. Мечтаете вы о Мерседесе, а разум начинает искать отговорки – и дорого, и не для тебя, лучше взять что-то попроще и попрacticнее. А по факту получается так – чем более искреннее желание, тем легче оно исполняется! И это совершенно не обязательно должно быть что-то дорогое – роскошные авто тоже могут быть навязаны разумом.

Поэтому лучший способ – это прислушаться к себе. Представьте, что вы уже получили то, о чем мечтаете – какие ваши ощущения? При искреннем желании не должно быть чувства дискомфорта, только легкость и воодушевление.

Желание не должно быть условием исполнения других желаний. Если вы мечтаете о новой квартире – не нужно все усложнять, и загадывать поскорее продать старую. В данном

случае, продажа старой квартиры – это всего лишь условие для исполнения другого желания, но не само желание.

Желание должно быть экологичным. Не вмешивайтесь в чужие намерения, не претендуйте на чужое – в лучшем случае, такое желание не сработает. В худшем – сработает против вас самих. Если должность, о которой вы мечтаете, занята вашим коллегой, то загадывайте без привязки к конкретной компании.

Расширяйте границы своего сознания, будьте честными сами с собой. К чему скромность, если Вселенной абсолютно все равно – на 10% вам увеличивать зарплату или на 100%?

Если вам трудно поверить, что это все работает – начинайте с малого. Составьте список небольших, но приятных вашему сердцу желаний, и наблюдайте некоторое время. Когда они начнут исполняться самым невероятным образом, ваша вера окрепнет, и вы сможете ставить более глобальные цели.

### **Пошаговый метод для реализации ваших желаний.**

Предлагаем вам пошаговый метод для реализации ваших желаний. Даже если это самое сокровенное ваше желание, в исполнение которого трудно поверить – вы просто попробуйте! Чем более детально вы начнете с ним работать, тем менее нереальным оно для вас будет, ведь с каждой мыслью вы будете все ближе к своему желанию, пусть даже пока и на энергетическом уровне.

Желание всегда зарождается с импульса. Этот импульс



может мелькнуть у вас в мыслях и угаснуть, а может вырасти в нечто большее – если вы начнете с ним работать.

**Шаг 1: Сформулируйте свое желание максимально четко.**

Представьте, что у вас уже это есть: что вы чувствуете, какие эмоции?

**Внимание!** На этом этапе вы можете почувствовать дискомфорт. Попробуйте тогда разобраться, что его вызвало? Почему пугает исполнение этого желания?

Возможно, нужно проработать скрытые блокировки, а может быть желание и вовсе не является вашим.

**Шаг 2: Попробуйте нарисовать свое желание.**

Или описать словами его исполнение (написать рассказ). Или же просто найдите картинку, которая его отражает. Это важно, чтобы запечатлеть в вашем подсознании конкретную цель. А визуальные образы откладываются у нас в голове лучше всего.

**Шаг 3: Мысленно отпустите свое желание!**

Просто перестаньте думать, исполнится ли оно, как скоро и каким путем.

Поверьте, чем более расслабленно вы относитесь к своим желаниям, тем быстрее они исполняются.

**Шаг 4: Действуйте.**

Как в известном анекдоте – невозможно выиграть в лотерею, если не купить лотерейный билет. Вы не сможете устроиться на работу в компанию вашей мечты, если боитесь пойти даже на собеседование. И в Париж вы полететь не сможе-

те, если у вас нет загранпаспорта.

Вам необязательно думать – правильные вы действия делаете, или нет. Вселенная сама будет вести вас нужным путем – все, что требуется от вас – хвататься за возможности.

### **Как правильно формулировать свои желания**

– Все желания формулируем только в настоящем времени.

– Желания, которые вы записываете в блокнотик желаний лучше оформлять в виде благодарности. Формулировка такая: «С благодарностью принимаю от Вселенной...». Никаких частиц «не» в формулировке быть не должно (вместо «Я не болею» формулируете «Я здоров(а)»).

– Если есть возможность – вместо денег лучше загадывать ту цель, на которую они вам нужны. Если очень хочется загадать желание в виде суммы денег – то в конце обязательно приписывать: Пусть желание исполнится для моего и всеобщего блага.

– По поводу сроков: их лучше не ставить. Вселенная лучше нас с вами знает, когда и каким способом должно исполниться ваше желание. Но если вы уверены в реальности вашего желания, или оно уже на пути к исполнению, то вы можете поставить срок, для собственной мотивации.

– Все ваши желания должны касаться лично вас, или же ваших близких, при условии, что ваши намерения не противоречат намерениям другого человека.

– Категорически нельзя загадывать желания на то, чтобы вас полюбил какой-то человек, который на самом деле вам

взаимностью не отвечает. Если вас не смущает насилие над чужим намерением, то задумайтесь о том, что результат у вас будет прямо противоположный.

То есть в вас не только не влюбятся, но еще и появится отвращение и человек вообще исчезнет из вашей жизни.

– Много вопросов возникает на тему «Как сформулировать желания, чтобы у мужа был успех в работе». Лучше формулировать желание, которое будет касаться успеха вашей семьи в целом. А прийти он может как раз через мужа.

– Если вы в своем желании используете формулировку «Я хочу», то это так и будет в реальной жизни – вместо осуществления вашего желания вы так и будете продолжать всего лишь «хотеть» его исполнения.

Не переживайте, если вы даже не знаете как подступить к исполнению вашего желания. Если вы все делаете правильно и с правильными мыслями, нужные люди и события не заставят себя ждать и скоро появятся в вашей жизни.

### *Важное правило формулирования желаний*

Есть один очень важный момент в формулировании желаний.

Основная загвоздка, почему не получается сформулировать желание – это попытка сделать его условием исполнения другого своего желания.

Такие желания не только долго исполняются, но и вообще могут реализоваться не так, как мы ожидаем.

К примеру, желание более высокой должности для мужа.

Вы загадываете желание, чтобы мужа повысили, но при этом совершенно не задумываетесь – а зачем вам это нужно? Допустим, мужа повысили, но зарплата осталась прежней, только обязанностей и ответственности прибавилось. Устроит ли вас такой вариант? Или повысили вместе с зарплатой, но пришлось переехать, куда вам совершенно не хотелось.

Все дело в том, что повышение мужа – это не конечная цель для вас. Это некий способ достижения какой-то другой цели, а вот какой – это и нужно узнать вам.

Чтобы это узнать, достаточно просто спросить себя: «Для чего мне это нужно?» Задавайте себе этот вопрос до тех пор, пока не докопаетесь до истинной цели.

Например: Мужа повысили на работе – он стал получать более высокую зарплату – мы стали жить более комфортно и много путешествовать. Как видите, конечная цель – это может быть даже не зарплата. Это может быть желание путешествовать и вести комфортный образ жизни. Вот именно это и будет ваша цель!

Поверьте, когда вы ставите конкретную цель, ту, что идет от души и без всяких условностей, когда вы доверяете Вселенной и не пытаетесь ограничить себя рамками, тогда-то и начинает все работать так, как надо, самым наилучшим для вас образом. То же самое, что касается денежных желаний. Вы можете сколько угодно загадывать семизначные суммы, но работать это начнет тогда, когда вы обозначите, для чего они нужны вам. Подсознание гораздо легче берется за ра-

боту, если цель конкретная, а не абстрактная. Поэтому если хотите миллион – ответьте сами себе на вопрос, для чего он нужен. Чем более точно вы будете представлять итоговую цель, тем быстрее она реализуется.

### **Ошибки при формулировке желаний**

Наверняка уже замечали: какие-то желания сбываются легко, а какие-то и вовсе никак. Как выявить этот алгоритм, по которому они сбываются?

Вот список самых частых ошибок при загадывании желаний.

1. Не формулируете точно, чего хотите. Проще говоря – сами не знаете, чего хотите. А если не знаете вы, то откуда же знать Вселенной как именно вам помочь?

2. Слишком сильно «желаете». Умение отпускать – это один из самых важных и полезных навыков в работе с желаниями. Чем сильнее хотите, тем выше важность. Чем выше важность, тем больше препятствий, вплоть до срыва всего задуманного. Правило очень простое: хотите, чтобы легко исполнилось – загадывайте тоже легко.

3. Желание не экологично. Если исполнение вашего желания может кому-либо навредить. Не загадывайте такие желания умышленно.

4. Отсутствие веры. Если вы заранее не верите в исполнение желания, то и вариант его реализации очень сомнительный. Постарайтесь для начала проработать свои ограничивающие убеждения – убрать ненужные рамки. Если желание

слишком глобальное, масштабное – разбейте его на несколько маленьких, в исполнение которых вам будет проще верить.

5. Желания, в которых фигурируют другие люди. Так уж устроено наше подсознание, что лучше всего оно фиксирует ту информацию, которая касается лично нас. И если загадывать желание, чтобы кто-то нашел работу/вышла замуж/родила ребенка, ему очень трудно будет внушить, каким образом это должно касаться вас. В виде исключения можно работать с желаниями, которые являются вашими совместными с другим человеком.

6. И, наконец, еще одна частая причина, о которой многие даже не догадываются. Это когда желание не является конечной целью, то есть является условием исполнения другого желания. В первую очередь, это относится ко всем желаниям, в которых фигурируют деньги. Если вы мечтаете просто о деньгах, то уже лукавите, ведь ваша конечная цель – это то, что можно на них купить. Ну и другие варианты со сложными нагромождениями условий тоже работают плохо.

### **Записывайте, о чем мечтаете**

Почему нужно обязательно записывать все свои мечты и желания?

Во-первых, когда вы фиксируете свое желание в письменном (или печатном) виде – вы его можете более точно сформулировать, чем когда оно у вас в голове и размытое. Второй момент такой – человек по своей природе очень ненасытен.

Сколько бы ни исполнялись наши желания, и в каких количествах – нам всегда мало.

К примеру, получает некто Питер зарплату 30 тысяч, и когда слышит, что есть люди, зарабатывающие 200 тысяч и при этом считающие, что им не хватает, он думает – «Вот с жиру бесятся! Мне хотя бы половину их заработков!» И вот мечтает Петр, что когда будет он получать 100 тысяч рублей – вот тогда-то на все ему хватит, и жене на сапоги, и себе на новые шины.

Как вы думаете, когда у Питера будет зарплата 100 тысяч рублей – ему на все будет хватать? К тому времени запросы его обязательно вырастут, аппетиты прибавятся и мечты будут уже о другой зарплате.

И это в принципе нормально, плохо, когда стремиться некуда и желать нечего.

Но проблема тут в другом – когда мы чего-то добиваемся, мы сразу забываем, о чем мечтали еще вчера и наши мысли улетают вперед, к новым целям.

И пока новые цели не достигнуты – мы начинаем нервничать, торопить события, жаловаться, что у нас ничего не получается и Вселенная, видимо, вообще на нас забила. При этом мы совершенно забываем поблагодарить ее за уже исполненные желания.

Вот чтобы такого у нас с вами не было, нужно все фиксировать. – Вы можете завести себе блокнотик, куда будете записывать свои желания уже в виде благодарности Вселенной.

– Можете завести файл в компьютере.

– Можете оформить это в виде Карты желаний.

Суть проста – когда вам покажется, что ваша Вселенная ушла в бессрочный отпуск и не работает – откройте свой заветный блокнотик или загляните в свою Карту желаний – вы приятно удивитесь, сколько у вас, оказывается, исполнилось всего, о чем вы уже и думать забыли! Заодно и Вселенную свою поблагодарите и порадуете, чтобы ваши новые мечты исполнились с ускорением.

### **Проработка желаний**

Допустим, вы занимаетесь работой или карьерой, которая вам не нравится, и вы хотите что-то изменить. Но есть одна проблема: вы не знаете, чем именно хотите заниматься.

Итак, как понять, какой работе/деятельности вы хотите посвятить себя? Как понять, что принесет вам истинное удовольствие от того, чем вы занимаетесь каждый день?

Что ж, на мой взгляд, это не столько процесс «понимания», сколько процесс установления контакта с собой и истинного понимания себя (возможно, в первый раз). Разобравшись в себе, многие из нас уходят с работы, которая не нравится.

Мы слишком долго полагались на логический аргумент нашего разума под названием «должен». Чтобы понять, какая работа нас вдохновляет, нам нужен другой подход. Такой, где мы сможем разобраться и понять, кто мы есть, что нам нравится и не нравится, чего мы действительно желаем.



Одна из способов, который поможет установить связь с собой, найти то, что волнует и вдохновляет, получить ясность в отношении того, чего же вы хотите на самом деле – это взглянуть на свое мышление, в частности на все «должны», которые вы, говорите себе.

Если всегда следовать всем «должны», то это может привести к тому, что мы потеряем связь со своим внутренним миром.

С самого рождения в обществе или в семье нас часто учат вести себя определенным образом и стремиться к определенным целям. В результате в собственной жизни, стремясь послушно следовать сценарию, я отбросила большую часть собственных желаний. Когда мы делаем это в течение многих лет – отбрасываем в сторону то, что на самом деле хотим, чтобы делать то, что, по нашему мнению, мы «должны» – со временем мы теряем связь со своими истинными внутренними желаниями. А позже мы говорим, что не знаем, чего хотим. Если бы мы были в постоянном контакте с собой, то знали бы всегда о своих желаниях.

Для меня мои мечты и желания годами были снесены бульдозерами из-за «должен». Я отключилась от себя и потеряла связь с тем, чего я действительно хотела. Следовать тому, что я «должна» делать, казалось «правильным» и «безопасным». Так что я пыталась подыгрывать и притворяться, что мне нравится делать то, что я должна.

Но потом я на собственном горьком опыте узнала, что

притворяться довольно рискованно. Когда я не была самой собой и не знала себя такой, какой есть на самом деле, то строила свою жизнь как карточный домик. Но, как мы все знаем, они рано или поздно рушатся, так или иначе.

Чтобы помочь вам понять себя и то, чего вы действительно хотите, взгляните на те «должны», которые проносятся у вас в голове.

Где и кем вы «должны» работать?

Где вы «должны» жить?

Каким вы «должны» быть супругом/ой?

Каким вы «должны» быть родителем?

Каким вы «должны» быть ребенком для своих родителей?

Что вы «должны» есть и пить?

С кем вы «должны» общаться?

Что еще вы «должны» в своей жизни?

В дополнение к «должны», ваши мысли также могут начинаться с «мне нужно сделать ...», «я не могу не делать ...». Или иногда мысли маскируются под «я хочу», когда мы думаем, что хотим чего-то, но на самом деле мы чувствуем, что просто «должны». Лично я убедила себя, что хочу работу в офисе, потому что это была «хорошая работа» по мнению моего окружения, и я думала, что «должна» хотеть ее. Таким образом, «должны» могут быть коварными.

Отбросьте все «должен», которые не соответствуют вашему счастью и не служат ему.

Каждый день мы наполняем свой разум «должен» из

внешнего мира. Голоса, выражающие чужие идеи, мнения, ожидания. С некоторыми из них мы могли бы искренне согласиться, например, «ко мне следует относиться с уважением» – данную мысль мы все можем поддержать. Но другие «должны» кажутся не такими приятными, когда мы говорим их себе. Мы можем чувствовать, что «должны», но внутренне не согласны с этим. Они не соответствуют тому, кто мы есть и чего мы хотим.

Если мы сможем определить, что эти «должны» для каждого из нас, а затем отпустить их, то создадим пространство для выхода на поверхность наших истинных желаний. Держась за все свои «должны», мы только заставляем сомневаться в себе и заглушаем внутренний голос, который знает, что для вас правильно. Когда мы отбросим все «должны», то наш внутренний голос, который так долго был еле заметным, может прозвучать громко и четко. Это позволит узнать, что именно вам нравится, и что вы хотите только для себя. Этот процесс может занять некоторое время, а может случиться мгновенно, и вы осознаете, чего хотите на самом деле. Ваш разум будет сопротивляться.

Я знаю, что может быть страшно просто отказаться от всех «должны». Вы носите их с собой в течение долгого времени, и вам может быть сложно отпустить их сразу, потому что вы ими пользуетесь как навигацией по жизни. Ваш разум захочет сопротивляться и спорить, предлагая свои доводы, почему вам нужно их хранить – ведь они завели вас так «да-

леко». То, что говорит нам разум – как «должно» все быть, или что произойдет, если вы отпустите все его «должны» – обычно не основано на фактах, а содержит много предположений или является проекцией на будущее, которое мы не можем знать. Так что присмотритесь ко всем своим «должны». Отбросьте их, и почувствуйте, что на самом деле является вашим желанием.

Кроме того, вспомните, что многие из наиболее (условно) успешных людей делали шаги в своей карьере, которые не казались «логичными». Они отбросили «должны» и проложили собственный путь. Если вы прочитаете биографии некоторых людей, которыми вы восхищаетесь, то сможете увидеть их достижения, основанные на внутреннем чутье. И точно так же, вы можете следовать внутреннему голосу, если отбросите все «должны» и будете следовать тому, что в вашем сердце. У всех успешных людей были в окружении люди, подвергающие сомнению их решения. Но, не смотря на это, они шли по зову сердца и достигли хороших результатов. Если вы встретите сопротивление других, помните и об этом.

Ваша жизнь для вас, чтобы наслаждаться. Я считаю, что вы имеете право прожить свою жизнь так, как вам нравится, и все, что вы делаете, должно служить вашему счастью и тому, чего вы хотите. Нужно только слушать себя и следовать тому, что приносит нам радость и заставляет нас чувствовать себя хорошо. Отбрасывая все «долженствования», которые

кажутся несоответствующими, то освобождаемся от рамок и ограничений, которые мы (часто подсознательно) наложили на себя, они в свою очередь, ограничивают наш доступ к счастью. Я не говорю о том, чтобы быть безрассудным или отбросить всякую осторожность, а скорее заглянуть за пределы «должен», чтобы раскрыть то, к чему на самом деле зывают ваше сердце и душа.

Если вы не знаете, чего вы действительно хотите в жизни, вы не одиноки. Тысячи, если не миллионы людей каждый день бродят по земле без всяких поисков. Если вы не хотите провести свою жизнь в бесцельных скитаниях, вы можете воспользоваться следующими советами, чтобы узнать, чего именно вы хотите в жизни.

Предлагаем, как следует проработать свои желания.

Это нужно делать обязательно каждому для того, чтобы вытащить на поверхность свои истинные желания, которые зачастую спрятаны под целым ворохом ненужной мишуры.

Начать нужно с нескольких вопросов к себе – они неудобные и могут вызывать чувство дискомфорта, но зато именно такие вопросы помогают отбросить все ненужное.

Итак, сядьте поудобнее, и обязательно возьмите листок бумаги с ручкой – на все вопросы нужно отвечать письменно.

– Кто я, чем занимаюсь?

– Какие эмоции у меня вызывает моя деятельность?

– Кем я хочу на самом деле быть?

– Почему я этого хочу? Какие эмоции буду испытывать,

если буду заниматься тем, чем хочу?

– Почему я до сих пор этого не достиг(ла)? Что мне мешает?

– Что я должна/должен сделать, чтобы этого достичь?

Постарайтесь отвечать на каждый из вопросов честно, максимально подробно, и обязательно письменно!

*Выясните, что вам нужно*

Сядьте и подумайте о том, что вам нужно больше всего. Это твоя семья? Свобода самовыражения? Любовь? Финансовая безопасность? Что-то другое?

Затем вы составьте список приоритетов. Подумайте о том, какое наследие вы хотите оставить после себя.

*Определите, что вас действительно беспокоит.*

Выясните, что вас расстраивает, и расскажите об этом конкретно. Не говорите просто, что ненавидите свою офисную работу. Точно определите, почему вы ее ненавидите. Может быть, это руководитель вас беспокоит? Ваша рабочая нагрузка? Ваша бессмысленная должность? Или все, что выше? Что вас беспокоит и как это исправить? Насколько сильно ты хочешь это исправить?

*Определите, что делает вас по-настоящему счастливым.*

Ваше счастье – это корень ваших желаний. Так что потратьте несколько минут и подумайте о том, что делает вас счастливым. Это путешествие? Быть рядом с детьми? Владеть успешным бизнесом? Ваша вторая половинка? Финан-

совая независимость?

Как только вы определите, что делает вас счастливым больше всего, у вас будет четкое представление о том, к чему вы должны стремиться в своей жизни.

Чтобы жить счастливой и полноценной жизнью, иногда все, что вам нужно – это прочная основа, которая может вдохновить вас на перемены.

*Пусть окружающие знают, чего вы пытаетесь достичь*

Не держите свои цели и желания в себе. Озвучьте все. Если вы расскажете людям, чего вы пытаетесь достичь, они, скорее всего, поддержат вас и дадут вам новые идеи. Иногда мама знает лучше!

*Оставайся позитивным.*

Жизнь не всегда идет так, как мы хотим. Не расстраивайтесь, когда ваши планы рушатся. Вместо того чтобы расстраиваться, постарайтесь приспособиться к изменениям. Иногда позитивный настрой – это все, что вам нужно, чтобы двигаться дальше.

Это не всегда приятно, ведь, скорее всего, вам придется столкнуться лицом к лицу со своими слабостями (лень, неорганизованность...) и страхами.

Но зато именно так вы сможете максимально точно определить, от чего вам необходимо избавиться, а что предстоит освоить.

И когда вы ниточка за ниточкой распутаете этот клубок, вам станет совершенно понятно, куда держать вектор и какие

желания загадывать.

## **Сколько ждать исполнения желания?**

Самый наболевший вопрос, временами одолевающий каждого из нас – когда же мое желание исполнится? А если это сильное желание, которое занимает все мысли и не дает сконцентрироваться ни на чем другом? Это же просто мучение, а не жизнь! И самый главный парадокс – чем сильнее ждешь исполнения своего желания, тем дольше оно исполняется. Проще говоря, «Стоит только расхотеть, и все сбывается!».

Почему же так происходит?

1. Во-первых, чем сильнее мы жаждем исполнения желания, тем меньше верим в то, что оно может исполниться. А, не веря, мы сами блокируем результат, к которому стремимся.

2. Во-вторых – сила наших ожиданий нарушает гармонию, равновесие Вселенной. Чем больше мы ждем, тем меньше получаем. И наоборот – когда мы ни на что не рассчитываем, а просто концентрируемся на процессе, результат превосходит все наши ожидания.

3. Желания важно уметь отпускать: быстрее исполнится и больше удовольствия от результата. Ведь когда мы концентрируемся только на результате, то в итоге, достигая цель, не получаем от нее удовольствия. Знакомо вам, когда чего-то настолько сильно ждешь, что когда это получаешь, то начинаешь ощущать пустоту, и даже полученный результат не ра-



дует?

4. Чтобы не было такого, достаточно просто уделить внимание процессу.

О чем бы вы ни мечтали – получайте удовольствие здесь и сейчас!

– Если мечта всей вашей жизни создать семью – научитесь ценить тот путь, по которому идете к своей мечте. Радуйтесь возможности заниматься собой, расти и развиваться, посещайте мероприятия, знакомьтесь с интересными людьми.

– Если ваша цель – работа в престижной компании, то сконцентрируйтесь на подготовке к такой работе. Формула очень простая – уметь находиться в моменте «здесь и сейчас», любить и ценить настоящий момент и не думать о результате. Если вы четко обозначили цель и идете к ней, наслаждаясь дорогой, а не переживая о результате, то и достижение этой цели превзойдет ваши самые смелые ожидания!

*Сроки и даты: стоит ли ставить?*

В указании сроков для исполнения желания есть свои плюсы и минусы. Плюс – вы программируете свое подсознание на конкретную дату и будете прилагать все усилия для этого. Минус – если желание крупное и далекое от тех возможностей, что есть у вас сейчас, то неизвестно каким путем оно придет к вам. У Вселенной всегда есть несколько путей для исполнения вашего желания.

По умолчанию желание идет к вам наиболее благоприятным путем. Но если вы ставите какие-то сроки и даты – Все-

ленной приходится выкручиваться и идти кратчайшим путем.

Неизвестно каким он будет – болезни, несчастные случаи или какие-то другие катаклизмы. Иногда может оказаться так, что такой ценой вам это желание вовсе не нужно.

Или же наоборот – само исполнение желания в данную конкретную дату ничего хорошего вам не принесет. Может быть в тот день, который вы очень настойчиво хотите улететь, должна случиться авиакатастрофа?

Или другой пример – идет у вас в квартире ремонт. Вы очень, ну просто очень хотите, чтобы ремонт закончился к определенной дате. Если реальный путь исполнения этого желания дольше, чем вы загадываете, ваши установки могут привести к тому, что ремонт закончится к той дате, что вы загадали, но таким ли он будет, как вы хотите? Может оказаться, что ремонтная бригада где-то схалтурила и вам надо будет все переделывать.

*Что же все-таки делать со сроками? Ставить или нет?*

– Если ваше желание уже на пути к исполнению, и вы знаете, что сроки реальны – то можете их поставить.

– Если ваше желание абстрактное, и вы не знаете, когда и каким путем оно может осуществиться – то не стоит рисковать.

Доверьтесь Вселенной – она лучше вас знает, когда его надо исполнить.

Ну и чтобы не было так страшно, как я тут расписала, не

забывайте делать приписку: пусть мое желание исполнится наилучшим для меня и для всех образом, и в наилучшее для меня и для всех время!

Будьте разумны в своих желаниях, и все сложится для вас так, как надо вам. Что ускорит исполнение желаний? Несколько факторов, которые ускорят исполнение ваших желаний.

Практики помогают нам грамотно сформулировать и «запустить» процесс, но и от дальнейших наших действий исполнение желаний зависит напрямую.

Вот несколько важных моментов, помня о которых вы ускорите достижение своих целей.

### **Энергия.**

Четко сформулированное желание – это здорово, это уже большой шаг вперед. Но любому желанию для реализации нужна наша энергия. Если мы обижаемся, грустим, негативим, то и энергии нет. Замечали, как в унылом состоянии буквально руки опускаются, и ничего не хочется делать? И наоборот – когда мы на подъеме, то кажется, что горы можем свернуть!

Где брать энергию:

- Позитивные мысли;
- Люди, которые вдохновляют;
- Делать то, что любите;
- Спорт;
- Прогулки на свежем воздухе.

Ну и самую большую энергию дают нам те цели, которые идут от души.

Попробуйте представить себе, что осуществилась самая ваша заветная мечта – чувствуете мощный энергетический подъем? Если нет, значит и мечта не ваша.

### **Благодарность.**

Это удивительная сила, способная творить настоящие чудеса. Попробуйте вместо того, чтобы жаловаться и ругаться на несправедливость жизни, попытаться быть благодарным. Составьте список всего, за что вы благодарны в жизни. И в любой ситуации, прежде всего, ищите моменты, за что вы можете быть ей благодарны. Даже негативные ситуации чему-то нас учат, делают лучше, сильнее и в итоге приводят нас к нашим целям.

### **Фокус внимания.**

Продвигаясь к своим целям, попробуйте представить себя канатоходцем (смотрели фильм «Прогулка»?).

Пока вы смотрите на свою цель и не отвлекаетесь на всякую мишуру по сторонам – продвигаетесь все ближе и сохраняете баланс. Но стоит только начать оглядываться по сторонам, оборачиваться назад, как равновесие теряется.

Всякая мишура – сплетни, негативные новости, доводы окружающих – только отвлекают и заставляют терять баланс. Концентрируйтесь на своей цели, и вас ничто не собьет с пути.

### **Терпение.**

Иногда терпение – это единственное, чего нам не хватает для достижения наших целей. Возможно, до вашего пункта назначения рукой подать, но вы уже отчаялись и свернули не туда.

Как же отличить «еще совсем немного» от «наверное, не судьба»?

Прежде всего, важен сам факт вашего намерения. Если оно у вас есть, если вы абсолютно точно знаете, чего хотите и спокойно движетесь к своей цели – вы туда придете в нужное время.

Проблема недостижения целей не в том, что не судьба, а потому, что мы часто сами не знаем, чего хотим. Начинаем метаться от одной цели к другой, при этом абсолютно не слушаем свой внутренний голос, а пытаемся руководствоваться разумом.

А разуму ничего не стоит обвести нас вокруг пальца и вместо истинной цели подсунуть ложную, навязанную окружением или стереотипами мышления.

Истинность цели – это еще один важный критерий для ее достижения. Когда цель действительно ваша, когда вы стремитесь к ней всеми фибрами души – препятствий для вас просто не будет существовать.

Тогда как ложные цели вызывают внутренний протест: разум вам навязал, что так будет здорово для вас, а душа при этом протестует – именно тогда на пути начинают возникать бесконечные препятствия.

Только при полной гармонии души и разума абсолютно любые цели становятся реальны.

Еще один важный момент – это концентрация на процессе и удовольствии от него. Если вы только и будете думать, как побыстрее бы достичь, то и сама цель в итоге радости не принесет.

Помните поговорку «Предвкушение праздника лучше самого праздника»? Поэтому, запаситесь терпением и знайте – границы всех возможностей только у вас в голове! Ставьте цель, наслаждайтесь процессом и не отвлекайтесь на всякую мишуру.

### **Семь важных условий для исполнения желаний**

1. Желание необходимо записать. Вы можете для этих целей завести отдельный блокнот – всегда есть возможность через некоторое время вспомнить, о чем вы мечтали, и порадоваться, как это все работает.

2. В желание нужно верить. Если вы сами не верите, что можете получить то, о чем мечтаете – как же оно придет к вам? Если мечта кажется совсем недостижимой – спускайтесь на несколько ступенек ниже, ставьте более реальные цели, в которые вам легче поверить и позволить себе достигнуть их.

3. Визуализация. В момент, когда вы сформулировали свое желание – попробуйте максимально четко представить себе, как оно исполнилось. Во-первых, это важный критерий для определения истинности своего желания. Именно в этот момент вы можете почувствовать дискомфорт и понять, что

желание было ложным, не вашим. Во-вторых, визуализация очень хорошо воспринимается подсознанием как руководство к действию.

4. Умение отпускать желания. Отпустить желание – это не значит, не думать о нем. Это всего означает, не проявлять никакого беспокойства о том, как и когда оно исполнится. Собственно, в этом и заключается смысл пункта № 2 – когда вы верите, то и сомнений никаких быть не может.

5. Аргументы. Чтобы усилить веру в свое желание, попробуйте расписать подробно для чего вам это нужно – это тоже помогает подсознанию проложить нужную тропинку.

6. Желание должно касаться нас лично. Попытка вмешать в свои желания другого человека может заstopорить ваше желание. Ведь часто мы не можем видеть оптимальный сценарий для развития событий. Мечтая о счастливом браке с конкретным человеком, мы не очень-то задумываемся, что для действительно счастливого брака нам может предназначаться совсем другой человек.

7. Благодарность. Это очень мощная энергия, которая помогает быстрой реализацией своих желаний. Когда мы благодарим за то, что у нас есть – мы получаем то, что хотим иметь. Когда мы благодарим за еще нереализованное желание, мы выражаем доверие Вселенной и даем мощную энергетическую подпитку для его исполнения.

# Цели и желания: есть ли разница?

Вопрос, который многим не дает покоя – в чем отличие желания от цели? И есть ли вообще разница между двумя понятиями?

Одна очень мудрая женщина однажды рассказала мне о разнице между желаниями и целями, и я решила, поделиться этой информацией с вами. Разницу между ними иногда бывает трудно понять, но знание того, что она существует, может помочь вам быстрее двигаться к своей мечте.

Желания – это то, чего мы безмерно хотим в будущем. Возможно, вы хотите иметь семью, жить за границей или завести слона. К сожалению, у вас не всегда есть возможность реализовать свои мечты, так как есть другие люди или обстоятельства, которые затрудняют реализацию мечты. Вы желаете завести слона, но я уверена, что существуют законы и люди, которые не позволят вам исполнить ваше желание. Желание достижимо, но у вас нет полной власти над ее достижением.

Цель – это то, чего вы можете достичь в одиночку, и внешние факторы не повлияют на результат. Вы должны спросить себя: «Что я могу сделать, чтобы стать ближе к обладанию моим слоном»? Хороший вопрос. Возможно, вы могли бы пройти курс зоологии, стать волонтером в зоопарке или отправиться за границу, чтобы увидеть их в их естественной



среде обитания. Эти цели могут помочь вам двигаться к своим желаниям.

Так как же цели и желания могут повлиять на ваше изучение английского языка? Ваше желание может состоять в том, чтобы идеально говорить на иностранном языке не делая ошибок. К сожалению, это очень маловероятно даже для носителей языка. Лучшей целью было бы записывать ошибки и работу над ними в блокноте. Изучение английского языка – это долгий и трудный процесс, но, поставив перед собой цели, вы сможете достичь своего желания стать превосходным носителем английского языка.

Я хочу дать вам задание. Возьмите лист бумаги формата А4 и сложите его пополам. С одной стороны напишите желания, а с другой цели. Затем начните думать о том, чего вы больше всего хотите в жизни, и напишите это в графе «желания». После того, как вы определились с желанием, напишите в противоположной колонке несколько возможных целей, цели, которые помогут вам приблизиться к этому желанию.

Мечты – это фундамент, на котором строится ваша жизнь.

Мы все постоянно мечтаем о новых вещах. Некоторые люди называют их несбыточными мечтами, потому что не верят в свои мечты. Это просто сценарии, которые они воображают, которые приятны, но, вероятно, никогда не сбудутся.

Мне нравится думать о мечтах как о фильмах на большом экране, которые вращаются вокруг вас как главного героя.

У всех нас есть мечты. Большие мечты. Это желуди, из ко-

торых может вырасти огромное крепкое дерево, на котором вы постройте дом. Мечты закладывают основу вашей будущей жизни.

Вашими мечтами могут быть как материальные вещи, так и эмоции, настроение, отношения и любовь. И все это должно с чего-то начинаться.

Пример:

Иметь счастливую семью – вполне понятное желание, которое может быть искренним, но при этом оно не зависит напрямую от нас.

Цель – выйти замуж, забеременеть и родить ребенка – те действия, которые мы можем предпринять, чтобы реализовать свою мечту о счастливой семье.

Желание – хорошо зарабатывать.

Цель – устроиться в компанию на хорошо оплачиваемую должность.

Чувствуете разницу?

Ставя цель, мы начинаем видеть, какие действия нужно предпринять, чтобы наше желание реализовалось.

Вопрос – а нужны ли тогда желания вообще, или можно работать просто со списком целей?

Однозначно нужны! Ведь желание – это первичный импульс, который закладывает некую картинку в подсознание. Именно эта картинка, этот импульс и дают самый мощный заряд, нужную энергетическую подпитку, чтобы желание начало воплощаться в реальность.

Но и цели тоже нужны. Цели заставляют нас подняться с дивана и начать что-то делать в нужном направлении.

Для реализации некоторых желаний требуется не одна цель, а целый список.

Именно этот список поможет сделать вашу мечту из недостижимой до вполне себе реальной и осознаваемой.

Но и без постановки цели желания могут реализоваться. Когда мы их правильно формулируем и когда они идут от души, исполнение их может случиться самым неожиданным для нас образом.

# Как могут исполниться желания

Мечты, цели и желания – это 3 уровня проявления.

Наши мечты воодушевляют нас, наши цели вдохновляют нас, а наши желания создают радость в нашей жизни.

Мечты – это первый шаг. Они большие, смелые и красивые, и вашим мечтам нет предела. Это план того, что должно произойти. И они приносят надежду и оптимизм в ваше будущее.

Цели – это острова в потоке. Они ведут вас туда, куда вы идете, и приближают вас к вашей мечте, даже если вы этого не осознаете. Ваши мечты определяют ваш путь, а ваши цели – это волнение, которое поддерживает надежду.

Желания – это ступеньки на пути к островам. Это повседневные переживания, которые способствуют радости.

Мечты, цели и желания – все это часть гобелена жизни, и все они служат разнообразной, но неотъемлемой частью ткани.

## *Мечты*

Это ваши внутренние фантазии. Это фильм для большого экрана, и вы не знаете, какими сюжетными линиями он будет наполнен, по дороге к вашей мечте. Одно можно сказать наверняка, мечты заставляют вашу душу парить.

Фантазии базируются на воображении, которое позволяет вам расширять мечту любым способом, чтобы заставить

вашу душу петь. Вы можете добавлять сцены, актеров поддержки, несколько трюков – ваш бюджет не ограничен. Мечты намного больше, чем цели и имеют множество компонентов, которые сегодня вы еще не знаете как «воплотить» в жизнь. Но однажды настает момент, когда приходит инсайт и пазл начинает складываться.

Для желаний нет правил. Они изобретательны, огромны и основаны на будущем. Вы редко рассказываете о своих мечтах людям, потому что опасаетесь, что они посмеются или раскритикуют вас. И это правильно, мечты нужны, чтобы держать вас на плаву в трудные времена.

Мечты всегда воодушевляют. Это причина, по которой вы можете работать на рутинной работе. Вы можете не ожидать, что мечта станет реальностью прямо сейчас, но вы ожидаете, что она когда-нибудь появится. Они дают вам надежду.

Есть поговорка: «Если вы верите в свое будущее, у вас есть сила в настоящем». Так что ваши мечты вдохновляют вас. Они обещают нечто прекрасное в будущем.

Мечта – это семя, созданное в воображении и посаженное в уме. Мечты – это возможности прекрасного будущего. Они наполняют нашу цель, нашу душу и живут в нашем воображении. Но они не статичны, они растут и меняются, как и вы. Ваши мечты продолжают расширяться, даже когда вы забываете про них на время, и единственная причина, по которой мечта не проявляется, заключается в том, что вы теряете веру в свою способность реализовать мечту или изменяете ее.

Мечта не движется к вам, а вы встречаетесь с мечтой с помощью целей и желаний. Постоянная трансформация, через которую проходит мечта, является причиной того, что не узнаете ее, потому что она не выглядит так, как вы ожидаете.

Я уверена, вы слышали, как люди говорят: «Это намного лучше, чем я ожидал».

Если мечта – это весь пирог, то ваши цели – это кусок пирога. У цели есть временные рамки, потому что это шаг действия. И в отличие от мечты, вы знаете, что движетесь к цели. По пути есть индикаторы. Например, если у вас есть цель пробежать марафон, вашими показателями будет то, что вы бежите на короткие дистанции, становитесь лучше, а затем на более длинные дистанции. Это поддается количественной оценке.

У цели есть временные рамки, потому что это набор желаний, связанных общей целью. Например: вы захотели похудеть, потому что вам нужно надеть самое красивое платье на свадьбу вашей сестры, здесь есть дата для цели похудеть – свадьба вашей сестры. В процессе реализации цели вы видите не только приятные физические изменения – потерю веса, но и эмоциональные. Например, волнение, когда вы снижаете вес до размера платья, представляя прекрасное время на свадьбе, чувствуя себя привлекательной.

Цель состоит в том, чтобы похудеть в течение определенного периода времени, и она разбита на множество более мелких компонентов. И каждая достигнутая цель сопровож-

дается изменением мышления.

Цель помогает вам расти эмоционально. Когда вы ожидаете внешних изменений, в вашем мышлении также происходят внутренние изменения. Это естественные сдвиги, которые часто могут быть более сложными, чем физические изменения. Независимо от цели, ожидайте эмоциональных потрясений и изменений мышления. Но будьте воодушевлены знанием того, что они приближают вас к вашей мечте, даже если вы этого не видите.

Иногда вам может казаться, что вы идете в противоположном направлении от мечты. Но это потому, что вы думаете о достижении мечты как о линейных временных рамках. Если вы посмотрите на них с точки зрения расширения, вы увидите, что все дороги приведут вас туда, куда вы идете.

Каждая цель состоит из желаний. Многие из них. Потому что желания – это маленькие компоненты, которые ведут вас к целям. Они тоже ведут вас к вашей мечте? Конечно, но это гораздо сложнее оценить количественно. Легче увидеть, что пробежав сегодня эти 5 миль, вы приблизитесь к своей цели пробежать марафон. Сложнее, если ваша мечта написать музыку к фильму для блокбастера, а вы не владеете нотной грамотой.

Ваши желания – это то, чего вы хотите сегодня, сейчас. Это повседневные мысли, которые подчеркнуты эмоциями.

Например, вы можете хотеть легкого движения по дороге на работу, и это становится желанием. Вы думаете об этом,

решаете, что это заставит вас чувствовать себя спокойно и счастливо, и это становится желанием.

Это часть гораздо более широкой картины, которая может стать образом жизни без стресса. Это мечта. Цель может заключаться в том, чтобы найти работу недалеко от дома, и одно из желаний – это дорога на работу без пробок.

У вас много желаний в течение дня. Но желания рождаются из ваших мечтаний и целей. Они невидимой нитью вплетены в ткань вашей души. Случайностей не бывает.

Когда вы чувствуете, что далеки от своей мечты или цели, это проявляется как ощущение себя «не в своей тарелке». Например: если вы с кем-то поговорили и чувствуете злость или раздражение по этому поводу, это повторяется в вашем уме, как заезженная пластинка. Поскольку вы сосредоточены на гневе или раздражении, и хотя ваша цель – чувствовать себя спокойно, вы притягиваете в свою жизнь еще больше гнева или раздражения. Вы будете продолжать испытывать то же самое, пока не примете другое решение и не возникнет новое желание.

Секрет счастливой жизни заключается в том, чтобы объединить свои счастливые желания так, чтобы казалось, что вы на пути к своей мечте. Задавайте себе постоянно вопросы:

Это именно то, что я хочу?;

Как я себя чувствую сейчас?

Как я хочу себя чувствовать?



Осознавать свои мысли как можно чаще и менять свои чувства – вот секрет счастья, а счастье продвигает вас к вашим мечтам.

Каждый из нас живет во Вселенной, основанной на включении, поэтому, когда вы чувствуете себя плохо, это может быть не то, чего вы хотите, но это именно то, что вы привлекаете.

Желания – это мелочи, которые вас волнуют каждый день. Это планы, которые вы строите, когда достигаете цели. Будь то веселье на вечеринке или обед на пляже. Жизнь состоит из частого потока желаний. И поток бесконечен. Никогда не наступит день, когда вы чего-то не желаете. Он создает жизненную энергию, которая течет через вас ежедневно.

Мечты жизненно важны, но они могут поддерживать вас только на время, потому что, если вы не видите, что что-то происходит, чтобы приблизить вас к мечте, эти мечты часто быстро угасают, а вместе с ними и ваша надежда.

Но если вы ставите регулярные цели в своей жизни и продолжаете стремиться к чему-то, к чему угодно, то это приблизит вас к мечтам. Желания – это то, что помогает вам достигать целей.

Ваши желания могут показаться не связанными с вашими мечтами, но на самом деле они прокладывают путь к вашему «быстрому успеху».

Мечты важны, потому что они создают план вашего жизненного пути. Но вам не нужно думать о них все время. Они

все еще там, растут и расширяются, даже без вас.

Создавайте цели, которые помогут вам достичь большего, поскольку это ключ к расширению. А расширение – необходимый инструмент для встречи со своей мечтой. Фактически, расширение – это ракета, которая доставит вас туда.

Цели не могут быть достигнуты без желаний. Все те вещи, которые вы делаете ежедневно, и в которых вы мотивированы или вдохновлены, помогают вам достичь ваших целей, расширить свое мышление и неизбежно реализовать свои мечты.

Как мы упускаем чудеса в жизни? Я так хочу, чтобы все произошло само собой, самым удивительным и благоприятным образом. Откуда оно в нас? Может из детских сказок? В них герой с чистой душой и открытым сердцем всегда получает то, что хочет, и все получается просто волшебным. Хочется волшебства, сюрпризов и праздника. Они делают нашу жизнь намного ярче и интереснее, улучшают настроение, вдохновляют и побуждают к творчеству. Как жить радостно и легко? Как исполнить желания?

Сначала было нелегко. Как только возникло желание, тут же возникли сомнения. Я чувствовала, что гадать и сомневаться – это то же самое, что одновременно нажимать на педали газа и тормоза. Но как отпустить тормоза и двигаться вперед? Как научиться контролировать свои мысли, чтобы с их помощью получать желаемое?

*Управление силой мысли*

Первое, что нужно сделать, это поставить фильтр на грустные и неприятные мысли. Замените каждое негативное утверждение на противоположное, жизнеутверждающее. Чтобы представляемая картинка менялась вместе со словами. Иногда попадают настолько сильные негативные мысли, что их не хочется ни на что переделывать.

И как быть?

Можно придумать фразу, которая подошла бы к любой ситуации. Например: «Все идет как надо, и с каждым днем становится все лучше...». И повторять до тех пор, пока неприятная мысль не забудется. Секрет прост: мы не можем думать о нескольких вещах одновременно. И только переключаясь на позитивные или нейтральные мысли, мы вытесняем негатив. Если поддержание душевного порядка сделать привычкой, то постепенно реальность изменится, заиграет радостными и яркими красками. И желаниям больше не нужно будет преодолевать противодействующую силу сомнения. Тогда они будут выполняться легко и свободно.

*Простые и сложные желания*

Почему одни желания сбываются легко, как бы сами собой, а другие кажутся невозможными? Чем простые желания отличаются от сложных?

Если у нас есть четкое представление о том, чего мы хотим, и мы знаем пути его достижения, то мы понимаем, что, предпринимая определенные шаги, мы получим желаемое. Тогда все кажется просто, и почти не остается сомнений. А

если изображение размыто, и мы представляем его только в общих чертах, то совершенно не понимаем, как его получить. Вот и думаем, что все сложно и нереализуемо.

Чтобы облегчить трудные желания, нужно усилить их слабости. Как можно четко описать и прочувствовать желаемое, представить себя в тот момент, когда все сбылось. Подумайте, что может быть подтверждением того, что это произошло.

*Что вы увидите и почувствуете, когда произойдет то, чего вы хотите?*

Например, документы. Это может быть технический паспорт на желаемый автомобиль с вашей фамилией, договор купли-продажи дома, приказ о назначении на должность. Или свидетельство о браке, диплом об окончании высшего учебного заведения, выписка со счета в банке о зачислении желаемой суммы. Каждый раз, вспоминая, что вы хотите, дорисовывайте картинку, чтобы она стала живой и объемной.

### *Способы достижения*

Что, если этого никогда не было раньше? Лучше начать с того, что лежит на поверхности, с того, что есть в наличии. Главное действовать. Хочешь машину – езжай на тест-драйв, покупай дом – смотри варианты, меняй работу – подписывайся на вакансии, рассылай резюме. Нужно просто делать это с интересом, получая радость от самого процесса. Это как идти к самому высокому зданию в городе, не зная маршрута. Вы бы держали его в поле зрения и двигались по той дороге, которую видели перед собой. И однажды они достиг-

нут цели.

### *Намерение*

Делая все, что в наших силах, мы подтверждаем желание его иметь. Например, вы хотите новую работу, представляете, какой она должна быть, но не предпринимаете никаких попыток ее найти. Это говорит об отсутствии умысла. Используйте любую возможность, спрашивайте себя: «Что еще я могу сделать сейчас?». И сделайте это. Переключите свое внимание на путь, и пусть желание останется проводником.

### *Истина желания*

Если при мысли о том, что желание уже сбылось, у вас возникают исключительно радостные переживания, то это желание истинно. Ощущение, что это именно твое, и что бы ни случилось, ты все равно будешь к этому стремиться. Вы точно знаете, для чего вам это нужно. Ничто не должно смущать. Если возникают страхи и опасения, то это пока не может быть вашим. Так что, если вы хотите новую дорогую машину, но боитесь угона, то и машину вам не получить. Если вы считаете, что мужчинам нельзя доверять, то выйти замуж будет гораздо сложнее. Нужно разобраться с природой этих страхов, и желания будут чаще сбываться.

### *Отпустите желание*

Не стоит каждый день ждать и праздновать, что ничего не происходит. Просто займись другими делами. Вспомнив о желании, переключите мысли с сомнений на завершение картины желаемого, чтобы она становилась все более и более

реальной.

### *Важность*

Иногда так сильно чего-то хочешь, что не можешь думать ни о чем другом. И просто невозможно представить, что желание не сбудется. Спросите себя, чего вы боитесь? Что произойдет, если вы не получите то, что хотите. Ответьте на вопрос: «Что я буду делать в такой ситуации?». И тогда ты поймешь, что выход есть.

### *Простота*

Важно помнить, что желания легко сбываются у тех, кто легко к ним относится. Просто наслаждайтесь игрой в магию. Ведь игры созданы для развлечения, а выигрыши – это лишь приятный бонус. А если сразу что-то не получается, просто скажите себе: «Я еще не волшебник и только учусь». И продолжайте.

### *Вера*

Кого заказываем? Кому мы адресуем свое желание? Вселенная, подсознание, создатель? Давайте доверять тому, с кем мы говорим. Так что – не торопись, не сомневайся в ответе. Вселенная всегда говорит «да» или «да, но позже» на наши вопросы. Если верить, то все сбудется, потому что по вере нашей дано нам.

### *Щедрость*

Вселенная щедра на исполнение истинных желаний. Поэтому никогда не ограничивайте себя в догадках о том, что принесет вам искреннюю радость.

## *Экологичность*

Вы же не хотите, чтобы исполнение желания навредило вам или кому-то другому? Имея в виду ответственность за свои мысли, я всегда добавляю: « И пусть все сбудется на благо меня и всей Вселенной, гораздо лучше, чем я могу себе представить ». Таким образом, я соглашаюсь на лучший сценарий, исключая ситуации, в которых Я когда-нибудь пожалею о своем желании.

## *Благодарность*

Не забывайте благодарить. Даже если желания не исполняются, будьте благодарны. Мы не можем предвидеть все в нашей жизни. А то, что не исполняется, тоже, может быть, и во благо. Ведь все, что происходит, всегда к лучшему. Просто мы не сразу видим, что лучше.

## *Что ты теряешь?*

Играть в эту игру или нет, каждый решает сам. Но, если вы играете, вы всегда будете в плюсе: как минимум – наслаждайтесь игрой, как максимум – получите желаемое. Если игра увлекает, желания начинают исполняться легко и свободно, и весь этот процесс входит в привычку, принося радость и поднимая настроение.

## *Самое главное – это настроение.*

Чудеса просто обожают забавных чудаков. И если вы не считаете себя одним из них, то хотя бы на время загадывания желаний назначьте себя временно исполняющим обязанности волшебника. Включите полный позитив, отключите ло-

гику и сделайте свой мир прекраснее!

Быть волшебником не просто, а очень просто. Нужно просто включить хорошее настроение, добавить вдохновения, представить реализацию и отпустить сомнения.

Методы исполнения желаний, которые работают практически безотказно.

Чтобы оживить картину. Этот метод очень прост и отлично подходит для получения новой работы, покупки недвижимости и путешествий. Но это также требует настойчивости.

Пожалуйста, предоставьте как можно больше подробностей о том, чего вы хотите достичь. Войдите мысленно в картину, нарисованную воображением. Прикоснитесь к элементам интерьера. Скажите себе: «Это мое!».

Посмотрите вокруг. Найдите твердое доказательство того, что это ваше. Это могут быть документы, личные вещи в шкафу или на столе. А если это поездка, то считайте вывеску магазина на иностранном языке. Оставайтесь там как можно дольше, старайтесь уловить запахи, подумайте, во что одеты люди вокруг, какая погода. Мысленно оставьте там какое-то важное для вас дело, за которым вы обязательно вернетесь.

Как вы себя чувствуете? Если вы испытали радость, то это точно ваше. И требуется некоторое время, чтобы картинка проявилась в реальности. Теперь каждый раз, вспоминая свое желание, тут же переносите себя туда, продолжайте привыкать. Делайте то, что вы сделали бы в реальности.



Пройдитесь по комнатам, полейте цветы, погладьте кошку, заварите чай, посидите на скамейке возле популярной достопримечательности.

И все обязательно сбудется!

Список желаний. Об этом методе много написано и сказано. Это действительно очень эффективно, когда вы хотите выпустить поток чудес в свою жизнь. Но есть особенности, о которых следует помнить.

Начинайте писать только в очень приподнятом, веселом, радостном и легком настроении. Обратитесь к Вселенной и перечислите все, что у вас уже есть и за что вы благодарны жизни. На этой волне продолжайте писать в настоящем времени, что бы вы хотели получить и прожить.

Представьте, что это уже есть в реальности. Желаю много, от души, особо не думая, не менее 50 баллов. Почувствуйте восторг волшебства. В конце пожелайте счастья и любви всем во Вселенной! Закройте список и переходите к другим действиям.

Обычно чудеса начинают происходить в тот же день.

Включите радостное настроение, и да пребудет с вами вдохновение!

Есть еще много практик, выбирайте и пробуйте. Чаше напоминайте себе, что вы волшебники. И вы почувствуете неповторимый вкус управления реальностью.

## **Манифестация**

Манифестация – это превращение ваших мечтаний в ре-

альность, она требует, чтобы вы предприняли активные шаги для достижения желаемого, поэтому вам не следует ожидать, что это произойдет мгновенно или за одну ночь, пока вы спите.

По сути, манифестация – это привнесение чего-то осязаемого в вашу жизнь через притяжение и веру, т.е. если вы думаете об этом, и оно придет. Тем не менее, есть нечто большее, чем проявление силы воли и позитивного мышления. Как говорит Анжелина Ломбардо, «манифестация – это воплощение в реальность всего, что вы хотите чувствовать и переживать... посредством ваших мыслей, действий, убеждений и эмоций».

Чтобы начать манифестировать, четко определите свои цели.

Хотя каждый подходит к проявлению по-разному, Ломбардо считает, что большинство следует одним и тем же основным принципам. Во-первых, и, возможно, самое главное, вам нужно точно знать, чего вы хотите.

Чего бы вы ни желали, важно одно: сделайте свое намерение как можно более конкретным. Ломбардо говорит: «Чем яснее и лаконичнее, тем лучше». Вместо того чтобы, например, говорить: «Я хочу встретить свою вторую половинку», создайте подробную картину того, как будет выглядеть этот человек (подумайте: качества, характеристики, ценности и т. д.).

Как только вы определитесь со своим намерением, попро-

сите, чего вы хотите, и запишите это на бумаге.

Когда вы точно определили свои надежды, мечты и цели, вам нужно попросить Вселенную о том, чего вы хотите. Это можно сделать различными способами – молитвой, медитацией, визуализацией, произнесением своих намерений вслух, доской визуализации и/или «коробкой будущего», которая представляет собой контейнер, полный изображений вещей, которые вы хотите воплотить, – но вы нужно сказать именно то, что вы хотите.

Вы также можете записать свое намерение на бумаге. Один из эффективных методов называется «369», в котором вы записываете то, что хотите, в следующем порядке: 3 раза утром, 6 раз днем и 9 раз вечером в течение 33 или 45 дней. Так же это может быть и простое письмо во Вселенную.

Начинайте двигаться к своей цели.

Проявление также известно как совместное творчество, потому что это сотрудничество между вами и Вселенной. Именно поэтому знать, чего вы хотите, – это только половина дела – без действий вы не увидите никаких результатов. Выделите немного времени, чтобы подумать о том, какие шаги вы можете предпринять для достижения своих целей, а затем включите их в свой распорядок дня. Например, если вы хотите серьезно изменить свою карьеру, начните общаться с людьми из вашей новой области и потренируйтесь для прохождения собеседования.

Еще один способ быть «в действии» во время манифеста-

ции – это задать себе вопрос: «О чем будет думать мое будущее я?».

Быть человеком, который уже имеет, делает и чувствует ваши цели, мечты и желания, помогает вам стать таким человеком.

Следующий шаг – помнить и быть благодарным за то, что вы получаете.

Хотя вы можете не получить все, что вы себе представляете, в желаемом порядке и в желаемые сроки, вы должны получать и признавать то, что получаете, независимо от того, насколько оно велико или мало. Благодарность – это ключ.

Для этого рассмотрите возможность создания журнала благодарностей. Перед сном потратьте 5-10 минут на то, чтобы записать несколько вещей, за которые вы благодарны, а также все, что произошло в тот день, чтобы приблизить вас к тому, что вы пытаетесь воплотить. Может быть, вы хотите накопить достаточно денег для выхода на пенсию, и вам звонит оператор кабельного телевидения и предлагает снизить ежемесячный счет, или вы натываетесь на информативный подкаст, который вдохновляет на идею для зарабатывания денег.

И отпустите любое сопротивление и ограничивающие убеждения.

Помимо изменения мышления и поведения, вам нужно будет устранить любые препятствия или ограничивающие убеждения, которые могут затуманить ваше видение, вклю-

чая страх и негативные разговоры с самим собой.

Говоря себе, что ты недостаточно хорош, ты недостаточно достоин, ты недостаточно умен, ты недостаточно — это пластинка, которую слушают многие люди. Если вы этого не осознаете, то в конечном итоге вы действуете в соответствии с этой системой убеждений, а не из того, что вы считаете самым верным или хотите быть самым верным для себя. Вы не становитесь тем, кем хотите, потому что столько желаний связано с жизнью в пространстве того, чего у вас нет.

Чтобы преодолеть свои ограничивающие убеждения, важно сначала определить, что именно они собой представляют. Для этого спросите себя: какие у меня есть убеждения о себе, которые могут препятствовать моему прогрессу? Запишите свои ответы. Вычеркните ограничивающие убеждения и напишите на их месте свои новые утверждения. Запишите свои ответы, а затем замените негативные чувства позитивными. Если ваше ограничивающее убеждение состоит в том, что «я несовершенна без мужчины», поменяйте его местами на «я полноценна такой, какая я есть». Если ваше ограничивающее убеждение состоит в том, что «я недостаточно хорош», поменяйте его местами: «я прекрасен такой, какой я есть сегодня».

Чтобы сделать еще один шаг вперед, в следующий раз, когда вы обнаружите, что подвергаете сомнению свою ценность или говорите: «Я этого не заслуживаю», сделайте паузу и подумайте обо всех причинах, по которым вы этого за-

служиваете.

*Обязательно проверьте (и измените) свою энергию.*

Энергия – это все. Энергия, которую мы отдаем миру, – это энергия, которую мы получаем обратно. Это означает, что если вы постоянно излучаете отрицательную энергию – через свои мысли или чувства – вы будете притягивать эту же энергию обратно к себе. С другой стороны, если вы способны перемещать свою энергию (практика, которую иногда называют повышением ваших вибраций), вы также привлечете больше позитива, что поможет вам реализовать свои желания.

К счастью, поднять свою энергию на самом деле довольно просто: сосредоточьтесь на действиях, которые культивируют чувство радости и счастья – будь то добрые дела для кого-то (помощь другу или члену семьи, пожертвование значимой организации, волонтерство), начиная каждое утро с сеансом медитации или быстрым занятием йогой, проведя некоторое время на природе или побаловав себя заслуженной заботой о себе.

Кроме того, вы также можете сосредоточиться на том, как вы хотите себя чувствовать. Если вы хотите больше любви в своей жизни, поставьте перед собой цель быть более любящим. Если вы ищете доброты, сосредоточьте свою энергию на сочувствии и сострадании.

Но будьте гибкими и доверяйте процессу.

Все говорит о том, что процесс плавный. Шаги, которые

вы предпринимаете, не так важны, как ваша вера, поэтому доверяйте своим действиям и видениям. Вера является мощным мотиватором и направляющей силой.

Да, вы можете проявлять любовь.

Самое лучшее в манифестации – это широкое применение. Закон притяжения не знает границ. Как только вы начинаете набирать свой процесс проявления, нет предела тому, что – или как часто, или много – вы проявляете.

# Почему желания не исполняются?

Этот вопрос беспокоит каждого, у кого желание не исполняется по тем или иным причинам.

А вот какие это могут быть причины? Разберем несколько из них:

## **Ложное желание.**

Это происходит, когда вы загадываете не то, чего хотите на самом деле. Если желание навязано вам разумом или вашим окружением, то подсознание сопротивляется его исполнению.

## **Негативные установки.**

Это скрытые причины, по которым вы не хотите, чтобы ваше желание исполнилось. Например, вы мечтаете стать миллионером, но глубоко в подсознании сидит негативная установка, что все миллионеры имеют много проблем, что большие деньги – это зло. Или, к примеру, загадываете желание получить новенькое авто, но в глубине души вы боитесь садиться за руль.

## **Желания, которые касаются других людей.**

Так уж устроено наше подсознание, что оно начинает искать возможности реализации желаний в том случае, если они касаются именно нас. Не тети Марты, не Джона и не Уилла. И даже если мы можем обхитрить подсознание и донести до него, что будем искренне рады, если Петя найдет работу,



то есть другой нюанс – где гарантия, что сам Питер хочет того же самого?

И может быть это и здорово, что такие желания не работают – представляете, если бы кто-то подсознательно направлял вас не туда, куда вы хотите на самом деле.

## **Время.**

Часто бывает, что единственное, что нам мешает исполнению желания – это отсутствие терпения. Вселенная всегда заботится о нас и чутко реагирует на наши мысленные команды, и если вы начинаете от нетерпения отступать и менять цели на ходу – только сбиваете ее с толку.

## **Завышенная важность.**

Все, что имеет для вас слишком огромное значение, обречено на провал или бесконечные препятствия. Желания исполняются по пути наименьшего сопротивления, а это значит, относиться к ним нужно легко и играючи.

## **Скрытые блокировки в ваших желаниях.**

А знаете ли вы, что многие желания могут не исполняться просто потому, что в глубине души вы по определенным причинам НЕ ХОТИТЕ исполнения этих желаний?

Ваше нежелание создает скрытые блокировки, а вы ждете и не понимаете, что с вами не так и почему не получается. Давайте разбирать на примерах.

### **Пример 1**

Вы загадали желание стать обладательницей нового авто. Сделали все по правилам, сформулировали и визуализируе-

те как надо, но что-то желание все не исполняется. А если копнуть глубже, выясняется, что вы на самом деле жутко боитесь садиться за руль! Ну, некомфортно вам вождение по каким-то причинам, такие люди есть. И вот пока вы сами внутри себя сопротивляетесь – вашему желанию очень трудно исполниться.

## Пример 2

Загадали вы желание встретить мужчину мечты.

Но при виде первых ухажеров на горизонте вы начинаете внутренне сопротивляться – это ведь нужно делить с кем-то свой быт, терпеть чужие привычки, подстраиваться под чужое настроение. Вполне может быть, что ваше желание создать семью всего лишь навязано обществом, может быть родители давят, да и просто кажется – ну, как же так, надо ведь чтобы как у всех! А по факту вам может быть очень комфортно одной.

Все эти желания называются не истинными, а ложными. Вы сами сопротивляетесь их осуществлению, даже если разумом пытаетесь себя переубедить в обратном.

*Как выявить такие блокировки?*

Представьте себе, что вы получили желаемое, добились своей цели – что вы чувствуете?

Если ощущаете необъяснимую тревогу и дискомфорт, то копайте глубже, ищите причину, которая это чувство вызывает.

Ну а если причина известна, то и устранить ее легче.

Помните, что вы сами режиссер и сценарист – напишите свой сценарий таким, как вы его хотите видеть. И если скрытая блокировка в желании выйти замуж – это потеря личного пространства, то в вашем сценарии вы можете описать все так, как вам будет комфортно.

### **Стопор для исполнения желаний.**

Прежде чем работать со своими желаниями, нужно всегда начинать с очистки!

Сознания, пространства вокруг, душевного хлама, окружения. 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.

*Что делать в первую очередь:*

– Расчистка пространства вокруг.

Нужно выбросить все ненужное и сломанное или починить. Все, что не носите и носить не будете – раздать. А еще если генеральную уборку сделать и подкрепить позитивными установками – результат будет блестящий! И даже если у вас помощница по хозяйству с утра до вечера – сделайте одно расхламление или уборку просто в виде практики, вам понравится!

*Расчистка пространства душевного.*

Загляните внутрь себя – что там происходит? Не держите ли вы обиду на кого-либо? Не испытываете ли зависть, злость, раздражение или что страшнее всего – ненависть?

Помните, это самый главный стопор всех ваших начина-

ний. Это все равно, что пытаться вырастить красивые цветы на старом, заброшенном и заросшем сорняками участке. Даже если вы регулярно будете удобрять эти цветы – все питание заберут на себя сорняки. Так же и с негативными мыслями – впитывая в себя всю вашу энергию, они не дадут вам направить ее в нужное русло.

*Расчистка своего окружения.*

Есть ли в вашем окружении токсичные люди? Может быть, вы находитесь в токсичных отношениях, которые опустошают вас полностью? Сейчас самое время поставить жирную точку в таких отношениях и дать дорогу счастливому будущему.

*Противоречия в желаниях.*

Сегодня разберем еще один важный нюанс при работе с желаниями, а именно – противоречия.

Какие именно противоречия могут быть?

Например, вы мечтаете о ребенке, но вместе с тем хотите, чтобы у вас был плоский и красивый животик. И с одной стороны вы клеите на карту желаний малыша, но при этом размещаете и картинку с упругим прессом. Такой разброс желаний чреват тем, что беременность может случиться, а потом прерваться – вам ведь это не нужно?

Поэтому фокусируйтесь четко на своем желании и старайтесь отразить его через разные сектора, это важно! Точно так же может быть и с другими желаниями.

Мечтаете о квартире, но клеите картинки разных домов.

Хотите попасть в Париж весной, но подбираете картинку с дождливым осенним пейзажем. Обязательно уделяйте внимание всем нюансам! Чем более точно вы заложите все параметры, тем точнее исполнится ваше желание.

Рассмотрим еще один пример с противоречием. Допустим, вы мечтаете встретить верного, заботливого мужчину. А в качестве картинки подбираете фото актера из фильма, в котором он играет ловеласа и дон Жуана. Велика вероятность, что новый знакомый будет обладать точно таким же характером. Поэтому подбирайте либо незнакомых вам персонажей, либо тех, чьи личностные качества вам подходят.

*Всегда берите за образец только то, что действительно вам импонирует.*

Кстати, это касается не только карты желаний – даже просто думая о чем-либо нужно уметь фильтровать свои мысли и следить за высказываниями.

Помните, что у Вселенной нет чувства юмора, и все принимается за чистую монету.

## **Как правильно менять фокус внимания**

Мы с вами обсудили, что для того, чтобы не концентрироваться на проблемах и не притягивать их еще больше в свою жизнь – нужно научиться смещать фокус внимания.

Хороший вопрос, но как это делать правильно?

Когда вы сфокусированы на проблеме – все ваши мысли сконцентрированы на негативе, вы совершенно не замечаете, что вокруг вас есть также много возможностей. Из-за кон-

центрации не на том, что нужно, мы эти возможности упускаем.

Итак, чтобы научиться смещать фокус внимания нужно:  
– Проявите осознанность.

Мысленно отойти на несколько шагов от своей проблемы и посмотреть на нее со стороны. Ведь другим всегда давать советы легче, чем самому себе – именно потому, что мы сторонние наблюдатели.

– Заведите дневник благодарности.

Это такая замечательная практика, когда вы в течение 21 дня записываете 21 благодарность за прошедший день (делаем это перед сном). Благодарим за все, что только придет в голову, за все, что хоть как-то порадовало нас сегодня. Удивительно, но факт – через некоторое время вы заметите, что вы больше не концентрируетесь на своей проблеме, а ваш мозг усиленно ищет новые возможности – и даже находит их! А спустя 21 день у вас формируется стойкая привычка быть благодарным каждому дню в своей жизни. Проблемы при этом уходят на второй план, а потом и вовсе растворяются.

– Контролируйте свои мысли.

Да, это может показаться непростой задачей, но это только на первый взгляд. Вы ведь контролируете, что говорите? Хотя и это не всем дается просто.

Научитесь «отлавливать» маленьких негодников и быстро заменять на нужные позитивные установки.

Например:

Я боюсь, что у меня ничего не получится.

Я опасаясь, что меня сократят, и я останусь без работы.

Опять ни на что не хватает денег.

Вместо этого:

Я все могу.

У меня все получается великолепно!

Я прекрасный и востребованный специалист, мне будут рады в любой компании.

Деньги всегда легко приходят ко мне.

И помните: ваше будущее – только в ваших руках.

### **Завышенные ожидания: последствия**

Почему завышенные ожидания сводят все наши усилия к нулю? И почему когда мы ничего не ждем – результат может превзойти все наши ожидания?

Все очень просто – дело в балансе. Вселенная всегда и во всем стремится к сохранению баланса, поэтому малейшие его нарушения вызывают обратную реакцию.

То есть, если вы прошли собеседование и уже уверены, что новая работа у вас в кармане, если вы тут же начали делиться своей радостью с другими, то ваши преждевременные эмоции нарушают заветный баланс, и для его восстановления нужно вас расстроить и не дать эту работу.

Так же бывает и в других вариантах, когда вы уже расстроились, что ничего не получается, а происходит все самым наилучшим образом – опять же для восстановления баланса.

Те, кто сейчас хитро подумали, что этим методом можно теперь пользоваться направо и налево – не думайте, что все так просто.

Едва ли у вас получится обмануть себя и по-настоящему искренне радоваться или переживать.

Это совершенно не значит, что надо перестать радоваться – вовсе нет! Просто научитесь воспринимать любой расклад как наилучший! Быть в моменте «здесь и сейчас».

Вы ведь не можете со стопроцентной уверенностью знать, удача для вас получить эту работу или нет? А может быть там начальник самодур? Или коллектив – террариум? И не получить эту работу – уже удача.

Радуйтесь любым событиям, принимайте их такими, какие они есть. Не завышайте ожидания – это все создает дисбаланс и заставит страдать в первую очередь вас. Точно так же это работает в случаях, когда большие ожидания мы возлагаем на какого-то человека, а он потом нас подводит. И он тут совершенно не причем – мы сами создали такой прецедент.

Кто умеет сохранять баланс – настоящие счастливчики! И это умение, которому стоит научиться.

**Как работать с желаниями: отпускать или концентрироваться?**

Как понять – когда концентрироваться, а когда отпускать? Дело вот в чем, когда вы просто думаете о своем желании, и когда оно остается желанием, не переходя в цель – то оно



начинает обростать кучей страхов и сомнений:

Точно ли мне это надо?

Мое ли это желание?

А вдруг ничего не получится?

А вдруг я не смогу?

А достойна ли я этого?

Узнали что-то свое? Значит, у вас есть заикленность на вашем желании.

Если ваше желание обросло излишней важностью – вы начали нарушать закон равновесия, и процесс его исполнения затягивается.

А вот когда вы перевели свое желание в намерение действовать – то вы больше не пассивный мечтатель, вы начинаете предпринимать шаги и концентрируетесь на процессе.

Схема такая:

– Знаете, что нужно делать и готовы начать предпринимать какие-то шаги? Можете смело концентрироваться и работать над своим желанием каждый день. Если вы сконцентрированы на процессе – у вас все уравновешено.

– Если не знаете, с какой стороны к этому желанию подступиться и ничего не предпринимаете – то загадайте и забудьте, отпустите его от себя и доверьтесь Вселенной. Потому что, так или иначе – когда ваше желание «запущено» в работу, Вселенной остается только предлагать вам пути для его исполнения. Ваша задача вертеть головой по сторонам и хвататься за возможности, которые будут перед вами откры-

ваться.

То же самое с визуализацией – если вы будете визуализировать не само желание, а процесс его достижения – это будет гораздо эффективней! Ваше подсознание сразу начнет искать варианты для осуществления этого желания.

### **В каких ситуациях нужно сразу отпускать желание?**

- Если вы мечтаете выйти замуж, а на горизонте пока нет;
- Если вы мечтаете о ребенке, а забеременеть пока не получается;
- Если вы ждете ответа по работе от компании, куда мечтаете попасть больше всего на свете.

Все эти ситуации нужно отпускать, потому что в данный момент времени от вас ничего не зависит. И лучший способ – суметь переключиться. Именно это переключение часто срабатывает так, что ваше желание тут же исполняется.

### **Как правильно загадывать желания, касающиеся других людей**

Знаете, как говорят: «Если нельзя, но очень хочется, то можно!».

А если серьезно, на самом деле, конечно же, в любом правиле есть свои исключения, поэтому есть ряд случаев, в которых ваше искреннее желание для другого человека вполне себе сработает. Если это ваше общее желание.

Например, если вы оба мечтаете о свадьбе, но пока не складывается по ряду причин (например, финансовых), то ваше желание свадьбы с данным конкретным человеком

вполне оправдано.

Если вы знаете, что другой человек искренне и от души мечтает об этом.

Например, ребенок, который мечтает получить медаль. Или муж, который мечтает найти работу своей мечты. Ну как тут не помочь от души?

Единственный нюанс – наше подсознание сложно воспринимает желания, которые к нам вообще никак не относятся. Например, та же работа для мужа. В конце концов, если вы мечтаете об увеличении семейного дохода, то над этим и нужно работать. Но если все же вами движет искреннее желание помочь мужу осуществить его мечту, то делаем маленькую хитрость. Формулируем примерно так: «Я рада, что мой муж нашел работу, которая подходит ему по всем параметрам».

Эта хитрость подкрепляет желание для мужа нашими эмоциями (радость за мужа).

Здоровье.

Вот тут вообще без вопросов! Если в случаях работы, брака могут быть спорные моменты, то в случае здоровья каждый человек хочет быть здоровым. А если это собственный ребенок, то даже сомнений нет, что для матери все остальные желания просто меркнут, кроме того, чтобы ребенок был здоров. Более того, именно материнская энергия обладает колоссальной силой, помогающей быстро пойти на поправку. Разумеется, эта сила должна быть энергетически по-

зитивной, только с позитивными установками. Самые подходящие:

– Мой ребенок абсолютно здоров!

– С каждым днем мой ребенок чувствует себя все лучше и лучше. Чтобы не завышать важность, применяйте эти установки в ситуациях, когда ребенок действительно болен. Такие установки действительно творят чудеса!

В остальных случаях, когда в вашем желании фигурирует другой, задавайте себе вопрос – а действительно ли я хочу именно это?

# Как работать с крупными желаниями

Многие сталкиваются с тем, что мелкие желания исполняются легче и быстрее, чем крупные. И на первый взгляд, кажется все логичным – крупным желаниям надо больше времени и усилий.

На деле же, в масштабах Вселенной совершенно отсутствуют понятия крупных желаний. Есть импульс, который мы посылаем, а уж чего мы там заказали – клубничное мороженое в вафельном рожке или новый Мерседес – Вселенной абсолютно без разницы.

Дело в том, что у мелких желаний есть одно большое преимущество – это легкость и вера в них. Вы же не будете сомневаться, осуществится ли ваше желание получить мороженое? Вы просто уверены в том, что оно исполнится легко – и так и происходит на самом деле.

С Мерседесом все иначе – тут в игру вступает наш разум, который будет всячески сеять сомнения – «Да ладно, Мерседес?? И как ты вообще такое загадал? Ты знаешь, сколько он стоит? Нереально, забудь!».

И даже если вы послушно сделали все практики, правильно сформулировали и записали свое желание, то сомнения никуда не делись. Они постоянно будут точить изнутри,

укрепляя вас в мысли «Я так и знал, что это не работает!».

Попробуйте понаблюдать за детками – пока они еще не превратились в забитых негативными установками взрослых. Для них ведь просто не существует ничего невозможного! Они с легкостью мечтают стать космонавтами, или купить свой самолет, они легко и непосредственно выбирают себе подарки в магазине, не задумываясь об их стоимости.

И это не просто так – мы действительно рождаемся с чистым сознанием, перед которым нет ничего невозможного.

Но как добиться такой легкости уже сейчас, когда в голове столько страхов и сомнений?

1. Отпускайте свои желания. Особенно крупные! Отпустить – это не просто запустить шарик с желанием в небо. Это значит, полностью расслабиться и перестать думать, когда и как оно осуществится.

Просто доверьтесь Вселенной и ее возможностям.

2. Переключайтесь. Пока ваш разум ничем не занят, он будет перемалывать все подряд, а именно все сомнения и страхи. Займите свое сознание интересными и вдохновляющими делами. Когда вы в процессе и просто наслаждаетесь текущим моментом, все остальное будет складываться самым благоприятным образом.

*Цвет исполнения желаний.*

Восприятие того или иного цвета делает не только нашу жизнь красочнее, но и влияет на наше состояние, эмоции, даже поступки!

Так, например, красный – раздражающий, но при этом влияющий на работу мозга.

А голубой – наоборот, оказывает успокаивающее воздействие, снимает тревожность.

Но знаете ли вы, что есть цвет, отвечающий за исполнение желаний? И этот цвет – оранжевый!

Оранжевый – цвет энергии, способствует разрешению задач и достижению целей.

Существует простая практика, как привлечь энергию оранжевого цвета для исполнения вашего желания.

#### Способ №1

– Запишите свое желание на бумаге оранжевого цвета, либо оформите его в виде картинке, обрамленной оранжевой рамкой.

– Помните о правилах формулировки: строго в настоящем времени, как будто вы уже получили желаемое.

– После того, как записали – уберите его в место, где периодически можете доставать и перечитывать, фокусируя внимание на оранжевом цвете.

#### Способ №2

– Сделайте в электронном виде коллаж из ваших желаний, или же разместите просто одно свое желание на подложке оранжевого цвета. Можно поставить эту картинку заставкой на рабочий стол, либо просто открывать периодически и фокусировать внимание на картинке. – То же самое можно проделать и на телефоне – выберите оранжевый фон, оформите

на нем свое желание и ставьте на заставку!

– Можно упростить задачу и просто поставить заставку с оранжевым фоном, но при этом, когда будете смотреть на эту картинку, фокусировать все мысли на своем желании.

Осень, кстати, идеально подходит для подбора такой заставки. Сфотографируйте осеннюю листву и поместите фото на телефон. И пусть ваше желание наполняется позитивной энергией данного цвета.

### **Зачем хранить исполнившиеся желания?**

Многие спрашивают, что делать со своими старыми списками желаний, нужно ли их вычеркивать/выбрасывать/сжигать. Лучшее решение – оставьте их для памяти!

Почему так важно помнить о своих прошлых желаниях?

Наш мозг устроен так, что лучше всего мы запоминаем либо что-то плохое, либо то, что нам не удалось получить. Но мы очень быстро забываем обо всем том, о чем мечтали и чего достигли.

К примеру, больше всего на свете мечтал человек переехать в другую страну, все усилия прикладывал для этого. И вот он достиг своей цели. Через какое-то время эйфория проходит, и человек начинает искать недостатки на новом месте, и, конечно же, он их находит! И вот вы с ним встречаетесь, вы ждете от него восторженных рассказов о том, как он счастлив – ведь мечта всей его жизни сбылась! Но он начинает ругать новую страну и все, что с ней связано.

И это из крупных желаний. А еще есть маленькие жела-



ния, про исполнение которых вы потом и вовсе не вспомните! И вот представьте, что спустя какое-то время вы получили все, что хотели в прошлом, но пока не получили то, что хотите теперь. И вы начинаете думать, что ничего не работает, практики желаний все «сломались» и вообще ничего и никогда у вас не выходит.

Вот в такие-то моменты вам и пригодятся ваши старые блокнотики, списки желаний и так далее. Чем старше – тем лучше!

Вы будете откровенно удивлены, когда увидите, что все, о чем вы мечтали – вы уже получили, но перестали это ценить. А чтобы исполнились новые желания – нужно начать ценить то, что есть здесь и сейчас.

Вот во избежание таких проявлений «неблагодарности» – заведите себе правило хранить в укромном месте списки своих старых желаний. Доставайте в минуты, когда опускаются руки, ведь лучшая мотивация – это вы сами и ваши собственные достижения.

# Для чего нужны практики?

Многие задаются вполне логичным вопросом: а зачем вообще нужно записывать свои желания? Зачем делать какие-то практики, если можно просто делать что-нибудь – и все и так будет?

Все дело в том, что в нашей голове ежедневно проносятся тысячи мыслей. Мы практически никогда не можем точно ответить на вопрос, чего мы хотим. Зато прекрасно знаем, чего не хотим.

Именно эти мысли – того, чего мы боимся, крутятся у нас в голове чаще всего. И вместо того, чтобы реализовывать в своей жизни счастливые сценарии, мы начинаем транслировать собственные страхи, проблемы, неудачи.

Подсознанию, как навигатору, требуется четко сформулированный пункт назначения – именно тогда вы можете достигнуть своей цели. Когда его нет, вы начинаете плутать по лабиринтам дорог и не понимать – куда вы держите путь и зачем.

Можно работать, не зная отдыха, но почему-то результаты не радуют.

Постоянно возникают препятствия, против которых пытаешься бороться и получаешь еще больше проблем.

И наоборот – как только четко формулируешь свои цели и закладываешь нужные мысли в подсознание – начинают

происходить удивительные вещи. Неожиданно появляются в жизни нужные люди и события, препятствия куда-то исчезают и все происходит легко.

Много работать и не иметь при этом целей – результата не будет. Невозможно добраться до нужного адреса, если вы этот адрес не знаете.

Но если вы обозначили свое намерение, и при этом не забываете вертеть головой по сторонам и использовать все открывающиеся возможности, то вся Вселенная будет способствовать достижению ваших целей.

Поэтому если вы действительно хотите потрясающих результатов – используйте все возможности! Ваше подсознание – как раз и есть та самая сила, которую можно и нужно использовать по назначению.

### **Какие практики лучше?**

Как писать? Куда писать? Листочек сохранять, сжигать или выбрасывать?

Вопросов всегда много, чтобы не ошибиться.

Тренировку своего подсознания можно сравнить с тренировкой тела. Что лучше – бег, плавание или фитнес? А может быть, командные спортивные игры? А можно ли сочетать все вместе?

Здесь каждый выбирает то, что ближе ему самому, что отзывается в душе. Ведь одним из важных условий реализации вашего желания является вера в то, что вы делаете.

Поэтому если есть практики, которые у вас вызывают ин-

интерес и доверие, то нужно пробовать все. И наоборот – если чувствуете «не мое!», то и пробовать не нужно.

Например, кто-то никак не может взяться за Карту Желаний и пытается делать ее через силу, зато легко может набросать список 100 желаний в свой блокнотик.

Делайте только то, что любите – это золотое правило для жизни в целом.

Не забывайте о важности формулировки.

Именно формулировка играет ключевую роль, а практика – это всего лишь тренажер, с помощью которого вы внедряете эту формулировку в подсознание.

Формулировку можно обозначать как намерение, ведь желание это просто «хочу», некий импульс, который сам по себе может ни к чему не привести. А когда вы его переводите в намерение «У меня уже это есть» – вы выражаете твердую уверенность, помогаете подсознанию увидеть возможности для его реализации.

Обязательно записываем все свои желания.

Для чего это делается – пока оно 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 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. Но ес-

ли не нравится писать – можно нарисовать свое желание или выразить его картинкой.

А нужно ли выбрасывать этот листочек после выполнения практики? Вот тут уже на ваше усмотрение. Если это просто листочек, то можно и выбросить. А вот блокнотики желаний лучше хранить, чтобы вдохновляться тем, как многое уже исполнилось.

# Секреты визуализации

Визуализация – это еще один из отличных способов работы со своими желаниями. Только вот не все знают и умеют визуализировать правильно. На самом деле, хитрого в визуализации ничего нет. Наверняка, каждый проводил время в мечтаниях, фантазируя о том, что хочешь получить в реальности. Это тоже своего рода визуализация, только несколько беспорядочная, поэтому редко приводит к достижению цели. А вот если запомнить несколько секретов успешной визуализации и сделать ее регулярной и целенаправленной, то и результат будет сногшибательным!

## *Четкая формулировка.*

Все свои мечтательные мысли лучше упорядочить в одно конкретное предложение. Если мечтаете открыть собственный популярный ресторан:

– Я успешный владелец популярного ресторана, который мне приносит доход от такой-то суммы в месяц или даже больше!

Сделали? Для надежности – запишите на бумаге или еще лучше – в блокнотик желаний. Все, что записано, откладывается на подсознание еще лучше.

## *Непосредственно визуализация.*

Лучшее состояние для восприятия подсознанием – это состояние полусна (его еще называют альфа – состоянием).

Это состояние, когда вы максимально расслаблены, а назойливые ненужные мысли не атакуют. Такого состояние можно научиться достигать самостоятельно, но для начала попробуйте визуализировать в подходящее время – сразу после пробуждения, или непосредственно перед сном. Если в процессе уснули – не страшно! Отложится, куда нужно (если засыпаете утром – не проспите на работу). Как визуализируем: представьте, что смотрите фильм со своим участием. Вот вы принимаете гостей в своем ресторане. А вот получаете награду как «Ресторан – открытие года», а вот занимаетесь составлением меню вместе с шеф-поваром. Чем больше подробностей в вашем фильме – тем лучше!

### *Расслабленность.*

Это значит, полное доверие и растворение в ситуации. Никаких переживаний по поводу, когда и каким образом это исполнится? Просто получайте удовольствие от процесса, чтобы не создавать ненужной важности.

Чем регулярнее вы будете смотреть такое «кино» – тем быстрее ваше подсознание начнет видеть нужные возможности для его реализации.

### *Секреты правильной визуализации.*

О том, как мощно может работать визуализация, знают и слышаны многие. Но вот когда доходит до дела – оказывается, что все не так-то просто.

*Сложности, которые возникают во время визуализации у новичков:*

- Трудно представить саму картинку.
- Постоянное отвлечение на посторонние мысли.
- Засыпание во время процесса. Проходили? Это все абсолютно нормально! Просто этот навык, как и любой другой, нужно немного прокачать.

Как мы это делаем:

1. Чтобы научиться представлять четкую картинку тренируйтесь следующим образом:

Внимательно осмотрите пространство вокруг себя, где вы находитесь. Закройте глаза и попытайтесь в своем воображении воспроизвести картинку, которую вы только что видели в реальности.

Это очень простое упражнение, несколько дней тренировки – и ваша картинка будет проявляться все лучше и лучше. Постепенно усложняйте ее, добавляя свои детали – людей, предметы, ситуации. Например, представьте, как в комнату входит муж с букетом цветов. Кстати, не удивляйтесь, что в ближайшем будущем так и произойдет.

2. Отвлечение – это неумение находиться в моменте. Навык ловить момент и концентрироваться на нем тоже вырабатывается с помощью тренировок. Пьете кофе? Уберите все посторонние мысли и предметы, выключите телевизор и отложите телефон – просто наслаждайтесь каждым глотком, ощущая вкус. Это и есть концентрация на процессе.

Во время визуализации, чтобы не отвлекаться на посторонние мысли, пробуйте концентрироваться на расслабле-



нии тела, на дыхании – считайте вдохи и выдохи.

3. Засыпание – это значит, что вы слишком хорошо расслабились. И это неплохо – ведь визуализация лучше всего работает именно в моменты максимального расслабления! Тогда посторонние мысли уходят, а подсознание лучше впитывает ту картинку, которую мы ему предлагаем. Если вы делаете визуализацию перед сном и в итоге засыпаете – это нормально. В другие моменты просто заводите себе будильник, выделяя на визуализацию 15-20 минут.

### *Визуализация процесса.*

Визуализировать пробуют многие, а вот вдохновляющие результаты не у всех. Почему и в каких случаях она может не работать?

Дело в том, что многие источники учат нас визуализировать саму цель.

Представлять, как мы получили желаемое, и ощущать эмоции счастья от этого. Как оказалось, такой метод работает не для всех одинаково. В некоторых случаях при визуализации конечного результата мозг получает сигнал «Цель достигнута!» и на этом успокаивается.

А ведь нужно суметь увидеть варианты достижения этой цели, и обязательно ими воспользоваться. Вселенная всегда дает нам возможности для осуществления наших желаний, другой вопрос, что мы не всегда пользуемся ими. Поэтому когда ваш мозг получил радостный сигнал, что желание исполнено, то и напрягаться с поиском возможностей он не бу-

дет.

Какой же тогда выход?

Он есть! Это визуализация процесса достижения цели.

Чтобы ваш мозг радостно не расслаблялся, дайте ему понять – на достижении цели жизнь не заканчивается!

Например, вы мечтаете получить престижную работу – если вы будете представлять, как вам пожимают руку и приглашают работать в данной компании – это конечный результат. Но если вы будете визуализировать различные этапы – как вы успешно проходите собеседование, как приходите туда со своими вещами, как блестяще справляетесь со своими задачами – это и будет процесс.

Представьте, что смотрите интересное кино, где вы – главный герой. Только все события там разворачиваются по вашему собственному сценарию.

Другой пример – визуализация дома своей мечты. Вы можете визуализировать просто сам дом и факт его покупки. А можете превратить это в интересный процесс – вот вы переезжаете в новый дом всей семьей; а вот готовите ужин на новой кухне, принимаете гостей у себя в саду, раскладываете вещи в новой гардеробной. Поверьте, так гораздо интереснее и эффективнее.

Если у вас развита фантазия – для вас такой способ визуализации будет просто находкой.

*Лучшее время для визуализации.*

Визуализация – один из самых эффективных способов

реализации своих желаний по одной простой причине: наш мозг очень хорошо воспринимает визуальные образы.

Примерно так же работает Карта Желаний – пока вы ее составляете, подбираете картинки, прокручиваете образы – вы уже закладываете в подсознание картинку той цели, которую хотите достичь.

А визуализация – это хороший способ сфокусировать внимание на конкретной цели.

Чтобы не рассеивать свою энергию – работайте только с одним желанием, но большим.

Может быть, это ваша мечта о счастливой и гармоничной семье.

Или же успешная карьера в крупной компании. Создайте свой мысленный фильм, где вы – главный герой.

Теперь о времени.

Лучше всего визуализацию делать во время, когда сознание не активно.

Например, перед сном, или же сразу после пробуждения – когда вы уже проснулись, но разум пока еще не включился в активную работу.

Причина в проказнике-сознании: оно все время прокручивает сотни других мыслей и не дает сконцентрироваться на конкретной цели. А еще любит нагонять кошмары и сбивать с толку.

Например, визуализируете вы себя счастливую в день своей свадьбы, представляете рядом мужчину мечты, а разум

шепчет: «Ну, куда тебе такого, где же его возьмешь?».

Поэтому наша задача его усмирить – пусть оно себе отдыхает, а мы будем внедрять в подсознание нужную нам картинку!

Такое состояние – между сном и бодрствованием – еще называется альфа – состоянием.

И если вы хотите делать практику визуализации днем, то вы можете сами войти в это состояние.

Выделите время, когда вас никто не беспокоит и, полностью расслабляя тело, считайте мысленно от 100 до 1. К моменту, когда вы досчитаете до 1, ваше тело и разум должны быть расслаблены полностью. Вот в этот момент и начинайте крутить свой «фильм».

Поначалу вы можете засыпать. Это нормально! Вопрос только в тренировке, дайте себе время.

Помните о важности:

Завышенную важность придают не активные практики, а ваши эмоции, когда вы начинаете переживать и заикливаться на исполнении желания. Делайте это спокойно, вкладывая в свое желание только позитивные эмоции, тогда исполнится все гораздо быстрее.

*Визуализация, в каких случаях не работает?*

Существует несколько причин, почему ваша визуализация может не сработать:

– Вы придаете слишком большую важность вашему желанию. Переживаете – исполнится ли, как скоро, и в точности

ли как вы задумали? Читайте статью про Важность и как от нее избавляться.

– Вы не очистили подсознание от негативных эмоций. Зависть, злость, обиды – это все будет мешать исполнению ваших желаний.

– Ваша цель на самом деле не является вашей. Возможно, в глубине души вы не определились, чего хотите на самом деле, и пытаетесь обмануть подсознание, навязывая ему не то, что вы хотите.

Что делать в этих случаях?

В случае если негативные эмоции берут над вами верх – первое, что вы должны делать – это работать на их устранение. Медитация прощения вам в помощь, а также позитивные установки на тему духовного роста.

Если цель не является вашей – уделите внимания больше проработке своих целей. Прислушайтесь к себе, к своему телу.

Да-да, когда вы навязываете себе не свои цели – ваше тело подает вам знаки. У вас может неожиданно разболеться голова или другая часть тела, вы можете ощущать внутренний дискомфорт. Эти все вещи говорят о том, что вы идете не к своей цели.

Третий момент – важность. Вам нужно охладить свои эмоции и относиться спокойно. Ни чрезмерной радости, ни чрезмерных переживаний быть не должно.

Есть 2 способа визуализации:

1. Ассоциативный – это когда вы являетесь непосредственным участником событий и прокручиваете свою картинку, подключая все эмоции.

2. Диссоциативный – это когда вы наблюдаете за происходящим как бы со стороны. Вы не подключаете эмоции и не переживаете – ведь вы просто зритель.

Выбирайте тот способ визуализации, который больше подойдет к вашей ситуации. И если вам мешает важность – то визуализируйте как сторонний наблюдатель.

Если вы будете правильно применять эту практику – все должно получиться, как вы задумали.

*Трудности при визуализации.*

Многие слышали это слово, но мало кто действительно практикует визуализацию.

Как только решаешь попробовать, что это за практика такая – начинают всплывать разные нюансы.

– Очень трудно представлять что-либо.

– Тяжело фокусировать внимание на конкретном предмете/действии/ситуации – мысли как птицы, перескакивающие ветки на ветку.

– Сложно визуализировать долго – после 1-2 минут начинаешь засыпать.

Это основные трудности, с которыми сталкиваются те, кто пытается начать визуализировать.

*Как с ними справляться?*

Начинайте практиковать с малого – смотрите в течение

1-2 минут на окружающие вас предметы, затем закрывайте глаза и пытайтесь их воспроизвести в своем сознании. Практикуясь так некоторое время, со временем вам станет делать это все легче и легче. Дальше вы с легкостью сможете представлять себе не только предметы, но и ситуации.

Фокусировка внимания – одна из самых сложных проблем. И не только в визуализации. Представьте себе беседу с человеком на неинтересную для вас тему. Попробуйте посчитать, сколько раз ваши мысли будут улетать в сторону от этой беседы? Такую концентрацию можно и нужно тренировать – очень хорошо развивают ее всякие дзен-практики, дзен рисование. Даже если в первое время мысли будут улетать в сторону – возвращайте их на место и продолжайте визуализировать

Для эффективной визуализации желательно держать свою картинку в голове от 10 минут и более. Даже выявлено оптимальное время – 12 минут. Но на практике 12 минут визуализации выдержит далеко не каждый новичок. Поэтому даже если вы засыпаете, сбиваетесь, теряете мысли – не расстраивайтесь! Вы, наверное, уже этого не помните, но ходить вы тоже научились не сразу.

Не сдавайтесь и продолжайте попытки – все обязательно получится! И от 2 минут визуализации эффект будет лучше, чем вообще без нее.

*Визуализация отношений.*

С помощью визуализации можно привлечь в свою жизнь

все, что вы хотите – здоровье, работу мечты и даже крепкие и счастливые отношения.

Давайте рассмотрим визуализацию именно на примере отношений. Если вы одиноки и хотите привлечь мужчину мечты:

1. В первую очередь, задайте конкретные параметры. Какой он, ваш идеальный партнер? Не акцентируйте внимание на внешности – уделите внимание личностным качествам. Может быть это щедрость, отличное чувство юмора, заботливость, хозяйственность, нежность и романтичность.

2. Далее – можно визуализировать, как он ухаживает за вами. Представлять, как вы вместе проводите время, и какие эмоции при этом ощущаете. Эмоции – это важная часть визуализации!

3. Если есть мужчина, который вам нравится, но вы не уверены в его симпатии к вам – попробуйте визуализировать просто ваше с ним нейтральное общение. Вы можете представлять, как вы случайно пересекаетесь с ним, общаетесь по каким-то совместным вопросам.

Это ни к чему не обязывает, но если интерес к вам действительно есть – он может быстрее проявиться.

4. Если вы уже в отношениях, в которых наступил кризис, и вы хотите их улучшить: Визуализируйте их такими, как вы мечтаете видеть. При этом фокусируйте внимание на лучших качествах вашей второй половины. Вы ведь когда-то за что-то полюбили его? Вспомните, за какие качества. Если



в своем воображении вы будете видеть его положительные черты и чувствовать благодарность, то ваше энергетическое излучение притянет такое его поведение в реальности. Попробуйте и наблюдайте некоторое время!

А вот несколько волшебных формулировок:

– Я притягиваю в свою жизнь Любовь и гармоничные отношения.

– С каждым днем наши отношения все крепче и лучше.

– В наших отношениях всегда доверие и взаимопонимание.

– Я строю счастливые отношения с женщиной, который подходит мне по всем параметрам.

Только помните, чтобы кто-то полюбил и начал ценить вас – вы должны научиться делать это сами.

Мужчинам этот метод тоже подходит.

### **Сила визуализации или «Мысли позитивно»**

Для чего нужно позитивное мышление и как оно помогает нам? Во Вселенной все взаимосвязано, равно как и каждый из нас является частичкой Вселенной.

И если мы посылаем в нее негативные импульсы, они неизбежно возвращаются обратно к нам, только приумноженными.

К примеру, печалимся мы, что не хватает денег расплатиться с кредитами – и денег становится еще меньше. Или жалуемся, что постоянно болеем – и болезни продолжают атаковать со всех сторон. Все, о чем мы думаем, отражает-

ся в нашей реальности. А это значит, что свои мысли нужно тщательно фильтровать и контролировать.

Если просто запретить себе думать о чем-либо – это не сработает, мы будем думать об этом еще усиленной.

Но если просто поменять фокус внимания, перевести негативные мысли в позитивное русло – жизнь заиграет яркими красками.

Предлагаем вам сделать простое упражнение:

Составьте список всего того, что вас на данный момент огорчает, о чем

переживаете. Выпишите все свои переживания в столбик, прямо по пунктам.

А напротив сделайте еще один столбик и туда запишите то, за что вы благодарны. К примеру, вас не устраивает, что вы никак не можете рассчитаться с долгами. Плюс в этой ситуации – вы ищете новые возможности для заработка и развития, а это в конечном итоге приведет к вашему же росту.

Часто люди, у которых все хорошо и стабильно, не замечают, как оказываются затянуты в болото рутины и стоят на месте. Тогда как именно в период трудностей мы способны открывать много новых возможностей.

Или же вы переживаете, что малыш болеет и не может посещать детский сад. Пусть в этой ситуации плюсом будет то, что вы можете уделить ему больше своего времени.

*Что дает нам такое упражнение?*

Фокусируя внимание на позитивном, мы начинаем притя-

гивать позитивные события в свою жизнь. Вы и сами не заметите, как долги начнут легко выплачиваться, а малыши и вовсе перестанет болеть.

Главное, не забывать об этом, не давать негативу увлечь себя и держать сознание под контролем. Помните, мы сами художники своей реальности. Поэтому не стоит концентрироваться только на серых тонах, когда в палитре полно ярких красок.

### *Практика визуализации «Зеркало сознания»*

Это очень сильная практика. Она называется «Зеркало сознания» и описана у Хосе Сильва. Подходит эта практика в тех случаях, когда вас не устраивает текущая жизненная ситуация или какие-то события, и вы хотите ситуацию эту изменить.

Также великолепные результаты дает эта практика в работе со своим здоровьем.

Итак, сама практика:

1. Устройтесь поудобнее, когда вас никто не побеспокоит.
2. Погрузитесь на медитативный уровень (делаете обратный отсчет от 100 до 1, постепенно расслабляете все тело).
3. Визуализируйте в своем подсознании большое зеркало, в полный рост, с синей рамой. В это зеркало должен помещаться либо человек, либо несколько людей, обозначающих ситуацию, которую вы хотите исправить. Синяя рама символизирует саму проблему. Это визуализация того, что вы НЕ хотите. Много времени на эту визуализацию тратить не надо,

но в ней должны быть отражены все факты текущей проблемы.4. Теперь мысленно стираете образ этой проблемы и меняете цвет рамы зеркала на белый. Это будет визуализация того, что вы хотите. Вы визуализируете решение этой ситуации. Если, например, вы болеете и хотите поправиться, то в синей раме вы видите себя больным, а уже в белой раме представляете себя абсолютно здоровым.

*Важный момент:*

Больше к синей раме не возвращаетесь! Когда бы вы ни подумали об этой ситуации – вы тут же представляете себе зеркало с белой рамой и тот результат, которого вы хотите добиться.

И еще один момент: визуализация синей рамы должна быть короткой! Буквально несколько секунд, но полностью отражающих реальное положение дел. А вот визуализация белой рамы должна держаться в вашем подсознании достаточно долго! Будет идеально, если вы сможете удержать эту картинку в своем подсознании 12 минут, или столько, сколько можете.

*Исключения, когда вы можете возвращаться к синей раме:*

Когда вам предстоит поэтапная работа. Например, сбросить вес, бросить курить или побороть болезнь. Тогда вы можете проделывать эту практику в несколько этапов.

*Пошаговая практика визуализации.*

Многие интересуются визуализацией и хотели бы применять ее на практике, но далеко не у всех это получается.

Самые распространенные причины:

- засыпаешь во время расслабления,
- не получается представить что-либо,
- мысли уносятся не туда, куда надо.

Спокойно, друзья! С этими проблемами сталкиваются большинство на начальном этапе – главное, не сдаваться и тренировать этот полезный навык.

Предлагаем вам пошаговый комплекс тренировки визуализации. Этот метод предлагает Хосе Сильва, и за несколько дней такой практики вы сможете визуализировать любые свои желания с легкостью.

День 1. Расслабляемся с помощью обратного отсчета (можно от 10 до 1, постепенно расслабляя все тело и сознание).

Представляем мысленно перед собой арбуз. Представьте, будто его кто-то разрезал на 2 части и он прямо перед вами распадается на 2 половинки.

Мысленно сложите вместе эти половинки и представьте, как арбуз исчезает.

После того, как закончите упражнение – восстановите в памяти арбуз, который вы увидели. Вспомните, какого цвета он был, какого размера косточки и как их много? Ваше воображение само вырисовывает эти детали.

День 2. Расслабляемся точно так же и пытаемся визуализировать свое отражение в зеркале. Старайтесь рассмотреть мельчайшие детали своей внешности. Если не получается, то

повторите упражнение, предварительно посмотрев на себя в зеркало.

День 3. Визуализируем лицо близкого человека по аналогии с предыдущим днем.

День 4. Визуализируйте тихое место где-нибудь на природе, на пляже, в горах – где вы были, и где вам было хорошо и спокойно. Попробуйте мысленно перенестись в это место и почувствовать состояние спокойствия и комфорта.

День 5. Визуализируйте свой дом/квартиру, где вы живете. Мысленно представляйте, где стоят предметы, какого они цвета, какие запахи присутствуют там.

После успешной практики данных упражнений – усложняйте задачу. Начинайте визуализировать другие предметы, добавляя к ним другие органы чувств: например, вы можете потренировать визуализацию с лимоном, ощущая его кислый вкус, шероховатую поверхность.

Чем реалистичнее будут ваши образы, тем легче вам будет применять визуализацию в работе со своими желаниями.

### **Как загадывать желания в альфа – состоянии**

Благодаря разным источникам и трудам известных ученых, мир давно открыл для себя важную истину: человеческий мозг способен пребывать в четырех разных состояниях – бета, альфа, тета и дельта. Например, сейчас, читая эти строки, вы находитесь на волне бета. Это наше обычное состояние, при котором все наши действия находятся под управлением сознания. Именно в бете мы контролируем свои мысли,

слова, решения, или, другими словами – просто существуем.

Мы не будем рассказывать вам об тета и дельта, потому что в основном они проявляются во время глубокого сна. Хотим поведать об альфа, о самом уникальном и действительно волшебном состоянии. Именно оно и помогает исполнять заветные желания.

Абсолютно каждый человек может войти в альфа-состояние, да собственно это мы ежедневно и делаем, укладываясь спать. Оно возникает как раз в то время, когда вы еще не уснули, но уже начали проваливаться в сон. Сила альфы заключается в создании чудесных мозговых вибраций, и если вы научитесь ее контролировать, то сможете с легкостью реализовать любое намерение в своей жизни.

Для эффективной работы с альфа – состоянием, очень рекомендуем обучиться мастерству остановки мыслей, потому что в нем необходимо по максимуму глушить болтовню ума, иначе результата вы не дождетесь.

*Как войти в альфа – состояние?*

Расслабьтесь. Считайте от 10 до 1, в это время должен успокоиться ваш голос разума. Поднимите глазные яблоки на 30-60 градусов. Поздравляем! Вы в альфа – состоянии! Да, все очень просто. Не выходите из него моментально.

Сосчитайте от 1 до 10, поставьте глазные яблоки «на место» и откройте глаза.

Да, вы правы, именно положение глаз под опущенными веками автоматически переводит мозг в нужный режим.

Первое время вы будете чувствовать себя непривычно, но потом приловчитесь. Если у вас возникли трудности с высчитыванием градусов – поставьте руки на уровне груди, закройте глаза и поднимите глазные яблоки чуть выше этой планки. Все, вы в альфа.

Теперь о самом интересном. Лучше всего в альфа проходит посыл-картинка. Т.е. после того, как вы в него войдете, нарисуйте в сознании желанный объект.

Представьте, что вы уже им обладаете, и этого будет достаточно. Побудьте в своем образе, почувствуйте все как наяву – запахи, вкусы, дуновение ветра и т.д. Должно быть все максимально реально. Постарайтесь задержаться в этом состоянии подольше. Затем, если не уснете, плавно выйдете из этого состояния с помощью обратного отсчета – от 10-ти до 1.

Альфа-состояние потрясающе работает! Обязательно практикуйте этот инструмент как можно чаще.



# Законы Вселенной

Знаете, как говорят: «Незнание законов не освобождает от ответственности».

Во Вселенной тоже есть свои законы, которые работают ВНЕ зависимости от нашей веры в них. Тогда не лучше ли знать о них и использовать себе во благо?

1. События не бывают плохими или хорошими. Абсолютно все – нейтрально, и зависит лишь от нашего угла зрения.

2. То, что с нами случается, случается в самое нужное для этого время.

3. Подобное всегда притягивает подобное. Мы притягиваем только тех людей и те события, которые подобны нам самим.

4. Когда мы стараемся узнать, что думают о нас другие, мы сами отдаем им в руки власть над собой. Цените и оценивайте себя сами – независимо от мнения окружающих.

5. Чем проигрышной ситуация, тем она же выигрышной для нас.

# 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.