



ТЕОРИЯ НЕВЕРОЯТНОСТИ

КАК МЕЧТАТЬ,
ЧТОБЫ СБЫВАЛОСЬ,
КАК ПЛАНИРОВАТЬ,
ЧТОБЫ ДОСТИГАЛОСЬ

ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ



CrossReads: Искусство быть счастливой

Коллектив авторов

**Саммари книги «Теория
невероятности. Как мечтать,
чтобы сбывалось, как
планировать, чтобы достигалось»**

«ЭКСМО»

2022

Коллектив авторов

Саммари книги «Теория невероятности. Как мечтать, чтобы сбывалось, как планировать, чтобы достигалось» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2022 — (CrossReads: Искусство быть счастливой)

ISBN 978-5-04-168842-4

Исполняем мечты в формате CrossReads! CrossReads – это емкие саммари, которые помогут ознакомиться с содержанием бестселлеров, сэкономить время и определиться с планами на чтение. Татьяна Мужичкая уверена: достичь можно чего угодно, нужно лишь научиться правильно формулировать свои желания. В формате саммари мы собрали главные этапы ее авторской методики. С ней вы сможете не только правильно обозначить свои цели, но и проработать блоки, которые мешают вам реализовывать мечты.

ISBN 978-5-04-168842-4

© Коллектив авторов, 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

Человек желающий	6
Откуда берутся желания	6
Четыре способа получить желаемое	8
Цели	10
«Вижу цель – не вижу препятствий»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Анна Докучаева

**Саммари книги «Теория невероятности.
Как мечтать, чтобы сбывалось, как
планировать, чтобы достигалось»**

В своей книге Татьяна Мужичкая предлагает осознанный подход к формулированию и исполнению желаний. Это система, которая поможет лучше понять, что у нас есть, чего нет и что мы на самом деле хотим получить. А главное – как достигать своих целей.

Человек желающий

Откуда берутся желания

У каждого человека есть желания. Чтобы лучше понять, откуда они берутся, Татьяна Мужижкая предлагает представить систему с двумя осями: хочу/не хочу, имею/не имею. Мы получаем 4 квадрата:



Попробуйте сперва заполнить эти квадраты самостоятельно, хотя бы по 3 пункта в каждом. Обратите внимание на своё состояние и чувства при заполнении каждого из них.

Чтобы эта система оказалась эффективной, необходимо заполнять её в правильном порядке.

1. **«Хочу и имею»** – здесь акцент делается на том, что нам ценно и важно. Это наша *благодарность*, реализованные желания. Например, здоровье, семья, работа, таланты.

При этом очень важно, чтобы не было никаких «но». Никаких «... а могло бы быть и лучше». Формулировать надо так: «хотел, получил и рад этому!» Это то, что даёт нам энергию и заряжает. Не забывайте быть благодарным за то, что уже имеете.

2. **«Не хочу, но имею»** – многие считают, что здесь обо всём нелюбимом, надоевшем, сплошные *проблемы*. Однако такой подход лишь оттягивает энергию. Попробуйте превращать это в задачи, чётко определять, что именно не нравится и что должно быть вместо этого.

Таких фраз, как «это невозможно», следует избегать, задавайте себе вопрос – а как сделать возможным?

Избегайте таких эмоций, как раздражение, злость, зависть, потому что они, как «чёрная дыра», высасывают из вас энергию, которую можно было бы потратить на реализацию желаемого. Переформулируйте препятствия в позитивном ключе, превратив их в задачи.

3. **«Не хочу и не имею»** – принятие своего *осознанного выбора*. Это осознанный отказ от второстепенных желаний, принятие «упущенных возможностей». Например: «не хочу курить и не курю!», «не играю на пианино и не мучаюсь по этому поводу».

4. **«Хочу, но не имею»** – это задачи, сформулированные желания и цели. После заполнения предыдущих трёх квадратов становится яснее, что же именно нам нужно. Из 1 квадрата – благодарность, желание сохранить что-то на том же уровне; из 2 – конкретные задачи; из 3 – осознание и выбор на что именно тратить время и силы.

Попробуйте ещё раз заполнить таблицу в соответствии с рекомендациями и обратите внимание на свои эмоции теперь.

Четыре способа получить желаемое

У каждого был опыт исполнения желаний. При этом люди могут по-разному его описывать. Можно выделить 4 типа:

1. Схема – это когда получение желаемого описывается как система чётких целей, действий и результатов.

2. «Волшебные» истории: загадал желание на Новый Год, и оно сбылось. Случилось чудо.

3. «Судьба» – в данном случае о желаемом человек мог даже не думать. Жизнь сложилась таким образом. Кому-то повезло, кому-то помогла Вселенная, кому-то – религия.

4. Мистический ритуал – это, по сути, некоторый ряд действий, который для человека приобретает особый смысл. Например, ритуал посвящения.

Ещё один способ получить желаемое – это дать себе разрешение, **сказать самому себе: «Можно!»**

Принять как факт, что вы имеете право на все желания, которые у вас имеются, и даже на то, что вы сами считаете «недостойным» желанием. Как только вы начнете отвыкать от этого запрета, вам будет гораздо легче не только формулировать мечты, но и приводить их в исполнение.

Перечисленные способы исполнения желаний работают для их достижения, и можно даже использовать их все. Но успех любого начинания, уверена Татьяна, лежит в системе. И для того чтобы ваши ритуалы или загадывания желаний в Новый год были эффективны, нужно представить их как систему.

Представим себе 2 оси: осознанно-неосознанно, зависит от меня – не зависит от меня. Получаем 4 квадрата:



Цели

Рассмотрим квадрат «Зависит от меня, осознаю». Достижение цели заключается в концентрации на ней, в посвящении своего времени воплощению этой цели, в движении шаг за шагом.

«Вижу цель – не вижу препятствий»

Дорога из точки А (сейчас) в точку Б (цель) прямая, но при этом самая энергозатратная. Требуется немало силы воли, дисциплины, труда и внимания, а порой и самоотречения, чтобы ее пройти. Мотивация должна быть очень сильная.

При таком подходе поможет метод «ТОТЕ»:

1. Test – постановка цели и задач
2. Operate – выполнение действий по направлению цели
3. Test – проверка движения, сравнение изначального плана и полученных результатов
4. Exit – завершение процесса, получение и фиксация результата

Модель «ТОТЕ» работает так: после четкой постановки цели вы разрабатываете систему шагов по направлению к ней. После того, как делаете шаг, необходимо спросить себя: я к цели приближаюсь или нет? Если да – значит, ваша система работает, и вы можете перейти к следующему шагу. Если нет – значит, нужно внести корректировки в план. Подумайте, что именно нужно скорректировать: цель или шаги. Каждый новый этап этого плана нужно сравнивать с предыдущим, чтобы понимать, туда ли вы движетесь. А когда дойдете до цели, то есть этапа Exit, отпразднуйте это. Модель сработает только в сумме всех четырех частей. Однако прежде чем начать выполнять план, стоит задуматься: «моё ли это желание?» Для начала обратите внимание на тело и своё состояние. Подумайте о цели, она должна наполнять энергией. Если это так, то это истинное желание. А если начинает сдавливать и сжимать, даже на микроуровне, то скорее всего, такую цель вообще будет сложно достичь или она будет достигнута огромной ценой.

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.