

Дэн Алекса

ТЕХНОЛОГИЯ  
ИСПОЛНЕНИЯ  
ЖЕЛАНИЙ



СЕКРЕТ БОЛЬШЕ НЕ СЕКРЕТ

Дэн Алекса

# **Технология Исполнения Желаний**

«Автор»

2023

**Алекса Д.**

Технология Исполнения Желаний / Д. Алекса — «Автор», 2023

Тема "исполнения желаний" известна людям не одну тысячу лет. Большую часть мировой истории эти "особые" знания были уделом привилегированных людей — колдунов, шаманов, оракулов, религиозных и светских элит. В настоящее время все изменилось. Благодаря развитию науки, психологии и жажде познания, секреты исполнения желаний приобрели научную основу. Эта основа опирается на подтвержденные факты и примеры жизни миллионов людей. Книга открывает завесу тайны, которая много веков была недоступна. Читайте, изучайте секреты, исполняйте желания! Автор обещает, что после внедрения описанных практик вероятность исполнения ваших желаний возрастет в десять раз. Так это или нет, вы можете проверить, прочитав книгу.

© Алекса Д., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Введение	5
Часть первая. Теория исполнения желаний	8
Сознание и подсознание	8
Роль подсознания в исполнении желаний	13
Роль сознания	16
Краткая теория исполнения желаний	19
Часть вторая. Техника	21
Пять шагов к исполнению желания	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Дэн Алекса

## Технология Исполнения Желаний

### Введение

Технология исполнения желаний... Существует ли она?

Многие люди уверяют, что да, существует. Такие обещания можно встретить на просторах интернета, социальных сетей, во многих книгах, а также устных заверениях различных коучей, гуру и прочих «просвещенных» личностей.

Как говорят «нет дыма без огня», так и в данном случае что-то является приукрашенными обещаниями с выдуманными историями, а что-то – правдой и полезной истиной.

В этой книге мы попробуем разобраться, в чем соль и суть, отделить зерна от плевел, разложить все по полочкам и распутать этот непростой клубок правды и вымысла.

### Краткое содержание

Книга состоит из четырех частей.

Первая и вторая части раскрывают Технологию исполнения желаний, состоящую из теории и практики. Третья и четвертая написаны для того, чтобы улучшить вероятность исполнения желаний в несколько раз.

В первой части – рассмотрим теоретические основы работы нашего разума. Это может показаться скучным, не во всем понятным, однако прочтения стоит. Теория является предпосылкой лучших результатов, большего эффекта от практики, высокой мотивации и меньшего количества ошибок в будущем.

Мы не будем углубляться во множество нюансов и сложных деталей физиологии мозга. Не будем говорить о нейронах, нервной системе, синаптических связях, особенностях работы полушарий и прочих теоретических данных, которые каждый и так сможет прочитать в интернете. Расскажем лишь о самом главном и необходимом.

Во второй части – перейдем к практике. Мы познакомимся с так называемой Техникой исполнения желаний. Разберем конкретные действия и шаги, необходимые для воплощения в жизнь наших «хотелок». В данной части будут также описаны важные правила, которые крайне желательно соблюдать.

В третьей части мы рассмотрим упражнения и практики, которые помогают исполняться любым желаниям. Кто-то называет данные практики работой над собой, кто-то – просто полезными привычками. Название в данном случае не самое главное. Важно, что данные активности улучшают внутреннюю гармонию, здоровье, самочувствие и, как следствие, способствуют лучшей работе разума. Ясный и гармоничный ум, в свою очередь, напрямую повышает вероятность исполнения желаний.

В заключительной, четвертой части мы разберем десять принципов, понимание которых увеличивает вероятность исполнения желаний в несколько раз. Каждый принцип представляет собой большую тему. Понимание сути хотя бы одного из них может позитивно повлиять на воплощение в реальность того, что мы хотим.

## Немного истории

Для начала давайте проведем краткий экскурс в историю. Небольшой ликбез никогда не повредит. Даже тем, кто «в теме».

Никто не скажет точно, но, полагаю, интерес к исполнению желаний у людей был всегда. Мы с детства любим загадывать желания и очень радуемся, когда они исполняются. Иногда у нас может возникать резонный вопрос: «А можно ли улучшить вероятность исполнения желаний? Если можно, то как это сделать?»

Смею предположить, что люди ищут ответ на протяжении всей истории человечества. Поскольку «свято место пусто не бывает», то и на любой вопрос рано или поздно появляются разные ответы.

Ответы на вопрос: «Как улучшить исполнение собственных желаний?» – возникали и возникают в различных формах и ипостасях – от объяснений чудес с помощью мифологии до научных интерпретаций человеческой психологии.

Цель данной книги сугубо практическая – объяснить простым современным языком знание, которое много веков воспринималось не иначе как чудо. Полагаю, что на сегодняшний день существует возможность понять то, что многие годы считалось чуть ли не магией, каким-то особым секретом, который был известен только избранным.

Вернемся к истории.

Мы существуем в постоянно меняющемся и развивающемся мире. Современное человечество живет в информационную эпоху. По сути, настоящее время отличается переизбытком информации. Инфоконтента сейчас значительно больше, чем может переварить среднестатистический человек за несколько жизней.

Всем известно, что так было не всегда. До девятнадцатого века ценные знания были привилегией относительно небольших групп людей. Эти люди, как правило, представляли собой те или иные светские элиты.

Если говорить точнее, нас интересуют конкретные знания, которые касаются возможностей нашего разума, души и тела. Такие знания были уделом прежде всего религиозных деятелей, а также колдунов, шаманов, оракулов и прочих «специальных» людей, которые занимали свое прочное место в каждой культуре.

В последние пару сотен лет все смешалось. Мы начали жить в эпоху мультирелигиозности. Как стерлись границы распространения информации, так же расширились границы религиозных течений. Появились новые учения, часто комбинирующие религиозный и эзотерический опыт из различных уголков планеты.

В США такое движение получило особое название: нью-эйдж (в переводе – «религия нового века»). В начале двадцатого века нью-эйдж существовал как самостоятельная развитая субкультура, отдельные элементы которой сложились задолго до этого.

Предлагаю не углубляться в исторические особенности и хитросплетения этого мультирелигиозного движения. Нас в данном случае интересует лишь общая картинка, без деталей. Благо, при желании вы можете накопать подробностей в интернете столько, сколько захотите.

В рамках нью-эйдж движения в двадцатом веке зародилось так называемое течение под названием New Thought, или «Новая мысль». Многие его представители известны широкой публике и по сей день. Это и всем известный Наполеон Хилл, и менее известный Уоллес Уоттлз, Эстер и Джерри Хиксы, Джо Витале, Ронда Берн и многие другие популярные «учителя» и авторы американских бестселлеров.

В центре движения New Thought («Новая мысль») можно увидеть понятие «Law of attraction», что в переводе на русский означает «Закон притяжения» (или «Закон притяжения»).

Суть данного закона сводится к следующему: мысль материальна – зарождаясь в глубинах разума, она неизбежно начинает влиять на нашу жизнь, проявляя себя в реалиях бытия самыми разными способами.

Первым человеком, который ввел в оборот термин «Law of attraction» («Закон привлечения»), считается Елена Блаватская (1831–1931). Стоит отметить, что Елена умудрилась придумать целую религию под названием теософия, которая с относительным успехом была популярна какое-то время в Соединенных Штатах, где проживала и творила в то время Елена.

Получается, в западном мире, особенно в США, развитие мультирелигиозной, эзотерической мысли в девятнадцатом веке (движение нью-эйдж) перешло в расцвет популярной литературы на околоэзотерические темы в веке двадцатом (течение New Thought/ «Новая мысль»).

А что у нас?

В двадцатом веке в странах Советского Союза все пошло по иному сценарию. Большая часть прошлого столетия прошла под флагом коммунистической идеологии и пропаганды, агрессивно вытесняющей и уничтожающей все религиозные, мультирелигиозные и тем более эзотерические течения.

Стоит ли говорить, что в сознании людей постсоветского пространства образовался некий вакуум, который начал активно заполняться после развала СССР и снятия железного занавеса?

Многие книги прошлого века стали популярны во всех странах постсоветского пространства. Однако эта популярность была ограничена пусть и большой, но все же группой энтузиастов.

В такой ситуации, при отсутствии популярной традиции изложения сложных психологических вопросов, многие люди на слово верят всему новому, необычному, интересному и многообещающему.

Справедливости ради стоит заметить, что в чудеса верят не только в постсоветских странах. В чудеса верят везде. Таково свойство всех нас, людей. Это свойство мы укрепляем с самого детства. Вера в чудо или светлое будущее помогает жить проще и веселее. А значит лучше.

Именно теория Law of attraction («Закона привлечения/притяжения мыслей»), придуманная Еленой Блаватской, наиболее близка по духу и содержанию к «Технологии исполнения желаний».

То, что вы узнаете из данной книги, – это похожее по сути, но несколько иное по интерпретации знание, которое можно использовать для собственной практической пользы.

В данном случае – все знания хороши. Однако все объяснения отличаются друг от друга тем, что показывают самую суть под разным углом.

Люди, которые увлекаются какой-то темой, как правило, не ограничиваются чтением книг одного автора. Оно и понятно – чтобы понять и уловить что-то непростое, лучше посмотреть на это с разных сторон. Разные объяснения одной и той же сути могут принести намного большую пользу, чем толстые талмуды и годы обучения одной-единственной сложной методике.

Эта книга основана на простых, но в то же время научно подтвержденных фактах, объясняющих феномен чуда под названием человеческий разум.

Иными словами – чудо есть. И это чудо – человек. Чудо – мы с вами. Другое дело, что далеко не все это осознают. Еще меньше людей понимает, как этим чудом пользоваться.

Чтобы разъяснить как пользоваться чудесным разумом для исполнения собственных желаний и написана эта книга.

# Часть первая. Теория исполнения желаний

## Сознание и подсознание

### 1. Две составляющие

Чтобы разобраться в технологии исполнения желаний, в первую очередь, важно понимать, как действует человеческий разум.

Существуют разные модели, которые объясняют работу сознания – от простых, состоящих из нескольких элементов, до сложных, со всякими нейрофизиологическими особенностями. Нас на самом деле интересует всего одна, возможно, самая простая. К этой двухкомпонентной модели можно так или иначе подвести все остальные. Ее и рассмотрим далее.

Суть в следующем:

**НАШ РАЗУМ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ – СОЗНАТЕЛЬНОЙ и ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЙ.**

Эти части не какие-то отдельные органы или составляющие физического тела. Такое разделение весьма образно и условно. Оно необходимо для понимания того, как функционирует наш мозг.

Стоит отметить, что разделение разума на сознательную и подсознательную части известно человечеству не одну тысячу лет. На протяжении веков эти «части» называли и объясняли по-разному. Термины «сознание и подсознание» стали популярными пару столетий назад. Стремительное развитие гуманитарных наук, в том числе психологии и социологии, укрепило данную терминологию в массовом научном сознании.

Что касается непосредственно самой науки (того, что можно посмотреть, потрогать, измерить), то и она, разумеется, никогда не стояла на месте. Существование подсознания было научно обосновано и доказано аж в 2010 году! И это при том, что человечество знало о нем уже много веков.

Напрашивается интересный вывод. Оказывается, не всегда необходимо научное доказательство того, что мы знаем и с успехом используем в повседневной жизни.

Совсем не хотелось бы критиковать или приуменьшать значение науки в современном мире. Дело не в ней, а в том, как она устроена. Наука основывается на том, что можно измерить, потрогать, провести эксперимент, сформировать доказательную базу и т. д. В противном случае гипотеза останется только гипотезой, личным мнением.

А как измерить подсознание? Как измерить нашу веру во что-то? Как измерить мотивацию? Как измерить чувство удовлетворения?

Только в настоящее время, в двадцать первом веке, благодаря развитию современных технологий, микродатчиков, нейросетей, искусственного интеллекта и других чудо-технологий стало возможным отслеживать сложнейшие нейрофизиологические процессы, реакции нервной системы и всего организма.

Самый удивительный парадокс науки заключается в том, что человечество часто пытается доказать то, что ему и так уже давно известно.

Надеюсь, основная идея понятна: наука – сфера жизни и деятельности ученых. Научная деятельность – это сложно, не всегда доказуемо, не всегда своевременно и однозначно. Наука постоянно развивается и в ней все, как и везде, идет своим чередом.

Нам, простым людям, важно знать то, что проверено столетиями и даже тысячелетиями. Некоторые знания могут быть очень полезны, даже если их научное обоснование в настоящее время относительно слабое или отсутствует в принципе. Всему свое время. Когда-нибудь все докажут. Только какой толк от будущих доказательств того, что мы и так можем узнать и использовать сегодня? Разве что совсем небольшой, чтобы еще раз убедиться в своей правоте.

Вернемся к нашей модели разума. Той модели, которая известна человечеству не одну сотню и тысячу лет, без всяких научных доказательств. Модели, которая состоит всего из двух компонентов – сознания и подсознания.

Попробуем описать их простым языком. Мы не будем подробно описывать биологические или технические аспекты. Это как раз оставим для науки. В первую очередь интересует, что данные составляющие означают для нас, обычных людей.

Кратко говоря, СОЗНАНИЕ – это то, что мы осознаем и понимаем в текущую единицу времени. Это могут быть мысли, чувства, ощущения, воображение, визуальные картинки.

ПОДСОЗНАНИЕ – нечто скрытое и невидимое для внутреннего взора. Мы не можем лицезреть его напрямую. Однако можем ощутить влияние подсознания на уровне чувств и эмоций.

Если с понятием «сознание» все более-менее понятно, то с определением подсознания все не так очевидно. «Нечто скрытое от сознания» – хорошая формулировка, которая мало приближает к пониманию сути.

Очень упрощенно, можно сказать, что подсознание представляет собой совокупность чувств, эмоций, образов и мыслей, которые находятся в постоянном полухаотичном движении. В каком-то смысле это реальный и в то же время независимый от сознания «мыслительный» процесс. Такое «неосознанное мышление» определяет большинство, если не все наши выборы в жизни. От самых незначительных до самых серьезных.

Можно сказать, что область подсознания включает в себя инстинкты, стереотипы, мыслительные паттерны (особенно сформировавшиеся в раннем возрасте), привычки, зависимости, визуальную и эмоциональную память и много чего еще. Все это, так или иначе, проявляется в неосознанной активности, далеко не всегда заметной сознанию. По поводу и без.

В отличие от сознания, подсознание работает всегда и везде, даже когда мы спим.

Во время сна мы расслабляемся и «отключаем» сознание. Как раз в эти моменты можно заметить работу подсознательной части мозга. Мысли, ощущения, эмоции, визуальные образы текут как бы сами по себе, иногда слаженно, иногда хаотично. Это подсознательный процесс, который происходит в нашем мозге не просто так. Подсознание «переваривает» таким образом текущую ситуацию и действительность, для того чтобы лучше адаптировать и подготовить нас к реальным мыслям, решениям и действиям.

Сны – наиболее яркий пример работы подсознания. Люди, которые видят яркие сны и имеют способность запоминать их на какое-то время, хорошо понимают, что частенько какая-то несурезица, увиденная во сне, так или иначе связана с текущей жизнью. Так оно и есть. Сон – это визуальное отражение части подсознательных процессов.

Получается, что через сны мы можем как бы заглянуть в подсознание. Это, впрочем, может быть не всегда приятно, и совсем не обязательно.

Донести «что такое подсознание» при помощи слов – очень сложно. Намного лучший способ – ощутить, прочувствовать свое подсознание в реальной жизни. Например, сопоставив длительную картину субъективного опыта.

Как это сделать? Для этого есть пару хороших способов.

Простейший и в то же время эффективный инструмент называется «дневник» или просто «регулярные личные записи». Данный инструмент направлен, прежде всего, на поднятие собственной осознанности, развитие независимого мышления. Понимание «как работает соб-

ственное подсознание» скорее побочный, но в то же время ценный эффект от фиксации собственных мыслей.

Суть этого инструмента сводится к записи собственных мыслей на регулярной основе. Ежедневно или несколько раз в неделю, на бумаге или в электронном виде – не имеет особого значения. Важна регулярность. От трех до семи раз в неделю.

Сам процесс фиксации собственных мыслей самым прямым образом действует на поднятие личной осознанности. Происходит это относительно быстро – уже через месяц можно заметить заметные сдвиги.

Однако, чтобы увидеть и заметить свое подсознание, необходимы заметки на протяжении нескольких лет. Когда через несколько лет мы прочитаем собственные мысли из прошлого, то сможем сопоставить картину субъективного опыта. Мы сможем сравнить «как думаем сейчас» и «как думали раньше».

Наша память, к сожалению или к счастью, не позволяет это сделать. Воспоминания всегда субъективны и «дорисованы» либо в лучшую, либо в худшую сторону. Память склонна искажать воспоминания, объясняя все, что угодно, приукрашивая или, наоборот, стгущая краски. Искажения памяти – естественный подсознательный механизм, который создан самой природой для поддержки нашей психики.

Читая заметки многолетней давности, можно заметить собственную глупость, которая тогда, много лет назад казалась серьезной и умной мыслью. Перечитывая собственные мысли через несколько лет, можно также заметить насколько собственное мышление зависело от окружающей на тот момент реальности, обстоятельств, знакомых, друзей, различных стереотипов и много чего ещё. Все это мы можем осознать лишь спустя годы, глядя фактам в глаза, а именно зафиксированным на бумаге или электронном носителе тексте, который написали самостоятельно.

Регулярное ведение собственных записей – эффективный и, возможно, самый качественный (с точки зрения полезности) инструмент для поднятия осознанности. Знакомство с собственным подсознанием, как уже было сказано выше – побочный эффект, который проявляется с годами.

Смею предположить, что вам хочется почувствовать и понять, как работает подсознание уже сейчас.

Существуют инструменты, которые работают быстрее. Эффект, возможно, не такой как от собственных заметок, однако почувствовать, ощутить, заметить действие своего подсознания можно достаточно быстро.

Самый известный способ – простейшая медитация.

Суть в следующем:

Необходимо сесть в удобную позу. Совсем не обязательно садиться в асану, от которой через несколько минут затекут ноги. Можно просто усестся на стуле или даже в кресле, в уединенном месте. Это может быть просто закрытая комната. При этом все гаджеты должны быть выключены, даже если находятся в соседней комнате. Вы должны точно знать, что они не работают и не беспокоят вас в момент медитации.

После того как выбрали время и место, приступайте к медитации. Просто сидите с закрытыми глазами неподвижно 30 минут и пытаетесь ни о чем не думать. Таким образом, необходимо просидеть промежуток времени в неподвижной позе, ничего не делая, пытаясь не думать.

Если ничего не делать посылно каждому, то ни о чем не думать, скорее всего, не получится. Мысли сами будут приходить в голову и вертеться без нашего согласия.

Все, что будет приходить на ум во время такой незамысловатой медитации – это и есть подсознательная активность. Как бы вы не пытались не думать, мысли будут сами лезть в голову.

Такая простая медитация, возможно, самый быстрый способ почувствовать свое подсознание. Однако он недостаточно демонстрирует силу подсознательной активности.

Чтобы ощутить силу подсознания в действии, есть другой неплохой способ – поиграться с вредными привычками.

Если у вас есть никотиновая зависимость, то это подходящий вариант.

Попробуйте сократить потребление никотина в три раза.

Далее обращайтесь внимание на мысли, которые будут возникать как бы случайно, объясняя «почему вам необходимо вернуться к прежнему количеству выкуриваемых сигарет» (или содержания никотина, если используете другие источники).

Подсознание найдёт самые лучшие, самые аргументированные объяснения «почему вам следует прекратить заниматься этой ерундой» и вернуться к прежней привычке.

Если не получится почувствовать эффект от сокращения никотина – попробуйте прекратить курить.

Самое интересное начнется после того, как вы преодолете все синдромы никотиновой абстиненции. Через недельку и более. Вроде как у вас больше не будет тяги и зависимости к никотину. Однако именно тогда и начнутся внутренние «игры разума», которые будут подталкивать к прежней привычке. Подсознание сможет даже объяснить почему вам лучше курить, чем не курить. Самое удивительное, что все эти объяснения пропадают после выкуренной сигареты.

Если у вас нет никотиновой зависимости, то любая вредная привычка подойдет для эксперимента. Это может быть тяга к сладкому, употребление алкоголя (одного раза в неделю уже достаточно). Кому кажется, что очень просто это не делать – попробуйте. Рано или поздно, мозг начнёт убедительно объяснять «как это вам необходимо для жизни» и «что ничего от разика не случится».

Это и есть голос подсознания.

Оно удивительным образом может объяснять многие вещи на нашем, понятном языке. Причём так складно и убедительно, что поспорить сложно.

Если этих трех инструментов недостаточно, то могу сказать, что вся книга направлена, в той или иной степени, на то, чтобы понять, как работает собственное подсознание, почувствовать его. В том числе через исполнение желаний. Вся книга, так или иначе, направлена на это.

Читайте книгу, делайте упражнения и практики, которые описаны, и вы, рано или поздно, почувствуете, как работает свое подсознание. Это произойдет со временем. У кого-то это случится через несколько месяцев, а у кого-то через несколько лет. Все зависит от изначальной осознанности и желания.

Или...

Просто выполняйте упражнения и практики из книги. Скорее всего, со временем вы все равно почувствуете влияние подсознания на собственную жизнь. Ещё больше убедитесь в верности предлагаемых упражнений. Найдёте новые способы для эффективного применения полученных знаний в своей жизни. Что еще более важно – почувствуйте, как работает сознание и подсознание в паре. Понимание и навык осознанного взаимодействия сознательных и подсознательных процессов, в свою очередь, откроет новые возможности и горизонты в вашей жизни.

Для того чтобы еще лучше объяснить разницу между сознанием и подсознанием, приведем несколько иллюстрирующих аналогий-метафор.

Так, например, наше подсознание можно сравнить с товарным поездом, который движется в определенном направлении. Этот поезд не так просто остановить, он слишком тяжел и инертен. Его повороты должны быть плавными, замедление постепенным, а разгон медленным.

В отличие от данного поезда, наше сознание – обычный маленький человечек, который перемещается по вагонам. Такой человечек идет куда хочет. Захотел – резко повернул, захотел

– развернулся на сто восемьдесят градусов. Захотел – остановился. Захотел – побежал. Пошел вправо, пошел влево. Человечек может делать все, что ему вздумается, но только в пределах поезда. Как бы он не перемещался внутри состава, поезд (который мы сравнили с подсознанием) также будет перемещаться вместе с ним, и это общее перемещение окажется более значительным, чем суетливые движения человека.

Несмотря на то, что человечек перемещается вместе с поездом и полностью зависит от него, он (то есть мы сами) может выступать в роли машиниста и время от времени изменять направление движения по своему желанию. Если «железная дорога» позволяет это сделать, конечно.

Также подсознание можно сравнить с течением реки, а сознание с пловцом. Под фразой «плыть против течения» очень часто имеются в виду какие-то действия против обстоятельств. Но иногда под этим выражением подразумевается то, что сознательно мы хотим двигаться в одном направлении, а течение (подсознание) несет нас в другом. Для этого есть более точная фраза – «идти против себя».

Полагаю, двух аналогий-метафор достаточно для понимания, что наше подсознание – это нечто большое, мощное, инертное, в тысячи раз превосходящее сознание. Сознание же, в свою очередь, – что-то маленькое (по сравнению с подсознанием), что-то мобильное, живое, суетливое, активное и не всегда предсказуемое.

Когда в популярной литературе говорят о силе разума, имеют в виду подсознание, а не сознание. Если говорить более точно, то подразумеваются обе составляющие. Но поскольку наше подсознание во много раз сильнее сознательной части, то, можно сказать, как правило, речь идет именно о нем.

## **2. Как возникают наши желания**

Желания – это то, что, как может показаться, возникает на сознательном уровне. Дескать, захотели чего-то, и все. Чего тут непонятного?

К сожалению или к счастью, мы все до поры до времени именно так и понимаем механизм возникновения собственных «хотелок». Однако такой подход к сути желаний будет крайне примитивным.

На самом деле возникновение наших желаний происходит не на сознательном, а на подсознательном уровне.

Самые сильные желания заложены в нас с момента рождения и определяются инстинктами.

Другая часть желаний, которая не определяется естественными потребностями, приобретает по мере взросления и достижения так называемого осознанного возраста. Эти желания мы приобретаем, как правило, в детстве и частично в подростковом возрасте.

В популярной литературе можно встретить мнение, что возникновение данных желаний, так же, как и детство, в большей части зависит от наших родителей. Отчасти это так. Однако, помимо родителей, присутствует влияние многих внешних и внутренних факторов, например, социальной среды и случайных обстоятельств.

Так, случайная травма, полученная в спортивной секции или в результате подросткового конфликта, при всех прочих благоприятных обстоятельствах может заметно повлиять на дальнейшую судьбу, поменяв в подсознании уйму различных желаний.

Желания в каком-то смысле управляют человеческой жизнью. Ими, в свою очередь, управляет подсознание. Получается, что именно подсознание (а не сознание) во многом определяет какой будет наша жизнь. К сожалению или к счастью, до поры до времени мы этого не понимаем и не осознаем.

## Роль подсознания в исполнении желаний

### 1. Вселенная «подгонит»

В американских фильмах можно услышать высказывание: «если чего-то очень захотеть, то вселенная подгонит». На самом деле это такой ироничный перевод с английского, который выполнен со смыслом.

В чем тут суть, в чем ирония, где правда, а где преувеличение? Как это высказывание относится к теме исполнения желаний?

Давайте разберемся.

Люди, умудренные опытом, знают, что ничего не бывает просто так. Не бывает дыма без огня. Можно сказать, если в массовой культуре о чем-то говорят, то в этом точно кроется какой-то смысл. Иначе это вряд ли «всплыло бы на поверхность» и стало бы популярным в умах миллионов людей.

На тренингах, марафонах и книгах по личностному росту, в особенности на тему исполнения желаний, можно услышать утверждение, что «вселенная помогает исполнять наши желания, если мы их сильно и искренне хотим».

Так ли это?

Ответ: «и да, и нет».

На самом деле это упрощенное и приземленное объяснение непростых, но крайне действенных психологических процессов.

Далеко не все люди хотят вникать в хитросплетения сложной человеческой психологии. В большинстве своем мы желаем простых и понятных объяснений. Если такие объяснения содержат элементы волшебства и чуда, как, например, «исполнение желаний всемогущей вселенной» или какими-то прочими высшими силами, то такое толкование становится еще более привлекательным для миллионов людей.

Если есть спрос, то есть и предложения. Если люди желают интерпретаций с помощью мифов или обещаний чуда, то такие объяснения есть и всегда будут существовать.

На самом деле неважно, как объясняется то или иное явление. Самое главное – уловить суть, чтобы затем применять ее в реальной жизни. Толкование сложных процессов через чудеса или мифологию является упрощенным объяснением все той же сути под другим углом.

В данной книге мы попытаемся понять «чудеса» исполнения желаний через упрощенные научные интерпретации человеческой психологии.

Вернемся к теме данного параграфа. Правда ли то, что если очень захотеть чего-то, то «вселенная подгонит»?

Как уже было сказано выше, ответ двоякий. Во многом он зависит от самого желания.

Ответ «да» будет в том случае, если мы хотим то, что вполне реально и достижимо для нас.

Самый простой критерий реальности и возможности чего-то – то, что достижимо для множества людей.

В данном случае лучше исходить из примеров собственной жизни. Если мы будем ориентироваться на медиапространство, то можем наткнуться на множество фейковых и приукрашенных историй, которыми по закону жанра наполнены социальные сети, кинофильмы, рассказы на ток-шоу и псевдобиографические книги.

Ответ «нет», как вы, возможно, догадались, будет в том случае, если мы пожелали что-то крайне нереалистичное, исключительное, сверхчеловеческое.

Вселенная «не подгонит» то, что не должно случиться.

Что должно случиться или не должно – вопрос, разумеется, философский. Каждый из нас самостоятельно решает, чего хотеть, а чего не хотеть. Каждый из нас самостоятельно оценивает вероятность того или иного события. Точнее сказать, решаем не мы. Мы только думаем, что решаем. Решает наше подсознание. На него, в свою очередь, оказывает самое прямое воздействие субъективный опыт, знания обстоятельства. Сознательно мы можем лишь помочь либо, наоборот, мешать подсознанию осуществить задуманное.

Важно понимать, что вселенная будет стараться исполнить желание в любом случае. Если оно слишком далеко от реальности, то результат может быть непредсказуем. Вдобавок, вместо того чтобы исполнять реальные насущные желания, вселенная может заниматься только одним самым сложным, самым большим желанием, в ущерб всем остальным.

В этой связи лучше следовать принципу «без фанатизма» и не усложнять себе жизнь. Каждый человек самостоятельно и субъективно определяет границы дозволенного. Со временем и опытом приходит понимание, какие желания полезны, а какие могут попортить жизнь.

Теперь давайте рассмотрим на языке упрощенной психологии, как это работает. Как так получается, что вселенная может нам помогать.

## 2. Как происходит чудо

Дело вот в чем. Нам помогает не вселенная. Помогает подсознание. Можно сказать, что наше подсознание помогает найти «ключ к дверям исполнения собственных желаний».

Эти «двери» есть не что иное как метафорическое изображение обстоятельств, которые могут нам помочь.

Получается, что желание исполняется благодаря нашему подсознанию, с одной стороны, и обстоятельствам текущей реальности – с другой.

Подсознание, по мере каких-то действий и активностей в реальной жизни, начинает замечать и «рулить» в направлении нашего желания незаметным и невидимым образом. На то оно и подсознание, что находится вне сознательного контроля.

Подсознание регулирует фокус внимания, внутреннюю мотивацию, наши эмоции, гормональный фон, поведение, образ действий, сами действия и много чего еще.

Поскольку действия подсознания незаметны внутреннему взору, то может показаться, что желание исполнилось по какому-то волшебству или чудесному стечению обстоятельств. Это не совсем так. Да, в каком-то смысле это чудо. Чудо, которое заложено во всех нас от рождения. Это чудо – наш разум. Точнее – подсознательная его часть.

Для братьев наших меньших, например, для кошек, собак, или даже обезьян, то, что мы, люди, можем и то, что мы делаем, – чудо по определению. Животные никогда не смогут даже близко понять, как и каким образом мы можем творить то, что творим. Точно так же для нас, людей, чудо – это то, что мы не в силах понять и объяснить.

Справедливо заметить, что большинство людей не может и не хочет понимать, как и каким образом действует наше подсознание. Большинство из нас просто хочет получить желаемое. Только и всего. И в этом, разумеется, нет ничего плохого. Исполнение своего желания – вполне естественная и нормальная «хотелка».

Подсознание незаметным образом, практически без нашего контроля, постепенно ведет к тому, что желание либо исполняется, либо становится настолько возможным и доступным, что остается только протянуть руку, совершить ряд понятных осознанных действий и шагов.

Очень часто завершающая, осознанная часть, когда нам необходимо выполнить ряд понятных последовательных действий (и мы это успешно делаем), это то, что мы часто приписываем себе как нечто достойное похвалы. Мол, «захотели и сделали, вот такие мы молодцы».

На самом деле, это может быть всего-навсего эгоистичная игра нашего сознания. Сознание видит только лишь финальную часть, финишную прямую перед исполнением желания.

Мало кто будет восстанавливать долгую и длинную картину хитросплетений действий и обстоятельств начиная с момента возникновения самого желания и заканчивая его реализацией.

Мы, люди, склонны все упрощать и эгоистично приписывать себе заслуги и результаты, которые частично были как бы «подогнаны» вселенной. В разумных количествах это даже полезно. Эгоистичный подход помогает укреплять самооценку и уверенность в себе. Однако увлекаться, холить и лелеять собственный эгоизм точно не стоит. Любую, даже самую малую звездную болезнь вселенная лечит жестко и без компромиссов.

## Роль сознания

### 1. Роль и значение сознания

Если «подсознание может все», что тогда может сознание?

Наше сознание, медленно, но верно, все-таки может управлять подсознанием. Происходит это не напрямую и не простым образом, но, так или иначе, это возможно.

Поскольку сознание участвует в процессе исполнения желаний, давайте кратко разберем, как это происходит.

Сознание – это то, что мы привыкли считать «мозгами». Представляя человека с развитым сознанием, можно нарисовать образ начитанного, образованного интеллектуала, который имеет мнение относительно всего, что происходит в жизни.

Можно ли назвать умным такого эрудированного, много знающего и много думающего человека? Является ли сверхразвитое сознание характеристикой «умности» человека?

Поскольку в массовой культуре часто принято считать так, то ответ многих удивит.

Развитость сознания напрямую не влияет на житейский ум человека. Дураков с развитым сознанием вполне предостаточно. Такими людьми наполнены в немалом количестве большие города и мегаполисы. Да, все эти интеллектуалы имеют свое мнение. Это мнение может быть аргументировано тысячами слов и сотнями логичных предложений. Однако это мнение часто ошибочное, основанное на псевдоинформации, псевдофактах и на теории, оторванной от реальности.

Проблема таких «умных» людей – недостаток реального опыта. Получается, что в теории они знают много, но на практике – самую малость. Таких людей смело можно назвать диванными теоретиками. Если профессиональные эксперты из области науки склонны часто ошибаться, то, как вы думаете, чего можно ожидать от бытовых теоретиков, которые насмотрелись-начитались интернета и популярной литературы?

Мудрец, живущий в деревне и знающий прописные истины, может оказаться умнее в житейском плане, чем такой городской интеллектуал.

В данном случае важно правильное понимание – сознание имеет большое значение. Его стоит развивать и в каком-то смысле тренировать. Однако делать это следует с умом и без фанатизма. Иначе польза начнет превращаться во вред, а знания – в бесполезный мусор.

Информационное общество придумало много ловушек для нашего разума. Современный мир наполнен всевозможными манипуляциями, авантюрами, играми воображения и много чем еще, связанным с контентом, информацией или чем-то виртуальным. Слишком большая сознательная активность, как это ни странно, может привести к попаданию в инфоловушки. Помимо этого, сознательные перегрузки чреваты психоэмоциональными проблемами, внутренними бесполезными «играми разума», перевариванием информации, которая попросту не нужна.

Чрезвычайно нагруженное и активное сознание может мешать и препятствовать действию нашего подсознания.

Так может возникнуть синдром «интеллектуального дурака». Это когда вроде бы умный, образованный гражданин делает какую-то вопиющую глупость, которую вряд ли совершит человек с более простым подходом к жизни.

В общем, как всегда – лучше избегать крайностей и без фанатизма.

## 2. Как сознание помогает исполнять желания

Итак, какова роль сознания в исполнении желаний?

Выделим пять основных моментов:

1. Сознание может активировать наше подсознание в направлении желаемого.

Это происходит, например, когда мы загадываем желание. При этом мы можем совершить какой-то небольшой ритуал. Так, например, происходит в ночь на Новый год, когда многие люди сжигают свои записки с желаниями и бросают в бокал с шампанским.

2. Сознание может «подруливать», направлять подсознание на пути к нашей цели.

Если говорить языком метафор и аналогий, то сознание в данном случае сравнимо с капитаном огромного танкера или машинистом поезда, который в определенные моменты может повлиять на движение корабля (или поезда). При этом очевидно, что направление может поменяться не так кардинально и значительно, как, возможно, хотелось бы.

3. Сознание помогает нам создавать механизмы, которые встраиваются в подсознание, а затем либо помогают, либо мешают на пути к желаниям и целям.

Самый очевидный пример в данном случае – это полезные и вредные привычки. Чтобы сформировать полезную привычку, необходима сознательная поддержка. Мы сознательно должны решить, ЧТО мы будем делать, с какой регулярностью, КАК в идеале должна выглядеть сама привычка и т. д. Если мы сделаем все, что задумали, то примерно через месяц будем пожинать спелые плоды новой привычки. Наше подсознание будет оказывать огромную помощь, частично выполняя привычные действия за нас.

4. Сознание помогает менять подсознание.

Технически это можно сделать с помощью ежедневных ритуалов, которые займут всего пару минут в день. Однако в данном случае важна не техника, а понимание того, что именно мы хотим изменить.

Владея техникой, мы с одинаковым успехом можем внести в свое подсознание как хорошее, так и плохое. Изменять, выкорчевывать плохое придется столько же времени, сколько ушло на его «внедрение».

Поэтому – **ВНИМАНИЕ!**

Будьте осторожны с любыми психотехниками и новыми убеждениями-установками. Пока на 200 % не понимаете «как это работает» и «зачем это вам» – лучше воздержитесь от экспериментов над собой.

Данная книга является инструментом создания новых психологических установок. С ее помощью вы можете переосмыслить свое понимание механизма исполнения желаний и много чего еще. Чтение таких книг, как эта – довольно-таки безопасный способ изменения и корректировки собственных установок и прочих внутренних подсознательных настроек.

Как это происходит с точки зрения нашего разума? Попробуем в очередной раз объяснить через метафору.

Собственное подсознание можно сравнить с домом, который мы строим в течение всей жизни. Можно построить большой, современный, умный дом или маленькую, убогую, уродливую лачугу. В данном случае кому как повезло с ресурсами и у кого «откуда руки растут».

Этот «дом» есть не что иное как метафора человеческой жизни. Вся жизнь «проходит» через наше подсознание и навсегда остается в памяти.

Что важно понимать: изначально ни у кого не получается построить «свой дом» идеально. Это возможно только в теории, а на практике – у кого-то больше изъянов, у кого-то меньше.

Во взрослой, сознательной жизни мы с помощью сознания кирпичик за кирпичиком можем перестроить отдельные неудачные части своего «дома». Наше сознание при этом – всего-навсего одинокий рабочий, который как бы ни хотел сделать все быстро, имеет ограни-

ченные ресурсы и возможности. Медленно, но верно, этот «внутренний сознательный рабочий» может устранить какие-то серьезные изъяны в постройке собственного дома.

Любые сознательные действия требуют больших внутренних усилий и энергии. В этой связи далеко не каждый человек хочет заниматься своим «внутренним ремонтом». И так проблем хватает. Однако при большом желании возможно многое.

5. Как уже было сказано выше, сознание помогает завершить реализацию наших желаний.

Когда жизнь и обстоятельства предлагают ту самую «дверь» возможностей, нам необходимо проявить сознательную активность, подавить сомнения, помочь себе с внутренним настроем, набросать план действий и самое главное – постараться его выполнить. Самый простой пример таких обстоятельств – шанс получить желанную работу, или, например, возможность каких-то удачных сделок, карьерных ходов и др.

Жизнь так устроена, что иногда тем, кто «не спит», она предлагает какие-то большие, прорывные возможности. Такое бывает нечасто, но иногда, раз в несколько лет «по-крупному» и, может быть, пару раз в году «по-среднему», бывает. В таких случаях необходимо сознательно помочь себе «схватить удачу за хвост». Важно это уметь. Придется постараться «сделать дело» и довести задуманное до конца.

## **Краткая теория исполнения желаний**

Итак, теперь мы понимаем простейшую, но крайне полезную «двухкомпонентную модель» разума. Мы знаем, что его условно можно разделить на две части – сознательную и подсознательную.

Для чего это полезно знать?

Для того, чтобы лучше понимать теорию исполнения наших желаний.

Краткая теория исполнения желаний состоит в следующем:

### **НАШИ ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯЮТСЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ НЕВИДИМОЙ РАБОТЫ ПОДСОЗНАНИЯ В СОЧЕТАНИИ С ВНЕШНИМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ**

Удивительно то, что желания в большей части имеют свойство сбываться даже без особых сознательных потуг. Своим сознанием мы либо помогаем желанию исполниться, либо, наоборот, препятствуем этому.

Для того чтобы желание исполнилось как можно скорее, необходимо понимать три важных компонента, такие как удача, гармоничное сочетание работы сознания и подсознания, активные действия тогда, когда они необходимы.

Рассмотрим все по порядку.

Удача – важнейший фактор, который может значительно ускорить исполнение любого желания.

Как было сказано выше, желания исполняются нашим подсознанием совместно с внешними обстоятельствами. При этом сознание играет вспомогательную роль.

Фактор удачи самым прямым образом влияет на то, когда и как исполнится желание. И исполнится ли вообще. Вполне очевидно, что если собственное подсознание находится в нашей компетенции, то внешние обстоятельства очень часто от нас напрямую не зависят.

Здесь есть одна маленькая хитрость, связанная с термином «вероятность». Вполне очевидно, чем ниже вероятность исполнения желания, тем меньше шансов, что оно исполнится. Очень часто «удачливыми» людьми оказываются те, кто загадывают желания с высокой вероятностью. Если при этом заметно занижать свои высокие шансы перед окружающими, то со стороны можно действительно выглядеть очень удачливым человеком. Так многие «везунчики» и поступают.

Второй интересный момент связан с гармонией нашего сознания и подсознания.

Улучшая гармонию сознательного и подсознательного, мы увеличиваем свои шансы на успех, повышаем вероятность исполнения желаний.

Как было сказано выше, сознание может как помогать, так и мешать подсознанию. В данном случае не все так просто. На эту тему пишутся книги, проводятся семинары, создаются разные практики и медитации.

Понимание того, когда сознание помогает, а когда мешает, приходит жизненным опытом.

Существуют упражнения, которые помогают ускорить или улучшить взаимодействие сознания и подсознания. Однако они являются исключительно вспомогательными. Реальное же понимание может прийти только с практикой. Чем разнообразнее жизненный опыт, тем больше шансов лучше понять себя, почувствовать, как работает собственный мозг.

Несмотря на сложность темы взаимодействия сознания и подсознания, все-таки скажу несколько слов о том, как можно увеличить вероятность исполнения желаний самым простым способом.

Самый очевидный способ – во-первых, сознательно не мешать подсознанию, во-вторых, дать ему (подсознанию) «выполнить свою работу». Первое обычно является следствием отсутствия опыта. Второе чаще всего связано с низким качеством сна и отдыха.

Для полноценной работы подсознания крайне важны:

- здоровый и полноценный сон;
- регулярный отдых (обязательно в выходные и отпуска);
- удовлетворение базовых потребностей (в еде, личной жизни, безопасности);
- текущее самочувствие и общее состояние здоровья имеет большое значение.

Это, разумеется, не все факторы. Но общая идея такова – если что-то забирает энергию у подсознания, то вероятность исполнения желаний снижается.

Вполне очевидно, что подсознание в таких случаях будет попросту занято решением других проблем.

Если у нас проблемы со здоровьем, то подсознание будет тратить часть сил на восстановление организма. Если у нас хронический недосып, то подсознание будет экономить ресурсы самыми разными способами, вплоть до безразличия к жизни или временного отупения.

Эмоции и мысли требуют много энергии. Если не удовлетворены базовые потребности – например, в еде, в безопасности или личной жизни, то подсознание будет в первую очередь пытаться решить реальные проблемы, нежели помогать воплотить в жизнь абстрактные желания и мечты.

Факторы, приведенные выше, могут снижать или увеличивать вероятность исполнения любого желания. Это никак не отменяет само желание. Подсознание будет работать и помогать осуществить его в любом случае. Вероятность может быть разной, но процесс «движения к желанию» происходит всегда.

Активные действия, как и гармония с удачей, также важны. В данном случае можно выделить два аспекта.

Во-первых, активные действия необходимы для непосредственного исполнения желания. Если вы хотите найти хорошую работу, обзавестись семьей, построить дом, пожить на тропическом острове, взобраться на Эверест или что-то еще, то вам, как минимум, придется к этому подготовиться, а затем воплотить в жизнь.

Во-вторых, активные действия важны, чтобы увеличить шансы на успех.

Вполне очевидно, что если сидеть на диване, мечтать и чего-то ждать, то вероятность исполнения желания будет крайне низкой. Бывает, когда желание кто-то исполняет для нас – родители, супруг, друг или добрый самаритянин. Такое случается, но, к сожалению, далеко не всегда.

В большинстве ситуаций необходимо постараться самим. В этой связи даже хаотичные активные действия в желанном направлении повышают вероятность его (желания) исполнения.

Как это происходит?

Мы живем своей жизнью, занимаемся делами, ходим на работу, копаемся в интернете, общаемся с кем-то, посещаем новые места, мероприятия или тусовки и в какой-то момент замечаем нечто такое, что может помочь исполниться нашему желанию. Постепенно и со временем таких «находок» становится все больше и больше. Остается только выбрать, в каком направлении продолжать активные действия.

Таким образом, навык и привычка активных действий играют очень важную роль.

## **Часть вторая. Техника**

### **Пять шагов к исполнению желания**

Наконец-то мы добрались до техники исполнения наших желаний!

Техника в данном случае – это инструкция ЧТО и КАК делать, чтобы претворить желание в жизнь. Она представляет собой набор шагов, которые необходимо совершить для исполнения любого желания.

К слову, технология исполнения желаний, которую мы обсуждаем в данной книге, состоит из техники и теории. На первом месте всегда стоит практика. Теория играет вспомогательную роль. Однако не стоит пренебрегать и недооценивать теоретические основы.

Давайте перейдем к краткому описанию Техники, затем каждый пункт разберем подробно.

**ПЯТЬ ШАГОВ К ИСПОЛНЕНИЮ ЛЮБОГО ЖЕЛАНИЯ:**

**1. ВЫБИРАЕМ.**

Перед тем как решить, что вы точно хотите исполнения конкретного желания, стоит немного подумать: «а оно вам надо или нет»?

Выбор желаний – сознательная часть Техники. Не стоит ее недооценивать, лучше уделить ей внимание и время.

## **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.