

Алёна Меньшова

# МЫСЛЕННАЯ ФИЗИКА ЖЕЛАНИЙ

5%

То, что все  
говорят  
о «силе мысли»



Как  
на самом  
деле это  
работает



95%

УЗНАТЬ

Алёна Меньшова

**Мысленная физика желаний**

«Издательские решения»

**Меньшова А.**

Мысленная физика желаний / А. Меньшова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-595321-6

«Мысленная физика желаний» — это история о том, как правильно выращенные мысли могут изменить жизнь. Все «черные» и «белые» полосы мы генерируем сами. А что, если «сила мысли» работает не так, как все об этом говорят? Оказывается, у нас есть способность «вспомнить будущее», повлиять на мотивацию правильным питанием, и даже рассчитать по формуле время исполнения желаний. Если хочешь понять, как мозг создает такую реальность, эта книга для тебя, мой друг! P. S. Мы ведь теперь на ТЫ?!

ISBN 978-5-00-595321-6

© Меньшова А.  
© Издательские решения

# Содержание

Пролог	6
Вступление	7
Глава 1	9
Глава 2	12
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Мысленная физика желаний

**Алёна Меньшова**

*Редактор* Анна Столярова

*Корректор* Анастасия Лобанова

*Дизайнер обложки* Мария Ведищева

© Алёна Меньшова, 2023

© Мария Ведищева, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0059-5321-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**МЫСЛЕННАЯ ФИЗИКА ЖЕЛАНИЙ**

**Алёна Меньшова**

#

#

#

© Алёна Меньшова

#

#

#

Алёна Меньшова

Самая большая привилегия, которая дана человеку свыше, – это быть причиной добрых перемен в чьей-то жизни.

*Блез Паскаль*

Энергия лежит в основе всего. Только в том случае, если вы настроитесь на энергетическую частоту той реальности, которую хотите создать для себя, вы получите именно то, на что настроена ваша частота. Это – не философия. Это – физика.

*Альберт Эйнштейн*

## Пролог

«Ммммм... Капучино на миндальном молоке с корицей – все как я люблю. – Первый глоток сразу же перенес меня в другой мир. – Как же я тебе завидую, у тебя столько откровений и открытий впереди!»

Обращаюсь внутрь себя под тихую музыку, которая сопровождает этот трогательный момент.

Зная, как все работает, что греха таить, я сама часто попадала под влияние давно сложившихся паттернов. Вечер, плохая погода, завтра на рассвете меня разбудит будильник.

«Может, посмотреть фильм под бокал вина? – уже практически собравшись в магазин, останавливаюсь у двери. – Стоп, так я делала раньше, ДО этого!»

Происходит отчаянная борьба памяти с прошлым и будущим. Что мне сейчас больше всего не хотелось бы делать? Правильно, выходить из дома. Значит, ломаю систему и еду в кофейню на набережную работать над книгой.

Знаешь, осознанность – это не то, что может прийти в один момент. Работа над собой – вот важная часть жизни. Ежеминутное отслеживание мыслей, действий, окружения, музыки... Всего, что тебя окружает здесь и сейчас.

Иногда одно действие может втянуть обратно в круговорот событий прошлого, точно как по метрике Гёделя:

*«Если ты мечтаешь, опираясь на прошлое, тебя ждет начало и циклическое окончание. Если твои мысли при визуализации опираются на новые пути, у тебя есть циклическое начало и бесконечное продолжение».*

Оно включит в себя все те возможности, которые ты не видишь за привычным ритмом жизни, устоявшимися правилами и каждодневным крысиным бегом по кругу. Совершая день за днем одни и те же действия, глупо рассчитывать на другой результат – это выражение старо как мир.

У тебя есть выбор, всегда, каждую секунду земного времени. Разорвать цепи, которые кажутся столь прочными, не составит труда.

ЕСЛИ ты этого захочешь.

Самое трудное в изменении жизни – это ПРИНЯТЬ решение. Путь дальше сложится как пазл. Иногда он может состоять из 100 элементов, иногда – из 10 000. Но самый главный – первый. Вот с чего начинается путь героя.

Итак, мы готовы начинать. Я искренне надеюсь, что изменю твою жизнь к лучшему. Ты обладаешь такой силой, о которой пока даже не имеешь представления.

Но!

Скоро все изменится.

Я поздравляю тебя с первым пазлом в твоей невероятной истории.

## Вступление

*Что такое для тебя счастье?*

Даю пару минут, чтобы ты погрузился в мир грез и попробовал сформулировать ответ. Время вышло.

Именно с этого я и хочу начать наш tutorial (инструкция, которая по шагам описывает, как достичь конкретного результата). Потому что мы все, так или иначе, стремимся к жизни, полной гармонии и счастья. И сейчас самое время определиться, что такое СЧАСТЬЕ в твоём понимании.

Первый ответ, который пришел в голову, и есть то, чего тебе так не хватает. Ты можешь это проверить на всех своих знакомых, и ответ будет всегда одним и тем же: счастье – это то, чего люди желают всем сердцем, потому что этого не имеют.

Как только ты определился с понятием этого самого заветного слова для себя, у нас появляется предмет разговора. И если уж ты читаешь эту книгу, значит, что-то в событийной цепочке жизни у тебя явно не сходится. Наверняка ты прошел не один марафон, прочитал не одну книгу и посмотрел не одно видео на тему «Как исполнить желание», но все равно что-то не получается?

Ты ищешь «волшебную таблетку» и никак не можешь найти? Все намного проще, чем ты думаешь. Этой чудесной пилюли просто не существует. Ты ищешь не там, обращаешь внимание не на те вещи. Не проще ли раз и на всю жизнь ПОНЯТЬ принцип работы мыслей и после работать над усовершенствованием этих шагов, чем поглощать тонны ненужной информации, засоряющей мозг?

Если бы все эти марафоны и тренинги работали, то миллионы людей были бы уже счастливы и жили в изобилии. Вместо этого мы имеем повышенное внимание к этой теме сотен и миллионов людей.

Мой метод – это «выучить алфавит» и научиться говорить вместо заучивания фраз и слов. Моя азбука – инструменты, зная и ПОНИМАЯ которые ты применишь концепцию того, как все устроено на самом деле, и начнешь работать над их апгрейдом. Это вместо зубрежки непонятного языка.

Перед тем как мы приступим, задай себе один-единственный вопрос:

***ГОТОВ ЛИ Я ПОСЛЕДОВАТЬ ЗА СВОЕЙ МЕЧТОЙ И ЖИТЬ ТАК, КАК ХОЧУ?***

Стоп!!! Главные слова «ГОТОВ ЛИ Я». Если у тебя возникает мысль типа: «А не почтитать ли мне что-нибудь, не попробовать ли сделать что-то, вдруг здесь я за пару дней пойму всю суть бытия и стану по щелчку пальцев богатым, здоровым и знаменитым?» – не стоит тратить время зря. Я серьезно. У тебя НИЧЕГО не выйдет.

Да, читая мою книгу, тебе не будет легко. Покажи мне хоть одного гения или ученого в своей области, который прочитал пару произведений и изрек: «Я всемогущий и всезнающий и теперь понимаю, как все устроено». Так не бывает.

То же самое в спорте, ты же не надеешься получить заветные кубики на животе за 1—2 тренировки? Так почему же ты решил, что с желаниями и мышлением будет проще и легче? Кстати, не люблю это слово – желания. Эта книга не рассчитана на то, что ты одномоментно получишь, что хочешь, и дальше пойдешь искать очередной «красивый марафон по исполнению мечт». Призыв «Думай позитивно – и все получится» не работает. У нас с тобой путь длиной от «азбуки» до «сочинения на тему».

Если ты готов впитывать знания, учиться, работать над собой (не один день, месяц, год, а всю жизнь), то мы начинаем меняться здесь и сейчас.

«Все элементарно, Ватсон!» – с невероятным огнем в глазах предвкушаю начало твоих изменений. Поверь, я тот еще визуал.

Информация в этой книге будет порой трудной для восприятия. Непонятные термины, сумасшедшие выводы, невероятные примеры, странные доводы. Но благодаря этому пути в одном произведении я собрала все знания и ответы, которые так долго искала. Мы будем переходить от нейронных сетей к спорту, от квантовой теории к физиологическим процессам в мозге, от Вселенной и планет к субатомному миру. Я свяжу несвязуемое. Сделаю выводы, которые, наверное, нормальному человеку вообще бы в голову не пришли. И все это в одной книге.

*Однажды известного физика Альберта Эйнштейна спросили: «Как делаются открытия?» Эйнштейн ответил: «А так: все знают, что вот этого нельзя. И вдруг появляется человек, который не знает, что вот этого нельзя. Он и делает открытие».*

Я развею такие мифы, как:

- подобное притягивает подобное;
- мысли материальны.
- настройся на нужную частоту вибраций;
- соединишь с квантовым полем;
- думай позитивно, и Вселенная услышит;
- составляй карту желаний – и все исполнится;
- Вселенная не слышит частицу «не».

Это не мишура из популярных марафонов инстаблогеров (Инстаграм – организация, запрещенная в РФ) и диванных коучей, которые однажды, посмотрев фильм «Секрет», определенно точно «расскажут», как работают наши мысли. Сейчас, зная намного больше, чем даже год назад, мне смешно видеть такого рода публикации. И жаль, что люди отдают деньги первым встречным за обещания красивой жизни. От тебя требуется проникнуться всем тем, что написано в этой книге, не пропускать сложные термины про строение мозга и про физические эксперименты. Ты удивишься, но нет никакого чуда! Весь наш мир реальный. А тот, что в голове, можно объяснить научно. И я тебе в этом помогу.

Честно, сначала хотела выпустить первую книгу другой (в ней должна была быть моя биография) и показать путь, в котором я долго искала ответы, проходила испытания, училась и пыталась понять: почему так, а не иначе? Но потом я решила поделиться с миром своим видением того, как все устроено, а затем – тем, как я к этому пришла.

Повторю, я не претендую на «истину в последней инстанции». Я лишь привожу свою точку зрения. Я провела в жизни немало экспериментов, иногда они заканчивались хорошо, иногда – нет. Но каждый раз я получала тот важный опыт и, главное, вывод, благодаря чему появилась на свет моя книга.

Увидишь ли ты это и поймешь ли устройство процесса, зависит только от твоего желания.

И вишенкой на торте, конечно же, будет формула, с помощью которой ты сможешь рассчитать то время, когда твоя реальность начнет меняться.

## Глава 1

*На свете есть столь серьезные вещи, что говорить о них можно только шутя.*

**Нильс Бор**

Если ты все же читаешь дальше, значит, у меня получилось вселить веру в грядущие изменения, значит, ты ПРИНЯЛ решение и начал составлять свою картину под названием «Жизнь» с первого пазла. А это в нашем деле – один из основных моментов.

Значит, у тебя есть ЦЕЛЬ. Об этом мы, конечно, поговорим, но сейчас целью может быть просто желание изменить текущую реальность. Чуть позже мы определимся, что может входить в это понятие. Я уверяю, ты будешь в шоке от того, до чего докопаешься. Сейчас я немного тебе завидую, ты начинаешь такой интересный и увлекательный путь!

Если есть цель – иди. Спотыкаясь, ломая руки и ноги, матерясь, но ИДИ. Дождь, ветер, снег, жара, зима, лето. Иди.

Если нет цели – зачем идти? Правильно – некуда и незачем.

Помнишь диалог главной героини с Чеширским Котом из книги «Алиса в Стране чудес»?

*« – Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти? »*

*– А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.*

*– Мне все равно... – сказала Алиса.*

*– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.*

*– ...только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.*

*– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот. – Нужно только достаточно долго идти и никуда не сворачивать».*

Небольшая ремарка: после прочтения моей книги обязательно прочти (или перечитай) «Алису».

Для будущих изменений совсем не важно, в каком ты сейчас положении: материальном, душевном, эмоциональном. На краю пропасти? Когда, кажется, дальше уже некуда падать? На подъеме карьеры? И дела идут вверх настолько хорошо, что кружится голова, и ты не успеваешь уловить изменения, постигающие разум? В любом случае твое положение сейчас – результат того, что ты делал, как думал и поступал в последние месяцы и годы.

Но если твои глаза дальше просматривают этот текст, значит, ты человек, которому мало того, что он имеет, и он хочет больше. Он готов на все ради цели. Возможно, тебе не хватает мотивации, серая толпа вовлекает в болото и призывает жить как все! Не слушай!!! Давай по порядку. Я обещала научить тебя всему постепенно. Жизнь не меняется в одно мгновение. За каждым новым шагом стоят невероятные усилия, желания и готовность, несмотря ни на что, сражаться, добиваться, покорять вершины, о которых раньше даже боялся мечтать.

Все всегда начинается с вопросов, это основа основ.

*«Учитесь у вчера, живите сегодня, надейтесь на завтра. Главное – не прекращать задавать вопросы... Никогда не теряйте священной любознательности»*

*(Альберт Эйнштейн).*

*«Миллионы людей видели, как падают яблоки, и только Исаак Ньютон спросил почему»*

*(Бернард Барух).*

Если у тебя вообще нет размышлений о том, как что-то устроено, почему так, а не иначе, что я могу сделать по-другому, то, друг мой, все печально. Истинные изменения наступают лишь тогда, когда ты начинаешь задавать вопросы.

Например, у тебя что-то не получается, первым делом ты должен спросить себя: «Почему у меня нет того, что я хочу?» И причина не может быть в ком-то или чем-то. Причина в тебе, абсолютно всегда. Итак, если ты задал себе вопрос «ПОЧЕМУ?», значит, тебе что-то не нравится (хотя есть вариант, что тебе настолько кайфово, что хочешь сохранить настрой и понять, как это работает).

Вторым шагом будет «Определение с желаемой реальностью». Тебе нужно понять, ЧЕГО именно ты хочешь. На самом деле это один из самых сложных этапов, от него зависит практически все. Именно здесь находятся неудобные вопросы к себе и честные ответы. Чтобы принимать во внимание все, что здесь написано, лучше прочитать книгу до конца. Потому что все взаимосвязано и нет четкого алгоритма и железобетонной последовательности. Сейчас у тебя одно из первых заданий: понять, чего конкретно хочешь ТЫ (это похоже на первый вопрос про счастье). Но здесь нужно смоделировать картинку будущего. Она нам пригодится. Нужно представить, как бы ты жил, чем бы занимался, кто бы тебя окружал, как бы проходил твой день в будущем. Еще раз повторяю, это очень важный момент.

Для структурированного текста я излагаю мысли последовательно. И, даже прочитав книгу от корки до корки, твое видение данной схемы может отличаться от моего. Так может быть. Это как учить иностранный язык. Все начинают с алфавита, а дальше дорога у каждого своя: кто-то начнет с правил, кто-то, попав в языковую среду, уже вливается в атмосферу, кто-то берет уроки репетитора или зубрит учебник, а для кого-то иностранный язык так и останется недостижимой мечтой. Последняя категория людей есть в любой сфере жизни. Для них любое препятствие – сигнал к тому, чтобы свернуть с дороги и пойти протоптанной тропинкой. В этом действии и проявляются слабости нашего самого великого обманщика, интригана, затейника, лидера, зануды, врага и друга – мозга.

Не пугайся примитивных схем и общеизвестной информации. Я не могу сейчас сразу рассказать о принципе Эверетта, связать его с поведением электрона в микромире, поведать про искривления многомерного пространства потоком энергии, «шлифануть» все излучением электромагнитного поля, а потом выдать схему взаимосвязи этого с твоими мыслями и поступками в виде формулы.

Все постепенно, мой друг.

Помнишь про алфавит? Первый урок. Буква А.

Для самого начала давай определимся: что именно ты хочешь в каждой сфере своей жизни? Для этого я предлагаю разделить лист на 8 частей (можешь какие-то сферы объединить или, наоборот, добавить новые):

- финансы;
- карьера;
- самообразование;
- духовность;
- яркость жизни;
- окружение;
- семья;
- здоровье.

Многие проведут ассоциацию с «Колесом баланса», с моей же точки зрения, абсолютно не важно, как это называется. Есть конечная цель – расписать все то, что хочешь (и позволяешь в голове) в этих секторах. Дальше (внимание!) – прочувствуй себя так, как будто все это уже есть. Зафиксируй эмоции (мы к этому тоже вернемся).

Поймай себя на ощущениях. В итоге у тебя должно получиться две ПРОЕКЦИИ: «как я живу сейчас» и «как я живу потом».

И вот понимание, как прийти к миру под названием «потом», и появится после прочтения книги.

На твоём месте я бы даже записала свои мысли сейчас. Поверь, потом будет очень интересно прочитать, какие эмоции были в начале пути.

А тем временем наша учеба начинается.

## Глава 2

*Обман, так же как и правда, обладает вибрациями. Даже если люди не понимают, что их обманывают, они все равно это чувствуют.*  
**Николай Латанский**

Первое, с чего начнется наше увлекательное путешествие, касается вибраций, эмоций и электромагнитных волн.

Как мы знаем, материальный мир существует в двух формах: вещество и поле. Поле – часть материи, посредством которой осуществляется взаимодействие между телами. Одно из свойств материальных тел – заряд. Заряженные тела взаимодействуют друг с другом.

Фарадей и Максвелл развили теорию поля, которое обеспечивает это взаимодействие, и у них появилась идея близкодействия. Поле существует в пространстве и в данном месте непосредственно воздействует на материальные тела.

Разделяют электрическую и магнитную компоненту электромагнитного поля<sup>1</sup>.

Что интересно, у человека тоже есть свое электромагнитное поле. Оно содержит две составляющих (так называемый вибрационный отпечаток):

- физический уровень;
- энергетический уровень.

В свою очередь, наше поле существует в другом поле – поле Земли. Выглядит это как русская матрешка. В мире взаимосвязано абсолютно все.

Далее твоему вниманию я предоставляю подробное объяснение выражения «повышай вибрации». Уверена, что каждый слышал что-то подобное, но вместе с тем я также уверена, что никто так и не объяснил, что это такое и как это работает.

Начнем с **физического уровня** – с нашего мозга. Но сначала заглянем чуть дальше. Рассмотрим нашу прекрасную планету.

Первым, кто открыл низкие и сверхнизкие частоты колебания атмосферы Земли, был американский физик и изобретатель Никола Тесла. Затем, через 50 лет, исследования продолжили физик Винфрид Отто Шуман и врач Герберт Кёниг. Они установили, что в атмосфере Земли существуют так называемые «стоячие электромагнитные волны низких и сверхнизких частот между поверхностью Земли и ионосферой», впоследствии названные волнами Шумана<sup>2</sup>.

Так как мы все живем на планете Земля, а человек – существо биосоциальное, взаимосвязь здесь очевидна. Я изучила эту тему. И я разобралась.

Итак...

В США (НАСА) и в Германии (Институт М. Планка) проводились длительные эксперименты, в результате которых было установлено, что волны Шумана необходимы для синхронизации биологических ритмов и нормального существования всего живого на Земле.

В 1952 году Кёниг установил связь: основная частота волн Шумана совпадает с частотами мозга человека (альфа-ритм), что свидетельствует о первичной связи живых существ с Землей. Интересен тот факт, что частота Шумана способна вступать во взаимодействие со стоячими волнами полушарий мозга, работающих синхронно. Под воздействием резонанса Шумана шишковидная железа (эпифиз) заставляет синхронно работать левое и правое полу-

---

<sup>1</sup> URL: <https://en.ppt-online.org/> (дата обращения: 18.12.2022).

<sup>2</sup> URL: <https://www.spasist.ru> (дата обращения: 18.12.2022).

шария, которые только в таком состоянии начинают контролировать производство мужских и женских гормонов и вырабатывать гормон мелатонин, без которого у человека развивается онкология. Дефицит этой частоты приводит к психическим заболеваниям и депрессии. Также суточная доза мелатонина останавливает, если не поворачивает вспять, процессы старения.

Мелатонин – основной гормон эпифиза, регулятор суточных ритмов.

Сейчас существует несколько серьезных лабораторий, изучающих резонанс Шумана. Одна из них находится в России, под Томском<sup>3</sup>. Исследования влияния естественного электромагнитного поля при сверхнизких частотах на организм человека ведутся сравнительно давно, и их результаты опубликованы в научной литературе. Показания данных в режиме реального времени ты можешь посмотреть на сайте [www.sosrff.tsu.ru](http://www.sosrff.tsu.ru).

Таким образом, получается, что маленькая железа – эпифиз – выполняет функцию «регулятора всех регуляторов». Она улавливает частоту магнитного поля Земли (совпадающую с частотой альфа-ритма головного мозга – ритма творчества) и синхронизирует с этим ритмом все системы организма: нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую, иммунную и так далее.

Когда системы организма работают в едином ритме, как музыканты оркестра, тогда человек неутомим, прекрасно спит и хорошо адаптируется к условиям, например, дальнего перелета или стресса. Его биоритмы четкие и устойчивые. И для этого надо всего лишь, чтобы эпифиз уловил ритм магнитного поля Земли, так называемые «волны Шумана», – тот камертон (прибор, служащий эталоном высоты звука при настройке музыкальных инструментов), на который организм человека был настроен изначально.

Волны Шумана – это реальный жизненный фактор.

Ранее частота этих волн была 7,8 Гц, что было постоянной величиной, и многие приборы настраивались в соответствии с ней. Последние 20 лет наблюдается активный рост частот, и сейчас они могут достигать 60 Гц. В среднем они колеблются в диапазоне от 7 до 25 Гц, могут меняться ежесекундно.

Ранее частота Земли была постоянной и составляла 7,6—7,83 Гц. Как она росла после:

- 2000 год – 9,30 Гц;
- 2007 год – 9,80 Гц;
- 2012 год – 11,10 Гц;
- 2013 год – 13,74 Гц;
- 2014 год – 16,50 Гц.

Сейчас эти изменения приняли еще более выраженный характер. Всего за два года (2015—2016 годы) частота Шумана достигла значения, максимально приближенного к 30 Гц. 31 января 2017 года частота Шумана достигла максимального значения впервые за всю историю человечества и составила 36 Гц<sup>4</sup>. Если отслеживать на сайте мониторинга эту частоту, иногда можно наблюдать черные полосы, это означает, что значения ушли за предел 40 Гц и их просто нельзя отобразить на графике. Последний такой случай наблюдался 2 ноября 2021 года в период с 9:00 до 16:00 (время Томское).

Так вот, волны Шумана есть не что иное, как «сердцебиение Земли», то есть это и есть вибрация самой планеты. Так как человек – существо биосоциальное, его тело должно соответствовать волнам Шумана, то есть – Земли. Хотя бы для того, чтобы мы могли здесь жить. Это мы зафиксировали. Идем дальше.

Волны нашего мозга тоже имеют свою частоту. Начнем с того, что мозг содержит нейроны. Информация внутри нейрона движется по мембране в виде электрического импульса –

---

<sup>3</sup> URL: <https://www.oum.ru/literature/raznoe/volny-shumana-eto-realnyy-zhiznennyy-faktor/> (дата обращения: 18.12.2022).

<sup>4</sup> URL: <https://cat-779.livejournal.com/254741.html> (дата обращения: 18.12.2022).

это короткая вспышка электрического тока. Между нейронами информация передается посредством синаптической щели в виде химической формы (медиаторы). Иногда в виде электрической формы, но это случается реже. Как только электрический импульс внутри нейрона будет обладать достаточным потенциалом действия, информация передается на другой нейрон, но уже с помощью медиаторов.

Вот такие электрические импульсы создают волны. Для начала рассмотрим, какие они бывают.

*Бета-волны:* 14—30 Гц. Они возникают в активном состоянии бодрствования и умственной активности. Также здесь выделяются стресс-гормоны (до них мы еще доберемся). Иными словами, с ними проходит наш обычный активный день.

*Альфа-волны:* 7—14 Гц. Ранее они соответствовали волнам Шумана. Это пограничное состояние между сном и бодрствованием, также оно наблюдается при молитве и глубокой релаксации, мечтании и фантазиях, легкой задумчивости, чтении, творчестве. Это могут быть обрывки видений. Собственно, это очень спокойное, умиротворенное состояние человека, когда отдых преобладает над активной деятельностью.

*Тета-волны:* 4—7 Гц. Возникают во время сна и глубокой медитации. Я думаю, всем знаком тета-хилинг – метод медитации, который учит людей развивать естественную интуицию, изменяя свой ритм головного мозга до тета-волн. Это учение берет начало как раз из знаний об этих волнах. В этой фазе человек видит сны со сновидениями. Тета – это наши врата к обучению, памяти и интуиции.

*Дельта-волны:* 0,1—4 Гц. Самые низкочастотные. Появляются только в состоянии глубокого сна, комы, транса или гипноза. В этом состоянии стимулируется заживление ран и регенерация тканей.

*Гамма-волны:* от 30 Гц и выше. Состояние «гиперсознания». Это именно те моменты, когда выделяются норадреналин, адреналин и дофамин (о них мы тоже еще поговорим). Гамма-волна сопутствует состоянию активности, решению сложных задач, а также когда мы чувствуем угрозу, опасность или вступаем в борьбу с чем-то или кем-то. Также волны активны в состояниях «высокой любви» и альтруизма. Предполагается, что гамма-ритмы связаны с расширением сознания.

Идем дальше. Сначала я подробно объясню все элементы, а далее мы сложим их в одну красивую картинку.

Переходим к **энергетическому уровню**. Под ним мы понимаем те вибрации, которые исходят на «невидимом уровне, уровне души, ауры». Подожди, не относись к этому скептически. Я приведу несколько научных фактов, и ты согласишься на это совсем иначе.

В 1911 году доктор медицинских наук (!) Уолтер Джон Килнер<sup>5</sup> исследовал ауру с помощью цветных фильтров смолы. Он обнаружил 3 цветовые зоны рядом с кожей, меняющие цвет в зависимости от состояния ума и здоровья человека. Теория предполагала, что аура имеет текучее состояние и представлена различными цветами, имеющими определенные **частоты**. Эти теории тогда не получили широкого признания и стали ждать своего часа. Настоящим прорывом в изучении ауры стало изобретение русского ученого Семёна Кирлиана в 30-х годах прошлого века. Совместно с женой он изобрел фотографический процесс, который был результатом направления высокочастотного электрического поля на объект. Именно тогда впервые стало возможным зафиксировать свечение объекта на пленке.

Другие ученые в разное время также внесли свой вклад в изучение этого явления.

Биофизик Джеймс Ошман в книге «Научные основы энергетической медицины» называет ауру биомагнитным полем, окружающим человека. По его словам, это поле безгранично и передает информацию о событиях, происходящих в физическом теле.

---

<sup>5</sup> URL: [https://en.wikipedia.org/wiki/Walter\\_John\\_Kilner](https://en.wikipedia.org/wiki/Walter_John_Kilner). (дата обращения: 18.12.2022)

По мнению доктора технических наук Константина Короткова, аура представляет собой комплекс полей электромагнитной и иной природы, взаимодействующих с окружающим пространством. Пример: электрические импульсы в мозге, биение сердца, движение крови и лимфы в теле.

Каждая клетка нашего тела жива и производит энергию.

«Любой человек образует единую энергетическую систему со всем окружающим его пространством: воздухом, пищей, местами, где бывает, людьми, с которыми общается, Луной, планетами и звездами, которые определяют течение глобальных процессов его жизни. Его собственная энергетическая структура постоянно пронизывается чужими полями, и эти поля влияют и во многом определяют ее»  
(К. Коротков<sup>6</sup>).

Подробно об экспериментах, которые позволили увидеть отпечаток ауры, я рассказала. Теперь перейдем непосредственно к рассмотрению чакр.

#### *Аура с точки зрения квантовой механики*

Рассмотрим гипотезу: аура – это голограмма. Голограмма – это картина, возникающая при интерференции волн. Она содержит информацию об объекте и зафиксирована на светочувствительной поверхности. При облучении голограммы опорной волной (той, что исходит от человека) можно увидеть объемное изображение объекта<sup>7</sup>.

В физическом теле располагаются 7 чакр (энергетических центров, которые связаны с определенной железой и эндокринной системой в целом).

**Муладхара** – корневая – область копчика, костная система. Она «гуляет» по всему организму, но в основном сосредоточена в области таза. Символизирует ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ.

Связана с надпочечниками, ее блокирует чувство СТРАХА.

Проработка – стабильные физические нагрузки, правильное питание, ощущение безопасности (жилье), стабильный доход.

**Свадхистана** – сакральная – область крестца. Символизирует УДОВОЛЬСТВИЕ, РАДОСТЬ.

Связана с половыми железами, ее блокирует чувство ВИНЫ.

Прорабатывается через налаживание отношений с окружающими, любимые занятия.

**Манипура** – солнечная – область солнечного сплетения. Символизирует ВОЛЮ, ВЛАСТЬ, ДЕНЬГИ.

Связана с поджелудочной железой, ее блокирует чувство СТЫДА.

Прорабатывается через повышение самооценки, постановку целей.

**Анахата** – сердечная – область грудной клетки. Символизирует ЛЮБОВЬ, ТВОРЧЕСТВО, ПРИЗВАНИЕ.

Связана с вилочковой железой, ее блокирует чувство ГОРЯ и СОЖАЛЕНИЯ.

Прорабатывается через прощение и сердечную любовь.

**Вишудха** – горловая – область шеи. Символизирует ОБЩЕНИЕ и САМОВЫРАЖЕНИЕ.

Связана с щитовидной железой, ее блокирует ЛОЖЬ.

Прорабатывается через занятия любимым делом, выражение чувств и мыслей.

---

<sup>6</sup> URL: <https://dzen.ru/media/lifeasidea/chto-takoe-aura-s-tochki-zreniia-nauki-5f29902eb8b3d027457d020a> (дата обращения: 18.12.2022).

<sup>7</sup> URL: <https://leonid-orlan.livejournal.com/1147149.html> (дата обращения: 18.12.2022).

**Аджна** – третий глаз – область между бровями. Символизирует ВНИМАНИЕ, ИНТУИЦИЮ, МАГИЮ.

Связана с гипофизом и гипоталамусом, ее блокирует РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ.

Прорабатывается через знания, развитие интуиции, расширение видения.

**Сахасрара** – коронная – область макушки. Символизирует СВЯЗЬ СО ВСЕЛЕННОЙ и МИРОМ.

Связана с эпифизом, ее блокирует ПРИЗЕМЛЕННОСТЬ.

Прорабатывается через установление гармонии с миром<sup>8</sup>.

В каждой из этих энергетических точек энергия так или иначе циркулирует, она не может быть заблокирована полностью. Если бы это случилось, человек бы ушел в мир иной. Но избыточная энергия (точка сборки), сосредоточенная в одном из центров, также является плохим знаком. Обычно эта точка сборки указывает на то, на чем сфокусирован человек в жизни.

Хочу отдельно сказать про практики (медитации в том числе), которые обещают возвысить нас до уровня «сверхчеловека» и раскрыть невероятные способности. Давай будем честными, изначально необходимо работать над своим физическим телом (как минимум, это самая приземленная чакра). А уже ПОТОМ (осознанно) развивать духовность. Как можно медитировать и отключиться от внешних факторов, испытывать чувство благодарности и безусловной любви, когда у тебя слезы, страх, раздражение, нехватка финансов и расшатанное здоровье? Эффект, конечно, будет. Но совсем ненадолго. Это то же самое, что сделать тест на беременность, увидеть одну полоску и маркером нарисовать вторую. Физически ты будешь видеть две полоски, но разве от этого будешь ожидать ребенка? Схема со всеми нашими желаниями, мечтами, эмоциональными составляющими чуть сложнее.

Из всего вышесказанного следует, что вибрационный отпечаток человека состоит из двух уровней. И у каждого состояния есть своя шкала измерения.

Что интересно, у эмоций тоже есть свои частоты. Они были зафиксированы с помощью электроэнцефалографа. Чем выше частота излучаемых вибраций, тем мощнее энергия. Это один из законов физики: коротковолновое (высокочастотное) излучение всегда обладает большей энергией, чем длинноволновое (низкочастотное). Поэтому чем более высокочастотными (высокими) вибрациями ты обладаешь, тем больше энергии в твоём распоряжении. Это относится ко всем уровням реальности, растёт энергетический потенциал не только как физического тела, но и комплексного «многоуровневого» существа.

Приведу примеры некоторых эмоций и их частот:

- горе – 0,1—2 Гц;
- страх – 0,2—2,2 Гц;
- обида – 0,6—3,3 Гц;
- ложь – 0,7—3,5 Гц;
- раздражение – 0,9—3,8 Гц;
- возмущение – 0,6—1,9 Гц;
- гордыня – 0,8 Гц;
- гнев – 1,4 Гц;
- сомнение – 1,9 Гц;
- превосходство – 1,9 Гц;
- жалость – 3,0 Гц;
- спасибо – 45 Гц;
- принятие мира – 46 Гц;
- эмоции, любовь – 50 Гц;
- великодушие – 95 Гц;

---

<sup>8</sup> URL: <https://www.arcanum.ru/blog/drevnie-kultury/chakry-cheloveka/> (дата обращения: 18.12.2022).

- благодарность – 140 Гц;
- сострадание – 150 Гц и выше;
- любовь сердечная – 150 Гц и выше;
- любовь безусловная – 205 Гц и выше<sup>9</sup>.

Теперь становится понятным выражение: «Положительная эмоция во много раз сильнее негативной». Если эмоции связывать с ритмами мозга, то появляются некоторые вопросы.

Я задумалась, если тета-ритм так благоприятен для организма (4—7 Гц), то, получая, испытывая низкие эмоции (раздражение, гнев, страх), мы на них находимся? Немного не так. Ритмы мозга – это одно, это то, КАК мозг работает в состоянии сознания (знаю-знаю, никто так и не определился с этим понятием, здесь я имею в виду полное бодрствование, когда мы не спим и находимся в активной фазе дня). Тета- и дельта-волны появляются только в медитативном/сонном/трансвом состояниях. Любые испытываемые нами негативные эмоции нарушают работу мозга, выделяются стресс-гормоны, появляется десинхронизация ритма. Например, на электроэнцефалографе во время бета-ритма будут отмечаться необычные «всплески». Мы сейчас больше говорим о связи мыслей и эмоций. Все мы прекрасно знаем, что одно только воспоминание может вызвать волну мурашек по телу. Аура (лучше это назвать биополем человека) – не активность только мозга.

Также вспомним призыв доктора Джо Диспензы о том, что нужно испытывать в реальной жизни чувство благодарности. Тогда все то хорошее, что ты ждешь, войдет в жизнь. Частота этой эмоции достаточно высокая, следовательно, испытывая в повседневной жизни чувство благодарности, ты лучше гармонируешь с тем, чего хочешь. Вот и вся магия слова «спасибо» (конечно же, при условии, что оно искреннее).

Мы рассмотрели лишь малую часть айсберга, но давай сейчас остановимся только на Герцах и всем, что с ними связано. Волны Шумана, физический план и энергетический. Как это соединить?

Волны Шумана должны быть равны волнам мозга, это мы помним. В последние двадцать лет идет стремительное увеличение этого показателя. И сейчас константой является уже не 7,8 Гц, как раньше, а намного больше. Приборы фиксируют 15, 20, а то и 30—60 Гц в день, они меняются ежесекундно.

Человек должен соответствовать частотам Земли. Ранее считалось, что, если человек вибрирует на альфа- и бета-волнах, все прекрасно (8—30 Гц), и то, чтобы постоянно находиться на этих вибрациях, еще нужно постараться. Сколько негативных эмоций и мыслей проносится у нас в голове ежесекундно? Но что происходит сейчас? Вибрации Земли повышаются, следовательно, мы тоже должны повышать свои. Представь, что показания резонанса Шумана – это поверхность океана, и если мы вибрируем на более низких частотах, то тонем, и наоборот, если повышаем вибрации, то сможем подняться над уровнем воды. Не зря есть выражение «возвышенный человек».

Помимо того, что нас часто выбивают из колеи различные негативные события (пандемия, терроризм, войны, забастовки, голод, ограничения), также мы испытываем свои личные неприятности. Например, у тебя нет той жизни, которую нарисовал в голове, ты раздражаешься (0,9—3,8 Гц), злишься (1,4 Гц) и обижаешься (0,6—3,3 Гц). Среднее арифметическое этих показателей составляет 1,9 Гц. Понимаешь? А Земля вибрирует, допустим, на 20 Гц. Возникает жесткий конфликт на стыке энергий. Отсюда болезни, головная боль, негатив и депрессии.

Из вышеизложенной классификации видно: в настоящий момент, когда частота Земли повышается и составляет 20—36 Гц, нам необходимо удерживать себя именно на этой частоте. А, следовательно, повышать свои вибрации.

---

<sup>9</sup> URL: <https://econet.ru/articles/98974-chastotnye-harakteristiki-chelovecheskih-emotsiy> (дата обращения: 18.12.2022).

Это, как ты понимаешь, нельзя сыграть и изобразить, это – искренность.

Но как только твои эмоции уходят в положительное русло, уровень становится выше и выше и пересекает рубеж ну хотя бы в 20 Гц. В таком случае никакого конфликта не возникает.

Именно из этих знаний рождается понятие «повышение вибраций». Нужно понимать, где проходит тот рубеж, не пересекая который, ты рискуешь остаться под волной жизни и захлебнуться в мире неиспользованных возможностей.

## Глава 3

*Ваш мозг программируется. И если вы не будете программировать его сами, значит, кто-то будет делать это за вас.*  
*Джереми Хаммонд*

Вот мы уже узнали, что такое вибрации человека! И это только начало нашего путешествия по задворкам мозга, окружающего мира, наших мыслей и возможностей.

Пусть тебя не пугают научные термины, которые, возможно, пока непонятны. Но мы же помним, что изучаем «алфавит» языка, который позволит легко общаться со Вселенной, понимать, как устроен мир и как жить в той реальности, которую хочешь именно ТЫ.

Об этом говорят все: журналы, газеты, звезды с экранов своими белозубыми улыбками продают нам «красивую жизнь». Все твердят о независимости, индивидуальности, о наступлении времени изменить все, пойти другим путем. А другой путь, он какой? А какой прежний? Стоп. Тебя путают. Навязывают свою точку зрения и образ жизни.

*«Лучшее приключение, которое может случиться с человеком, – это жить жизнью своей мечты!»*  
*(Опра Уинфри).*

Слышишь? Закрой глаза. СВОЕЙ МЕЧТЫ. Не общей, не той, что хотят для тебя родители, не той, которой тебя учат в институте. Не той... НЕ ТОЙ! А своей. И только. Изначально отбросим все предвзвещения. Представь: тебе дается возможность жить так, как хочешь ТЫ. Одеваться так, как хочешь ТЫ. Есть то, что хочешь ТЫ. Работать там, где хочешь ТЫ. Представил? А теперь открывай глаза. И действуй. Тебе важно чье-то мнение? Чье? Серьезно? Перестань. ТЫ – лишь объект минутного обсуждения для многих. ТЫ – лишь красивая картинка, которой хотят любоваться. Им плевать на твои чувства, эмоции и желания.

Итак, начинаем строить новую жизнь. Твою жизнь.

Мы живем день за днем. И слышим «Ты должен» постоянно. Даже на остановке нам могут сказать: «Ты должен / не должен тут стоять» – и так далее. Повсюду. Такое ощущение, что есть рамки: вот есть эта территория, тебе можно здесь находиться. А вот здесь нельзя. Кто это придумал? Правильно – авторитеты мнений. Ведомые люди попадают в эту ловушку, и со временем им реально кажется, что так надо. «Если человеку сказать тысячу раз, что он свинья, – он захрюкает».

Так откуда же берется вся эта история с мнением? Почему наш мозг ведется на это? Ответ есть. И ответ этот – зеркальные нейроны.

Это явление, когда наш мозг повторяет движения и эмоции.

Существует два типа зеркальных нейронов:

- 1) одни подталкивают наши двигательные системы к сокращению мышц;
- 2) вторые связаны с эмпатией, сопереживанием, эмоциями, которые испытывает другой человек.

Эти два класса зеркальных нейронов находятся в разных отделах мозга.

Первооткрывателем этой темы был итальянский нейробиолог Джакомо Риццолатти. В 1996 году он показал существование этих нейронов (на обезьянах). В этом эксперименте был один очень важный момент: целенаправленность движений (результат). Например, мы смотрим, как другой человек ставит перед собой тарелку с виноградом. Зеркальные нейроны включаются только тогда, когда человек ест, то есть когда присутствует конечное действие. Сраба-

тывает механизм: если я буду делать так же, я утолю голод. Наблюдение за тем, как двигается более опытное существо, является важным источником информации<sup>10</sup>.

Ярким примером может служить такая ситуация. Родитель показывает маленькому ребенку язык, тот тоже покажет язык в ответ, причем этому младенцу может быть всего месяц от роду. По факту он не знает, кто он, не видел себя в зеркале, но его нейроны уже могут повторять действия за другими. Это значит, что его зрительная система может анализировать схему лица, а она, в свою очередь, связана с двигательными центрами. Именно поэтому важно, что в первые годы жизни видит ребенок, именно таким образом он начинает ходить и говорить. Отсюда родилась фраза: «Яблоко от яблони недалеко падает».

Самый древний вариант такой синхронизации работы мозга связан больше не с движениями, а с гормонами. Существует вариант, когда выход гормонов приводит к выделению феромональных сигналов, они синхронно меняют уровень агрессивности, или наступает сезон размножения (в стае животных). Это является одним из механизмов выживания и защиты.

Зеркальные нейроны начинают работать на самом простом уровне, а дальше следуют более сложные варианты: обучаться, наблюдая за поведением более опытного существа. Это у человека в крови.

Известный американский невролог индийского происхождения Вилейанур Рамачандран говорит о том, что зеркальные нейроны – основа человеческой культуры. В дополнение к генетическому механизму передачи информации за счет работы зеркальных нейронов ты можешь усложнять поведение, наращивать сложность навыков.

Зеркальные двигательные нейроны расположены, прежде всего, в лобной доле, а другие – нейроны эмпатии – в височной коре и миндалине.

Если мы берем людей, то аутизм есть не что иное, как неправильная работа (или отсутствие) зеркальных нейронов.

Есть система, которая, по сути, переносит (отзеркаливает) к нам в мозг личность и стиль поведения другого человека. По сути, создает некую информационную модель внешнего мира, вставляя в нее модель поведения и представления других людей<sup>11</sup>.

Отсюда выражение: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Теперь эта фраза приобретает другой, более глубокий смысл, не так ли? Обязательно нужно осознанно выбирать то, что ты смотришь, с кем постоянно общаешься, какую литературу читаешь. Если это будет подобие видеоконтента с нецензурной лексикой и шутками «ниже пояса», зеркальные нейроны явно не выдадут ничего приличного (таким образом, мозг, глядя на бесконечно меняющиеся картинки, будет получать «быстрый» дофамин, своего рода наркотик, который даст кратковременный эффект). Точнее, они ничего хорошего не скопируют в образ поведения и создадут неверные жизненные ценности.

Другой вариант зомбирования человека происходит тогда, когда ты – это всего лишь миллиметровое слияние яйцеклетки и сперматозоида. Именно тогда уже вступают в игру зеркальные нейроны (но уже родителей, они же видят, как живут другие люди). Уже тогда тебе присваиваются «ярлыки» – имя, образование, карьера. Уже все решено. Вот ты появляешься на свет. И понеслось: детский сад, школа, вуз... Цель одна – сделать тебя «таким, как все». Так проще. Управлять толпой удобнее. Все думают одинаково. Все всё делают одинаково. Жизнь у всех одинаковая, а значит, на свет появляются бесценные рабы своей эпохи.

Не так давно, делая покупки в одном из супермаркетов своего города, я увидела двух мальчишек примерно 8—9 лет.

«Пятьсот двадцать пять рублей за банку! Ты представляешь, как дорого!» – раздался голос на конце прилавка, где были выставлены банки с шоколадной пастой.

---

<sup>10</sup> URL: <https://psy-files.ru/psychology/zerkalnye-nejrony.html> (дата обращения: 18.12.2022).

<sup>11</sup> URL: <https://postnauka.ru/video/89453> (дата обращения: 18.12.2022).

Так, секундочку. Ребенок этого возраста не может знать, что «дорого», а что «дешево». У него нет личного опыта работы, он не может сопоставить САМ в голове эти критерии. Например, скажи мне, что... (думаю достаточно долго и открываю первый сайт по автозапчастям, в этой сфере я не сильна) фильтр воздушный стоит 5253 рубля. Как я отреагирую? Да никак, потому что понятия не имею, сколько он должен стоить, у меня нет своего мнения на этот счет. Вернемся к тем деткам. Получается, в них уже заложили определенные финансовые установки. Значит, те, кто их воспитывает, уже переносит свое негативное видение мира к ним в голову. К сожалению, благодаря системе зеркальных нейронов этот процесс неизбежен.

Боязнь общественного мнения, на минуточку, рождается в детстве, в период с 7 до 12 лет. Это связано со школой и с тем, что там ДАЮТ ОЦЕНКУ его знаниям, поведению и внешнему виду. До этого его беззаветно любили родители просто за то, что он есть. Обожали и баловали бабушки, ведь он сокровище! А тут школа, коллектив, учителя. И многое зависит от окружения, в котором учится ребенок. В 7 лет личность переживает очередной кризис, и именно в это время закладывается фундамент для будущих жизненных свершений. Одно неверное слово преподавателя, холодность родителей, и вот чадо закрылось и уже выращивает в себе страх. Именно общественное мнение идет всю жизнь нога в ногу с нами. Очень трудно не обращать внимания на это. Но все же. Тебе нужно понять, чего хочешь ТЫ и чего хотят другие от тебя. Их ожидания – это лишь их проблема. Не твоя. Они осуждают тебя по двум причинам:

- хотят как ты, но не могут в силу обстоятельств (в своей голове);
- в их картине мира этого вообще не существует.

Вот и все. Смирись с этим. Для всех хорошим быть нельзя, и осуждение – это лишь их субъективное мнение о ситуации. Почему, собственно, ты должен об этом думать?

О том, как понять, что для тебя значит жить, как хочешь ты, поговорим чуть позже. Часто мы сами не знаем, чего желаем (оказывается, проблема намного глубже, чем мы думаем!). И перед разбором этой темы мы должны пройти определенные шаги.

Если сказать еще пару слов про влияние окружения, то вспомним предыдущую главу. Аура тоже тонко реагирует на окружающие тебя вибрации, а это еще один повод задуматься над тем, чем и кем ты себя окружаешь.

Посмотри на себя. Оцени, в каком положении ты находишься. Все, что ты любишь, и даже все, на что жалуешься, создал вокруг себя ты сам. Рассмотрим пример: на данный момент у тебя нет денег (я бы сказала, временные финансовые трудности). Ты постоянно думаешь о том, что беден, переживаешь по этому поводу, плачешь, говоришь о неудачах. И что? Проблем становится больше, денег меньше, положение плачевнее.

Второй пример: раннее утро, ты с улыбкой на лице. Просто хорошее настроение. И все вокруг «подстраивается» под тебя: вот и «пробка» меньше, и место на парковке есть, и очередь на кассе в магазине маленькая. Можно продолжать бесконечно. На каких вибрациях ты находишься, то и «приходит» извне, обладающее таким же уровнем. Причем ты создаешь это сам, и подробно об этом в последних главах.

Так как же отследить все мысли? Нет, этого делать не нужно. Поначалу, конечно, придется работать с собой и пытаться договориться с мозгом. Знаешь, это как формирование привычки. Наверное, ты просыпаешься всегда примерно в одно и то же время, чистишь зубы одной и той же рукой, ставишь чайник и начинаешь готовить завтрак. Это происходит на автомате. Точно так же и с мыслями. Ведь передача информации от одного нейрона к другому происходит посредством синаптической щели, в которой находится медиатор. Это просто химия. День за днем, формируя правильные мысли и образы в голове, ты постепенно сформируешь устойчивый нейронный ансамбль. Далее ты заметишь, что негативных мыслей становится меньше. Потому что ТЕБЕ так не надо. ТЫ не хочешь этого. В ТВОЕЙ голове не существует такой цепочки.

Вот именно с тем, ЧТО тебе НЕ ХОЧЕТСЯ, и не нужно работать. Нужно работать с тем, ЧЕГО тебе ХОЧЕТСЯ. Это важно. Чем чаще ты держишь в голове одну и ту же мысль, тем она быстрее манифестируется. И именно об этом читай дальше.

Как только ты поймешь, что СЕЙЧАС в жизни происходит то, о чем думал 2—3 месяца назад, отношение к процессу мышления кардинально изменится. Это хороший стимул. То есть ты должен понять, что СЕЙЧАС, например, ты мог бы жить лучше или иметь что-то большее, ЕСЛИ БЫ отдавал себе отчет в мыслях раньше. Это как посадить семечко и получить из него через месяц-два росток. Он не взойдет за 2—3 дня или за неделю. Ему нужно время, так же как и для перехода мыслей в реальный мир (и формула в конце книги тебе это покажет).

Я тебя уверяю, несколько месяцев работы над собой, и ты увидишь результат!

Также в режиме «самоуправления» будет меняться окружение. Однозначно. Ты начнешь расти. Те, кто остался далеко позади, там и останутся. Им тебя теперь не догнать. И не нужно. И ты не цепляйся за них! Жалко? Выбрось это. Иначе чуть позже будет жалко уже тебя. Ты этого хочешь? Если да – вперед! Может, еще хочешь поиграть в «жертву»? Так и быть.

Оглянись и оцени, кто рядом с тобой. Мы, люди, все же обладаем признаками общины, то есть нам свойственно объединяться в группы. Так пошло издавна, это инстинкт. Так сейчас, оглянувшись и посмотрев, КТО рядом, ты поймешь, какое место занимаешь в социуме. Вполне нормальным считается тянуться за лучшими, но здесь есть ловушка. В своем окружении ТЫ можешь считаться самым лучшим, а это плохо. Знаешь почему? Потому что тебя это будет останавливать. Все вокруг будут петь тебе дифирамбы, а ты вместо того, чтобы пахать дальше, добиваться новых высот и целей, предпочтешь просто греться в лучах славы. Типа «я самый лучший». Этот момент опасен. Ты можешь потерять все, а твое окружение будет только радо. Нечего, так сказать, выбиваться из стаи. А вот если ты начнешь работать усерднее, мыслить правильнее, поправишь режим, займешься спортом, начнешь творить и создавать, то и оглянуться не успеешь, как все вокруг начнут говорить о твоей странности и отчужденности, что ты стал высокомерным и живешь «в облаках». Потому что ТЫ СТАЛ НЕУДОБНЫМ для них. Ты не ходишь по пятницам в паб, не веселишься с ними до утра и не страдаешь от похмелья на следующий день, ты можешь позволить себе носить любые наряды с новой фигурой, ты развиваешься, путешествуешь и ловишь кайф уже совсем от других вещей. Ты стал выше. Сильнее. Упорнее. Таких всегда легче осуждать и говорить «повезло».

Слушай, пусть думают, что хотят. Ты их оставил позади, словно скоростной поезд предыдущую станцию. Осознай это и не позволяй таким людям вмешиваться в жизнь.

Чтобы оценить и проверить окружение на деле, есть хорошее упражнение.

Возьми лист бумаги и ручку. Раздели его следующим образом.

Человек из окружения	Доход
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
Итого	Общая сумма
Среднее арифметическое	

Выбери 5 человек, с кем тесно общаешься. Напиши напротив каждого имени доход этого человека. Найди среднее арифметическое (общий доход, деленный на 5). Вауля! Это и есть примерный твой заработок на сегодня. Устраивает? Тогда все хорошо. Если нет, выводы делай сам. Инструменты у тебя есть.

Если в этой таблице ты начнешь менять неудачников и нытиков на менторов, коучей и успешных людей, уже совсем скоро увидишь результат. Это может быть больно и непривычно: не ответить старой знакомой или закадычному другу. Но присмотришься к ним! Они тебя чему-то учат? Ты получаешь мотивацию и энергию от общения? После встречи с ними вырастают крылья? Если нет, задумайся: а оно тебе надо?

## **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.