ЭСТЕР И ДЖЕРРИ ХИКС
ДЕНЬГИ И ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ I + II
ОТНОШЕНИЯ И ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

Учение Абрахама

Эстер и Джерри Хикс

Деньги и Закон Притяжения. Как научиться притягивать богатство, здоровье и счастье. Том I и II + Отношения и Закон Притяжения

ИГ "Весь"

2009

УДК 133.2
ББК 88.6

Хикс Э.

Деньги и Закон Притяжения. Как научиться притягивать богатство, здоровье и счастье. Том I и II + Отношения и Закон Притяжения / Э. Хикс — ИГ "Весь", 2009 — (Учение Абрахама)

ISBN 978-5-94-434810-4

По мнению авторов, достижению успеха можно научиться. Не обязательно прикладывать много усилий и всю жизнь искать безупречную формулу богатства. Достаточно выучить несколько простых правил, а потом регулярно применять их на практике. На страницах этой книги предлагаются практические философские инструменты для привлечения денег, здоровья и удачи в вашу жизнь. Вы узнаете о могущественном Законе Притяжения и его влиянии на все живое. Согласно Эстер и Джерри Хикс, знание принципов, по которым существует Вселенная, – это уже ключ к Намеренному Творению жизни своей мечты. Какой бы хорошей ни была ваша жизнь сейчас, она всегда может стать еще лучше!

УДК 133.2
ББК 88.6

ISBN 978-5-94-434810-4

© Хикс Э., 2009
© ИГ "Весь", 2009

Содержание

Деньги и Закон Притяжения 5
Предисловие 6
Часть I 10
Ваша история и Закон Притяжения 10
Жизнь порой кажется несправедливой? 10
«Прикладывать все усилия» все равно недостаточно? 11
Я могу получить все, что захочу 11
Достижение успеха положено мне по праву рождения 11
Деньги – не корень зла или счастья 12
Я притягиваю любые переживания 12
Я знаю о постоянстве Закона Притяжения 13
Что мы имеем в виду под вибрацией? 14
Когда я чувствую изобилие, изобилие меня находит 15
Живите не тем, что дано, а тем, что выбираете сами 15
Каждый объект в действительности – два объекта 16
Какую историю я сейчас рассказываю? 17
Процесс «Разворот» может изменить течение моей жизни 17
Я сам творец своего жизненного опыта 18
Согласованные мысли – это мысли, которые приятны 18
Ваш мир глазами Источника 19
Я могу сознательно сделать выбор чувствовать себя лучше 20
Болезни могут быть вызваны негативными эмоциями? 20
«Разворот» от плохих самоощущений к хорошим 21
Нахожусь ли я в гармонии со своими желаниями? 21
Чего я хочу и почему? 22
Я могу почувствовать себя лучше прямо сейчас 23
Внимание к нежеланному привлекает больше нежеланного 23
Я сосредоточен на желанном или нежеланном? 24
Сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме 24
Я хочу чувствовать себя хорошо 24
Когда я чувствую себя плохо, то привлекаю нежеланное 25
Мои мысли разветвляются в соответствующие более сильные 26
Составление «Книги Положительных Аспектов» 27
Закон Притяжения добавляет мыслям силы 28
Я начинаю свой день с приятных мыслей 29
Время сна – это время перенастройки энергий 29
Пример процесса «Положительные Аспекты» перед сном 30
Пример процесса «Положительные Аспекты» утром 31
Я знаю, что хочу чувствовать 31
Нет ничего важнее, чем чувствовать себя хорошо 32
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Эстер и Джерри Хикс (учение Абрахама) Деньги и Закон Притяжения. Как научиться притягивать богатство, здоровье и счастье. Том I + II. Отношения и Закон Притяжения

Деньги и Закон Притяжения
Том I
Как научиться притягивать богатство, здоровье и счастье

Мы имели удовольствие встречаться с одними из самых влиятельных людей нашего времени и знаем, что на свете нет большего фонтана позитивного вдохновения, чем Луиза Хей (Лулу), основатель Hay House, – потому что согласно представлениям Лулу Hay House, Inc. стала теперь самым большим в мире распространителем материалов по духовности и самосовершенствованию.

Итак, с любовью и огромной признательностью мы посвящаем эту книгу Луизе Хей – и каждому, кто последовал за ее образом мысли.

Предисловие
Джерри Хикс

Что, по-вашему, притянуло вас к этой книге? Как вы думаете, почему вы сейчас читаете эти слова? Какая часть названия привлекла ваше внимание? *Богатство? Здоровье? Счастье? Научиться притягивать?* А может быть, *Закон Притяжения?*

Какими бы ни были очевидные причины вашего внимания к этой книге, информация, которая в ней заключена, пришла к вам в ответ на что-то, о чем вы каким-то образом просили.

О чем эта книга? Она учит тому, что жизнь должна ощущаться хорошей и что для нас естественно Благополучие во всем. Авторы уверены, что, какой бы хорошей ни была ваша жизнь сейчас, она всегда может стать лучше, и что выбор и сила улучшить свою жизнь находятся в ваших руках. На страницах книги предлагаются практические философские инструменты, которые – если использовать их постоянно – дадут вам возможность позволить себе богатство, здоровье и счастье, которые даются вам по праву рождения. (И я это знаю, потому что со мной все время так происходит. Когда я перехожу от каждого проясняющего желание ощущения контраста к новому желанию, а затем к новому воплощению, моя жизнь в целом становится все лучше и лучше.)

Жизнь прекрасна! Сегодня, 1 января 2008 года, Новый год, и я начинаю это предисловие, сидя в гостиной нашего нового «гнездышка» в Дел-Маре, Калифорния.

С тех пор, как мы с Эстер поженились в 1980 году, мы обязательно посещаем это место, «Эдемский сад», так часто, как можем себе позволить. И теперь, после того как мы столько лет были благодарными гостями Сан-Диего, мы стали благодарными жителями (пусть не постоянными).

Почему бы нам не быть благодарными? Наш друг помог нам найти этот дом. (Мы рассказали ему, что ищем дом в районе Дел-Мара, где можно было бы припарковать наш сорокапятифутовый автобус для турне.) Здесь работали дизайнеры ландшафта и интерьера, архитекторы, инженеры, плотники, электрики, водопроводчики, специалисты по настилу крыш и установке котлов. Усилия приложили талантливые опытные продавцы; укладчики плитки; штукатурщики; маляры; люди, делавшие забор, ворота и литье. Трудились и специалисты по новым технологиям, устанавливавшие систему освещения с центральным управлением Lutron, сеть аудио, видео и компьютеров, новую беззвучную систему кондиционирования воздуха Trane на много помещений и оборудование для кухни и прачечной от Snaidero, Miele, Bosch и Viking. Были и те, кто расставлял нам мебель и переставлял снова и снова – пока мы выясняли, что нам больше нравится. Были и команды трудолюбивых землекопов, транспортников, каменщиков и людей, занимающихся пересадкой уже выросших деревьев… И еще тысячи людей участвовали и зарабатывали деньги в процессе изобретения, изготовления и продажи тысяч продуктов… Да, нам есть за что быть благодарными.

И это лишь верхушка айсберга благодарности. Мы благодарны и за обнаружение нового любимого ресторана – с чудесными владельцами и персоналом – всего в двух минутах от дома, и за совершенно восхитительных, разнообразных, но всегда доброжелательных соседей, которые устроили нам такое приветствие, какого мы никогда не могли ожидать.

А ведь поводов для благодарности еще больше! Это и захватывающий дух вид на юг, на первозданный заповедник Тори Пайнс в ущелье Кармил Крик, на заповедник водных птиц и лагуну и на бьющиеся о берег пенные волны Тихого океана, который неустанно омывает пляжи Тори Пайнс. Да, жизнь прекрасна!

(Мы с Эстер только что вернулись с короткой прогулки по пляжу, а теперь готовимся провести вечер, внося последние детали в новую книгу Абрахама.)

Более сорока лет назад, проводя цикл выступлений в колледжах по всей стране, я «случайно» заметил книгу, которая лежала на кофейном столике в мотеле маленького городка в Монтане. Эта книга Наполеона Хилла «Думай и богатей» изменила мои представления о деньгах так сильно, что использование ее принципов принесло мне финансовый успех, какого я и представить себе не мог.

Меня не слишком интересовало то, как можно стать богатым. Но незадолго до обнаружения этой книги я *решил*, что хочу изменить свои заработки – и увеличить их. Поэтому оказалось, что притяжение к книге Хилла было прямым ответом на то, о чем я «просил».

Вскоре после того, как я нашел «Думай и богатей» в мотеле в Монтане, мне довелось встретиться с человеком из отеля в Миннесоте, который предложил мне деловую возможность, настолько совпадающую с учениями Хилла, что девять счастливых лет после этого я сосредоточил внимание на создании этого дела. За эти девять лет мой бизнес вырос в многомиллионное международное предприятие. И за это относительно короткое время мое финансовое положение увеличилось от простого дохода на жизнь (а раньше я ничего больше и не хотел) до достижения всех новых вдохновленных книгой финансовых целей.

То, что я узнал из книги Хилла, настолько сильно мне помогло, что я начал использовать это произведение вместо «учебника» для того, чтобы поделиться его принципами успеха с коллегами по бизнесу. Но, оглядываясь в прошлое, я осознаю, что, хотя изложенное в ней учение очень мне пригодилось, только пара моих коллег сумела достичь тех огромных успехов, каких я желал им всем. И поэтому я начал искать ответы на другом уровне, которые были бы эффективнее для большего числа людей.

Изучая «Думай и богатей», я убедился, что достижению успеха можно *научиться*. Не обязательно, чтобы стать успешным, рождаться в семье, которая уже поняла, как зарабатывать деньги. Не нужно получать хорошие оценки в школе, или быть знакомым с полезными людьми, или жить в правильной стране, или быть «правильного» размера, цвета, пола, религии и так далее… Нам просто необходимо выучить несколько простых принципов, а потом регулярно применять их на практике.

Однако не все получают одно и то же сообщение в одних и тех же словах – или одни и те же результаты от одних и тех же книг. И потому, как только я начал «просить» о лучшем понимании, мое внимание привлекла книга Ричарда Баха «Иллюзии». Хотя «Иллюзии» привели меня к периоду самых восхитительных открытий в моей жизни и ряду концепций, открывших мне глаза на феномен, который мне предстояло ощутить, в ней не было никаких дополнительных принципов, которые я сумел бы сознательно использовать в бизнесе.

Следующее «случайное» открытие бесконечно полезной для меня книги произошло, когда я просто убивал время в библиотеке Феникса. Я ничего не «искал», но заметил высоко на полке книгу под названием «Говорит Сет», авторов Джейн Робертс и Роберта Баттса. Сет, «Не-физическая сущность», «продиктовал» через Джейн серию книг, и я прочел их все. Хотя большинству такая форма общения покажется странной (Эстер поначалу она очень не нравилась), я всегда был склонен судить о деревьях по их плодам. Поэтому я не останавливался на «странных» аспектах и сосредоточился на том, что для меня представляло позитивную, практическую часть материалов Сета, которую, как я считал, мне удалось бы использовать для того, чтобы улучшить жизнь других.

У Сета взгляды на жизнь сильно отличались от тех, которые я выражал ранее, и меня особенно интересовали два его высказывания: «Ты создаешь свою реальность сам» и «Ваша точка силы в настоящем». Хотя, сколько я ни читал, мне никогда не удавалось почувствовать, что я действительно понимаю эти принципы, однако откуда-то я всегда знал, что в них скрыты ответы на мои вопросы. Однако Джейн больше не обладала физической формой, поэтому «Сет» оказался недоступным для дальнейших объяснений.

В результате серии удачных событий – похожих на происходившие с Сетом и Джейн – Эстер, моя жена, начала получать материалы, которые теперь известны как «Учение Абрахама». Если вы захотите услышать одну из исходных записей, в которой подробно описано наше знакомство с Абрахамом, то скачать бесплатную семидесятиминутную запись «Знакомство с Абрахамом» можно на нашем веб-сайте **www.abraham-hicks.com** или заказать в нашем офисе на бесплатном диске.

В 1985 году, когда с Эстер произошел этот феномен, я ощутил, что это может стать ответом на мое желание лучше понимать *Законы Вселенной* и то, как мы можем естественно и целенаправленно работать в гармонии с ними, чтобы выполнить нашу цель существования в физической форме. И поэтому, около двадцати лет назад, я сидел вместе с Эстер и маленьким кассетным диктофоном и засыпал Абрахама сотнями вопросов по примерно двадцати разным темам, в основном касающимся практической духовности. А потом, когда другие услышали про Абрахама и захотели с нами пообщаться, мы сделали эти двадцать записей и выпустили их в виде двух тематических альбомов.

На протяжении двух десятилетий миллионы людей осознавали Учение Абрахама благодаря нашим бесчисленным книгам, кассетам, видеозаписям, CD- и DVD-дискам, групповым мастер-классам и выступлениям на радио и телевидении. Кроме того, другие авторы бестселлеров вскоре начали использовать учение Абрахама в книгах и мастер-классах, радио- и телевыступлениях… а потом, около двух лет назад, австралийский телепродюсер обратилась к нам за разрешением на создание телесериала на тему нашей работы с Абрахамом. Она и ее съемочная группа присоединились к нам во время одного из круизов по Аляске, сняли передачу, а потом отправились на поиски наших учеников, которых смогли бы запечатлеть в пилотном выпуске – и (как они говорят) в истории.

Продюсер назвал свой фильм «Секрет», и в нем представлена основа Учения Абрахама: *Закон Притяжения*. И хотя австралийский телеканал (Nine) не принял этот сериал, документальная запись была выполнена прямо в DVD-формате и транскрибирована в книге… а теперь, благодаря «Секрету», концепция *Закона Притяжения* достигла еще многих миллионов людей, которые просили лучшей по ощущениям жизни.

Эта книга появилась на основе пяти исходных записей двадцатилетней давности. Впервые эти транскрипции стали доступны в виде текста. Однако они не дословные, потому что Абрахам теперь прошелся по каждой странице исходных записей и упростил многие фразы для лучшего понимания читателя и немедленного практического применения.

В мире учений есть высказывание: «Расскажи то, что собираешься рассказать. Потом расскажи еще раз. А потом расскажи, что ты рассказывал». Поэтому если вы решите подробно ознакомиться с учением, то наверняка увидите много повторов по мере чтения, потому что лучше всего все обычно запоминается благодаря повторам. Нельзя продолжать мыслить по тем же старым, привычным, ограничивающим схемам и получить новые безграничные результаты. Но благодаря простому регулярному повторению со временем можно развить новые, улучшающие жизнь привычки.

В мире прессы есть мнение: «Людям больше нравится, когда их развлекают, а не информируют». Что ж, если вас не развлекают новые взгляды на жизнь, вероятно, вы сочтете эту книгу скорее информативной, чем развлекательной. Эта книга не роман, который во время прочтения доставляет удовольствие, а потом его откладывают в сторону, – скорее это учебник принципов достижения и поддержания богатства, здоровья и счастья, то есть книга, которую нужно читать, изучать и применять на практике.

К теме этой книги меня привело желание помочь другим ощутить себя лучше, особенно в области финансовых достижений, поэтому я испытываю особенную благодарность за то, что книга «Деньги» отправляется в путь к тем, кто задавал вопросы, на которые она даст ответы.

Эта книга – «Деньги и Закон Притяжения» – вторая из четырех запланированных книг о Законе Притяжения. Два года назад мы издали «Закон Притяжения: основы учения Абрахама». Следующей будет «Отношения и Закон Притяжения»; а последней книгой в серии станет «Духовность и Закон Притяжения».

Пересматривать наш переворотный материал при подготовке к изданию этой книги для нас с Эстер было огромным удовольствием, потому что нам снова напомнили основные, простые принципы, которые обсуждал с нами Абрахам в начале нашего общения.

С самого начала мы с Эстер намеревались применять в жизни то, чему учил Абрахам. И в результате получили воистину радостное развитие: после двух десятилетий практики этих принципов мы с Эстер все еще влюблены. (Даже несмотря на то, что мы только что закончили строительство нового дома в Калифорнии и сейчас занимаемся постройкой нового дома в нашем техасском бизнес-комплексе, нам так нравится проводить время вместе, что мы до сих пор большую часть года путешествуем с одного мастер-класса на другой в сорокапятифутовом моторном вагоне Marathon.) За двадцать лет мы не проходили медицинских осмотров (и у нас нет медицинского страхования). У нас нет долгов, и в этом году мы заплатим налог на прибыль больше, чем сумма всех денег, которые мы зарабатывали за годы до наставлений Абрахама, – и хотя ни все наши деньги, ни все здоровье не могут *сделать* нас счастливыми, мы с Эстер все равно находим способы *быть* счастливыми.

Итак, с бесконечной радостью мы говорим вам, на собственном опыте: «*Это работает!*»

От всего сердца,

Джерри

(**Примечание редактора**: примите к сведению, что, поскольку не всегда удается подобрать точные слова для выражения Не-физических мыслей, которые получает Эстер, она иногда составляет новые словосочетания, а также использует стандартные слова по-новому – например, пишет заглавную букву там, где обычно она не ставится, – чтобы выразить новую точку зрения на старые взгляды на жизнь.)

Часть I
«Разворот» и «книга положительных аспектов»

Ваша история и *Закон Притяжения*

Каждый компонент вашего жизненного опыта привлекается к вам могущественной реакцией ***Закона Притяжения*** *на ваши мысли и на то, какую историю вы рассказываете о своей жизни. Деньги и финансовые средства; состояние тела, четкость движений, гибкость, размеры и форма; рабочая обстановка и то, как к вам относятся, удовлетворенность от работы и вознаграждение – в конечном счете само счастье вашей жизни – все это происходит в ответ на историю, которую вы рассказываете. Если вы позволите стать главным намерению пересматривать и улучшать содержание истории, которую вы рассказываете каждый день жизни, то мы обещаем, что ваша жизнь обязательно станет такой постоянно улучшающейся историей. Потому что так должно быть согласно могущественному Закону Притяжения*!

Жизнь порой кажется несправедливой?

Вы хотели добиться успеха, прикладывали все усилия, делали все, что, по словам окружающих, были должны, но успех, к которому вы стремитесь, не спешит приходить. Вы очень старались, особенно поначалу, научиться всему, что нужно, оказываться в правильных местах, делать правильные дела, говорить правильные вещи… но зачастую лучше как будто совсем не становилось.

Ранее, когда вы только-только касались идеи достижения успеха, удовлетворение вам доставляли ожидания других, тех, кто устанавливал правила успеха. Учителя, родители и наставники, которые вас окружали, выглядели уверенными и убедительными, когда излагали свои правила достижения успеха: «Всегда приходить вовремя; всегда быть лучшим; всегда много работать; всегда быть честным; стремиться стать великим; делать больше, чем кажется возможным; „без труда не выловишь и рыбку из пруда“; и главное – никогда не сдаваться…»

Но со временем удовлетворение от одобрения тех, кто устанавливал эти правила, померкло, потому что их принципы успеха – сколько бы вы ни старались – не принесли вам обещанных результатов. И еще больше разочаровало то, что когда вы сделали шаг в сторону и посмотрели на картину в целом, то поняли, что их принципы, по большей части, не принесли настоящего успеха *и им* самим. А потом стало еще хуже – вы начали встречать людей (кто точно *не* следовал этим правилам), которые *достигали* успеха без формулы, которую вы так старательно учили и применяли.

И потому вы обнаружили, что задаетесь вопросами: «В чем дело? Почему те, кто так много работает, так мало получает, а те, кто так мало работает, получает за это так много? Мое дорогое образование совсем не окупилось – а того мультимиллионера выгнали из колледжа. Мой отец помногу работал всю свою жизнь – и однако нашей семье пришлось занимать деньги, чтобы заплатить за его похороны… Почему мой труд не окупается так, как должен? Почему так мало людей действительно становятся богатыми, а у большинства все силы уходят на то, чтобы кое-как перебиться? Чего мне не хватает? Что знают эти финансово успешные люди и не знаю я?»

«Прикладывать все усилия» все равно недостаточно?

Когда вы делаете все, что только можно представить, искренне прикладываете все усилия, чтобы сделать то, что вам говорили и что должно было привести вас к успеху, но успех так и не пришел, – легко обидеться, а со временем даже разозлиться на тех, кто демонстрирует очевидные свидетельства желанного вам успеха. Иногда вы даже ловите себя на том, что проклинаете их успех, только потому, что вам слишком больно смотреть, как в их жизнь он приходит, а для вас неуловим. И именно по этой причине – в ответ на хроническое состояние финансовых вопросов вашей культуры – мы предлагаем эту книгу.

Когда доходит до того, что вы начинаете открыто порицать финансовый успех, о котором мечтаете, не только желаемый успех к вам не придет, но вы также потеряете Богом данные права на здоровье и счастье.

Многие в действительности приходят к неверному заключению, будто другие люди из их физического окружения заключили какой-то заговор, чтобы помешать им добиться успеха. Они верят всем сердцем, что сделали все возможное, чтобы достичь успеха, и то, что он не приходит, говорит им о том, что существуют некие враждебные силы, которые всеми способами лишают их желаемого. Но мы хотим вас убедить в том, что нет ничего подобного в числе причин отсутствия желаемого или присутствия того, что вы хотели бы убрать из ощущаемого вами мира. Никто и никогда не мешал вашему успеху – и не обеспечивал его. Ваш успех целиком и полностью в ваших руках. И мы написали эту книгу для того, чтобы сейчас, окончательно, навсегда ваш успех оказался под вашим целенаправленным и осознанным контролем.

Я могу получить все, что захочу

Наступило время вам возвращаться к истинной природе своего «Я» и сознательно жить успешно, согласно тому, как определил ваши желания ваш же жизненный опыт. И потому вы намеренно расслабляетесь прямо сейчас, дышите глубоко и читаете целенаправленно, и тогда вы начнете постепенно понимать и, несомненно, вспомните, откуда берется любой успех, ведь в душе вы уже его понимаете и потому обязательно почувствуете резонанс с этими абсолютными истинами, когда будете о них читать.

Внутренние Законы Вселенной постоянны и надежны и неизменно – всегда – содержат в себе обещание развития и радости. Здесь мы представляем их вам в могущественном ритме понимания, который начнется у вас внутри, понемногу, а потом расширится с каждой прочитанной вами страницей, пока вы не пробудитесь вновь для понимания своей цели и личной власти, помня, как достичь силы Вселенной, которая создает миры.

Если эта реальность пространства-времени способна вдохновить вас на желания, несомненно и то, что эта реальность пространства-времени способна обеспечить вам полностью удовлетворяющее вас воплощение того же желания. Это Закон.

Достижение успеха положено мне по праву рождения

Большинство людей автоматически полагают, что, если жизнь идет не так, как им хочется, улучшениям мешает что-то извне, потому что никто не станет намеренно сдерживать собственные достижения. Но хотя перекладывание вины на других ощущается лучше, чем принятие ответственности за нежелательные обстоятельства, есть очень серьезные негативные последствия убежденности в том, что причина недостаточного успеха – кто-то или что-то извне. *Когда вы перекладываете ответственность или вину за ваш успех или его отсутствие на другого, вы бессильны что-либо изменить.*

Когда вы хотите успеха, но – с вашей точки зрения – не получаете его, на многих глубинных уровнях своего «Я» вы осознаете, что что-то не так. И когда это чувство личного неудовольствия усиливает осознание того, что вы не получаете желаемого, оно часто запускает в действие другие контрпродуктивные допущения, которые пробуждают зависть к тем, кто *добился* большего успеха; обиду на множество людей, которых вы предпочитаете обвинять в том, что вам успех не достался; или даже самоуничижение, самое болезненное и контрпродуктивное допущение из всех. И мы признаем, что это неприязненное возмущение не только естественно, но является идеальной реакцией на ощущение недостаточности успеха.

Ваш эмоциональный дискомфорт – очевидный индикатор того, что что-то идет совершенно неправильно. Успех – это ваше предназначение, и неудачи *должны* быть для вас неприятны. Вам предназначено быть здоровым, и болезнь вы *не должны* принимать. Вам предназначено развиваться, и застой неприемлем. Вашей жизни предназначено идти хорошо – а если что-то идет плохо, значит, что-то *не так.*

Но неправильно не то, что было совершено нечто несправедливое, или что боги удачи не замечают вас, или что кто-то другой получил успех, который раньше был вашим. Неправильно то, что вы потеряли гармонию с собственным «Я», с тем, *кто вы на самом деле*, с тем, о чем вы просите в ответ на события жизни, с тем, куда вы развиваетесь, и с всегда существующими *Законами Вселенной. Неправильно не что-то вне вас, что не поддается вашему контролю. Неправильное в вас – и вы его* ***контролируете****. А принимать контроль несложно, если вы понимаете основу того,* ***кто вы есть****, и основы* ***Закона Притяжения*** *ценности вашей личной* ***Эмоциональной Системы Руководства****, с которой вы родились, которая всегда работает, всегда включена и легка в понимании.*

Деньги – не корень зла или счастья

Это очень важно: *деньги* и *финансовый успех* – это не «корень всех зол», как цитируют многие, и не путь к счастью. Однако поскольку вопрос денег затрагивает каждого из нас по тысяче раз в день, это важный фактор в определении ваших вибраций и вашей точки притяжения. Поэтому если вы сможете успешно контролировать то, что влияет на большинство из вас весь день, каждый день, вы получите значительный результат. Другими словами, поскольку так много ваших мыслей каждый день связано с темой денег или финансового успеха, как только вы будете способны *намеренно* управлять своими мыслями, вы не только гарантированно получите прирост своего финансового успеха, но и свидетельства *этого* успеха подготовит вас к целенаправленному улучшению в *каждом* аспекте жизни.

Если вы изучаете *Намеренное Творение*, если хотите осознанно творить собственную реальность, если желаете контролировать собственную жизнь, если хотите осуществить смысл своей жизни, то ваше понимание этих принципиальных вопросов – *денег и* ***Закона Притяжения*** – принесет вам огромную пользу.

Я притягиваю любые переживания

Согласно предназначению ваш жизненный опыт должен развивать, поднимать настроение и вызывать хорошие ощущения. Таким был ваш план, когда вы приняли решение сфокусироваться в физическом теле в этой реальности пространства-времени. Вы ожидали, что ваша физическая жизнь будет интересной и приятной. Другими словами, вы знали, что разнообразие и контраст будут стимулировать вас расширять свои желания и что любое из этих желаний можно легко и полностью выполнить. Вы также знали, что не будет конца развитию новых желаний.

Вы обрели тело, и предвкушали возможности, которые принесет вам этот жизненный опыт, и желание, которое вы испытывали сначала, нисколько не было приглушено тревогами или сомнениями, потому что вы знали свою силу и знали, что жизнь и все ее контрасты станут плодородной почвой для развития. *А главное – вы знали, что приходите в эту жизнь с* ***Системой Руководства****, которая поможет вам придерживаться своих изначальных намерений, а также бесконечно уточняющихся стремлений, которые будут порождаться самой этой жизнью. Короче говоря, вы испытывали готовность к существованию в этой реальности пространства-времени, которая практически неподвластна физическому описанию.*

Вы не были начинающим – хотя только начинали жизнь в крохотном младенческом физическом теле, – напротив, вы были могущественным творческим гением, вновь сфокусировавшимся в новой, даже новейшей среде. Вы знали, что вас ждет период подстройки, во время которого вы будете заново определять новую платформу, с которой начинаете процесс намеренного творения, и вас нисколько не беспокоило это время подготовки. На самом деле вам очень нравились гнездышко, в котором вы родились, и те, кто встречал вас в новом физическом окружении. И хотя вы еще не умели говорить слов на их языке и воспринимались теми, кто вас встречал, как новичок, нуждающийся в их наставничестве, вы обладали стабильностью и пониманием того, что большинство из них оставили позади.

Вы родились со знанием о собственном могуществе и о том, что вы хороший, что вы сами создаете свой жизненный опыт и что *Закон Притяжения* – это основа всех творений в этой вашей новой среде. Вы помнили, что *Закон Притяжения* (сущность которого в том, что подобное притягивается к подобному) – это основа Вселенной, и вы знали, что он будет хорошо вам служить. Так и было.

Вы все еще помнили, что сами создаете свой жизненный опыт. Но что еще важнее, вы помнили, что делаете это с помощью *мыслей, а не действий*. Вы не испытывали дискомфорта из-за того, что остаетесь младенцем, лишенным слов или возможности действовать, потому что вы помнили о Благополучии Вселенной; вы помнили о своем намерении воплотиться в физическом теле и знали, что будет еще достаточно времени привыкнуть к языку и образу жизни вашей новой среды; а главное – вы знали, что несмотря на то, что вы не сможете перевести обширные познания Не-физической среды прямо в физические слова и описания, это не имеет значения, потому что самое важное, что поможет вам вступить на путь радостного творения, уже на месте: вы знали, что *Закон Притяжения* действует постоянно и что ваша *Система Руководства* немедленно вступает в действие. А самое главное – вы знали, что путем проб и того, что другие могут назвать «ошибками», вы со временем полностью и осознанно переориентируетесь в новой окружающей среде.

Я знаю о постоянстве Закона Притяжения

То, что *Закон Притяжения* постоянен и стабилен во всей Вселенной – фактор, значительно влиявший на вашу уверенность, когда вы пришли в новую физическую среду, потому что вы знали, что обратная связь с жизнью поможет вам помнить об этом и обрести почву под ногами. Вы помнили, что основа всего – *вибрации* и что *Закон Притяжения* отзывается на эти вибрации и, в сущности, организует их, притягивая вещи со сходными вибрациями друг к другу и удерживая разные вибрации на расстоянии.

Поэтому вас не заботила неспособность сформулировать это знание немедленно или объяснить его тем из окружающих, кто, как вам казалось, забыл все, что они об этом знали, потому что вы были уверены, что постоянство этого могущественного *Закона* вскоре проявится в примерах из вашей собственной жизни. Вы знали, что будет нетрудно вычислить, какого рода вибрации вы излучаете, потому что *Закон Притяжения* будет приносить вам постоянные свидетельства того, каковы ваши вибрации.

Другими словами, когда вы чувствуете себя *подавленным*, обстоятельства и люди, которые могут вам помочь выбраться из-под чувства переполненности, не могут вас найти, а вы не можете найти их. Даже когда вы изо всех сил пытаетесь их найти, у вас не получается. А те, кто *приходит*, вам не помогают, наоборот, они усиливают ваше ощущение подавленности.

Когда вы чувствуете, что с вами *несправедливы*, – справедливость вас не найдет. Ваше восприятие несправедливости и вибрации, которые вы испускаете в результате своего восприятия, мешают прийти к вам всему, что вы считаете справедливым.

Когда вы погружены в *разочарование* или *страх* того, что у вас не будет финансовых средств, которые вам, по-вашему, нужны, – деньги или возможность их заработать по-прежнему вас избегают… не потому, что вы плохой или недостойный, а потому, что *Закон Притяжения* сводит вместе подобное, а не *различное*.

Когда вы чувствуете себя *бедным* – к вам приходит только то, что ощущается как *нищета*. Когда вы чувствуете себя *процветающим*, к вам будет приходить только то, что ощущается как *процветание*. Этот *Закон* действует неизменно; и если вы будете внимательны, то он сам научит вас с помощью жизненного опыта тому, как он работает. *Если вы помните, что получаете, в сущности, именно то, о чем думаете, – а потом замечаете, что получаете, – в ваших руках ключ к Намеренному Творению.*

Что мы имеем в виду под *вибрацией?*

Когда мы говорим о *вибрации*, то в действительности привлекаем ваше внимание к сути вашего жизненного опыта, потому что все в мире основано на *вибрациях*. Можно в том же значении использовать слово *энергия*, и в вашем словаре есть множество других синонимов, которые точно отражают смысл этого явления.

Большинство лучше всего понимают вибрационные характеристики звука. Иногда, когда глубокие низкие басовые ноты музыкального инструмента звучат громко, можно даже *почувствовать* вибрационную природу звука.

Мы хотим, чтобы вы понимали, что когда вы «слышите» что-либо, то превращаете вибрацию в звук, который слышите. То, что вы слышите, – это *ваша* интерпретация вибрации; то, что вы слышите, – это ваша *уникальная* интерпретация вибрации. Каждое из физических чувств: зрение, слух, вкус, обоняние и осязание – существует, потому что все во Вселенной вибрирует, и ваши физические чувства считывают вибрации и передают вам чувственное восприятие вибраций.

Поэтому когда вы осознаете, что живете в пульсирующей, вибрирующей Вселенной высокой гармонии и что в самой сердцевине вашего существа вы вибрируете как то, что можно описать только как совершенство вибрационного равновесия и гармонии, – тогда вы начнете понимать *вибрации* в том смысле, в котором мы их проецируем.

Все, что существует в воздухе и в земле, в воде и в вашем теле, – это вибрации в действии, и все они управляются могущественным ***Законом Притяжения***.

Вы не смогли бы разделить сущее на части, даже если бы хотели. И нет необходимости ничего разделять, потому что *Закон Притяжения* все разделит за вас, постоянно притягивая вещи со сходными вибрациями друг к другу, в то время как вещи с разными вибрациями отталкиваются.

Ваши эмоции, которые в действительности являются самым сильным и важным из шести инструментов интерпретации вибраций, постоянно дают вам обратную связь о гармонии ваших мыслей (вибраций) по сравнению с гармонией внутреннего вибрационного состояния.

Не-физический мир – это вибрация.

Физический мир, который вы знаете, – это вибрация.

Нет ничего, что существовало бы вне этой вибрационной природы.

Нет ничего, что не управлялось бы *Законом Притяжения*.

Понимание вибраций поможет вам сознательно перемещаться между обоими мирами.

Вам не нужно понимать сложную структуру зрительного нерва или отвечающего за зрение участка коры головного мозга, чтобы видеть. Вам не нужно понимать электричество, чтобы включить свет, и вам не нужно понимать вибрации, чтобы ощутить разницу между гармонией и дисгармонией.

Когда вы учитесь принимать свою вибрационную природу и начинаете сознательно использовать свои эмоциональные вибрационные индикаторы, вы получаете сознательный контроль над собственными творениями и результатами своего жизненного опыта.

Когда я чувствую изобилие, изобилие меня находит

Когда вы осознанно проводите связь между тем, что вы чувствовали и что воплощается в вашем жизненном опыте, тогда вы получаете силу для совершения изменений. Если вы не проводите эту связь и тем самым продолжаете излучать мысли о нехватке того, что вы хотите, то, что вы хотите, будет по-прежнему от вас ускользать.

Люди из-за непонимания часто начинают наделять силой вещи вне самих себя, чтобы объяснить, почему они не процветают, как должны были бы: «Я не процветаю, потому что родился не в том месте не в то время. Я не процветаю, потому что мои родители не достигли процветания и не смогли научить меня, как это сделать. Я не процветаю, потому что процветают другие люди, они забирают те ресурсы, которые должны были бы принадлежать мне. Я не процветаю, потому что меня обманули, потому что я недостоин, потому что я неправильно жил в прошлой жизни, потому что правительство игнорирует мои права, потому что мой муж не выполняет свою часть работы… потому что, потому что, потому что».

А мы хотим вам напомнить, что вы «не процветаете» только потому, что излучаете вибрации, отличные от вибраций процветания. *Нельзя чувствовать себя бедным (и излучать вибрации бедности) и в то же время процветать. Изобилие вас не найдет, пока вы не станете излучать изобилие.*

Многие спрашивают: «Но если я не процветаю, как, скажите на милость, я могу излучать вибрации процветания? Разве мне не нужно процветать для того, чтобы излучать процветание?» Мы согласны, что, конечно, очень легко поддерживать состояние процветания, когда оно уже присутствует в жизни, потому что тогда все, что вам нужно, – обращать внимание на то, что хорошего к вам приходит, и вашей наблюдательности будет достаточно. Но если у вас отсутствует что-то, что вы хотите, вам нужно найти способ ощутить сущность этого – даже раньше, чем оно придет, иначе это не сможет прийти.

Нельзя позволять вибрационным излучениям появляться только в ответ на *то, что есть*, а потом менять *то, что есть*. Вам нужно найти способ *ощутить* возбуждение или удовлетворенность вашими нынешними нереализованными грезами, пока эти грезы не станут вашей реальностью. Найдите способ намеренно вообразить желаемый сценарий, чтобы излучать нужные вибрации и чтобы *Закон Притяжения* в соответствии с вашими вибрациями произвел воплощение желаемого в реальность… *Если вы просите о воплощении до вибрации, вы просите невозможного. Если вы готовы излучать вибрации до воплощения – возможно все. Это* ***Закон***.

Живите не тем, что дано, а тем, что выбираете сами

В этой книге мы напоминаем о том, что вы уже на каком-то уровне знаете, чтобы заново пробудить в вас знания о вибрациях. Не может такого быть, чтобы вы прочитали эти слова, которые отражают ваши познания с Общей Точки Зрения, и не ощутили при этом, как ваши знания начинают подниматься изнутри.

Это воистину время пробуждения – время вспомнить о своей личной силе и смысле существования. Так что сделайте глубокий вдох, постарайтесь устроиться поудобнее и медленно читайте эту книгу, чтобы восстановить свою изначальную вибрационную сущность…

Итак, вот вы в прекрасном состоянии: вы больше не младенец, которого контролируют другие, вы более-менее освоились в своем физическом окружении, а теперь – прочитав эту книгу – вы возвращаетесь к осознанию всей силы своего «Я»… Вас больше не будет мотать *Законом Притяжения*, как скорлупку в море, вы вспомните и обретете контроль над собственным предназначением, наконец станете *целенаправленно* вести свою жизнь по течению могущественного *Закона Притяжения*, а не реагировать на мир как придется и принимать что дают. *Для этого вам нужно рассказывать другую историю. Вам нужно начать рассказывать о своей жизни – такой, какой вы* ***хотите*** *ее видеть, и перестать рассказывать о том, какой она* ***была раньше*** *или какая она* ***сейчас***.

Расскажите историю, которую хотите пережить

Для того, чтобы жить целенаправленно, вам нужно и мыслить целенаправленно; а для того, чтобы это сделать, вам нужна веха, которая будет определять правильное направление ваших мыслей. Прямо сейчас, как и в момент вашего рождения, действуют два необходимых фактора. *Закон Притяжения* (самый могущественный и постоянный *Закон* во Вселенной) вездесущ. А ваша *Система Руководства* заключена внутри вас, настроена и готова давать обратную связь о направлении движения. *Вам нужно сделать всего одну вещь, которая может изменить всю вашу жизнь:* ***начать рассказывать свою историю по-новому. Вам нужно рассказывать о том, какой вы хотите видеть свою жизнь.***

Когда вы рассказываете историю своей жизни (а это вы делаете практически весь день, каждый день, словами, мыслями и действиями), вам нужно в это время чувствовать себя хорошо. *Каждую минуту, по каждой теме вы можете выбрать положительный или отрицательный фокус, потому что в каждой частице Вселенной, в каждый момент времени, есть желаемое и отсутствие желаемого, они пульсируют, и между ними вам следует выбирать.* И когда вам открывается этот постоянный выбор, у вас есть возможность сосредоточиться на том, чего вы хотите, или на отсутствии этого в отношении каждого объекта, потому что каждый объект на самом деле состоит из двух – желаемое и отсутствие желаемого. Вы можете определить по тому, что чувствуете, на каком варианте вы сейчас сфокусированы, – и постоянно менять варианты.

Каждый объект в действительности – два объекта

Ниже приведены примеры, которые помогут вам увидеть, как любой объект может в действительности быть двумя.

Изобилие/Нищета (отсутствие изобилия)
Здоровье/Болезнь (отсутствие здоровья)
Счастье/Грусть (отсутствие счастья)
Ясность/Непонимание (отсутствие ясности)
Энергичность/Усталость (отсутствие энергии)
Знание/Сомнения (отсутствие знаний)
Заинтересованность/Скука (отсутствие интереса)
Я могу это сделать/Я не могу этого сделать
Я хочу это купить/Я не могу себе этого позволить
Я хочу чувствовать себя хорошо/Я не чувствую себя хорошо
Я хочу больше денег/У меня недостаточно денег
Я хочу больше денег/Я не знаю, где взять еще денег
Я хочу больше денег/Этот человек получает больше денег, чем заслуживает

Я хочу быть стройным/Я толстый

Я хочу новую машину/У меня старая машина

Я хочу любовника/У меня нет любовника

При чтении этого списка вам, несомненно, становится очевидно, какой вариант в каждом примере мы считаем лучшим, но есть простая и важная черта, о которой вы можете забыть. При чтении подобного списка часто возникает потребность утверждать фактическую истину («говорить то, что есть»), а не заявлять о своем желании. Из-за одной этой потребности возникает больше неудачных творений и личного непозволения желаемого, чем из-за всего остального вместе, поэтому примеры и упражнения, которые приводятся в этой книге, нужны для того, чтобы помочь вам сориентироваться на *желаемое*, а не объяснять, что уже *есть. Вам нужно начать рассказывать другую историю, если вы хотите, чтобы* ***Закон Притяжения*** *приносил вам другие вещи.*

Какую историю я сейчас рассказываю?

Очень эффективный способ начать рассказывать новую историю: прислушайтесь к тому, что вы говорите в течение дня. И когда поймаете себя на фразе, которая противоречит тому, что вы хотите, останавливайтесь и говорите: «Итак, я хорошо знаю, что этого *не хочу*. Тогда чего же я *хочу*?» Затем намеренно и выразительно заявите о своем желании.

Я ненавижу эту старую, некрасивую, ненадежную машину.

Я хочу новую, красивую, надежную машину.

Я толстый.

Я хочу быть стройным.

На работе меня не ценят.

Я хочу, чтобы меня ценили на работе.

Многие станут возражать, утверждая, что простое перефразирование предложения не заставит блестящую новенькую машину появиться у вас в гараже, не превратит ваше толстое тело в стройное и не заставит вашего начальника вдруг измениться целиком и полностью и начать относиться к вам иначе – но они неправы. Когда вы намеренно будете сосредотачиваться на желаемом объекте, заявляя, что он именно такой, каким вы *хотите*, чтобы он был, со временем вы ощутите заметные изменения в том, какие чувства он у вас вызывает, что указывает на смену вибраций.

Когда ваши вибрации меняются, меняется и точка притяжения, и потому согласно могущественному ***Закону Притяжения*** *его свидетельство в воплощении, или индикатор, тоже должно измениться. Если вы постоянно говорите о том, что хотите ощущать в своей жизни, Вселенная не может не доставить вам воплощение этого.*

Процесс «Разворот» может изменить течение моей жизни

Процесс «Разворот» – это осознанное признание того, что каждый объект на самом деле – два объекта, а затем намеренное проговаривание или продумывание *желаемого* аспекта объекта. «*Разворот*» поможет вам задействовать в себе те аспекты, которые вы желаете, в отношении всех объектов; а когда вы этого добьетесь, воплощение того, что вы желаете, во всех объектах, должно появиться в вашей жизни.

Мы обязаны сделать важное пояснение: если вы используете слова, которые говорят о чем-то, чего вы желаете, но в то же время испытываете *сомнения* в собственных словах, ваши *слова* не принесут вам желаемого, потому что то, что вы *чувствуете*, – истинное воплощение творческого направления вашей мысли-вибрации. ***Закон Притяжения*** *отвечает не на ваши слова, а на излучаемые вами вибрации.*

Но поскольку вы не можете говорить о том, чего *хотите*, и о том, чего *не хотите*, одновременно, то чем больше вы говорите о том, чего *хотите*, тем реже станете говорить о том, чего *не хотите*. А если вы серьезно говорите о том, что бы вы хотели, а не о том, что есть, через некоторое время (обычно небольшое) вы тем самым изменяете баланс своих вибраций. Если вы будете говорить это достаточно часто, то научитесь чувствовать, что говорите.

Но в *процессе «Разворот»* есть еще более значительная сила – *когда кажется, что жизнь толкает вас в негативном направлении, к нехватке желаемого, и когда вы утверждаете: «Я знаю, чего* ***не хочу****». «А чего я* ***хочу****?» – ответ на этот вопрос вы получаете изнутри, и именно в это мгновение происходит изменение вибраций.* ***«Разворот»*** *– это могущественный инструмент, который немедленно улучшит вашу жизнь.*

Я сам творец своего жизненного опыта

Вы – творец своего собственного жизненного опыта, а для творца важно понимать, что вы творите не своими действиями, не своими поступками – даже не своими словами. Вы творите мыслями, которые излучаете во Вселенную.

Когда вы говорите или действуете, одновременно с этим обязательно происходят мыслевибрации; однако вы часто испускаете мыслевибрации, не совершая действий и не произнося слов. Дети и младенцы учатся копировать вибрации окружающих их взрослых задолго до того, как учатся подражать их словам.

Каждая мысль, которую вы думаете, обладает собственной вибрационной частотой. Каждая мысль, которую вы излучаете, порождается ли она вашей памятью, влиянием извне или сочетанием того, что *вы* думали и что думал кто-то *другой*, – каждая мысль, которую вы обдумываете *сейчас*, – вибрирует на собственной частоте. И благодаря могущественному *Закону Притяжения* (суть которого заключается в том, что подобное притягивается к подобному) эта мысль теперь притягивает другую мысль, свою Вибрационную Пару. И теперь эти мысли вместе вибрируют на частоте выше, чем у мысли, которая появилась первой; и теперь, по *Закону Притяжения*, они притянут еще одну, и еще одну, и еще одну, пока в конце концов мысли не станут достаточно сильными, чтобы притянуть «реальную» ситуацию или воплощение.

Все люди, обстоятельства, события и ситуации притягиваются к вам силой мыслей, которые вы думаете. Когда вы понимаете, что буквально выдумываете или вибрациями воплощаете вещи, то обнаруживаете в себе новую решимость более четко направлять собственные мысли.

Согласованные мысли – это мысли, которые приятны

Многие считают, что их сущность – это нечто большее, чем то, что представлено в физической реальности как сделанный из плоти, крови и костей человек. Пока люди ищут способы дать имя этой большой части себя, они используют такие слова, как *душа, источник* или *Бог*. Мы называем эту большую, старшую и мудрую часть вас *Внутренней Сущностью*, но то, каким названием вы предпочитаете называть эту Вечную часть себя, не столь важно. В действительности важно, чтобы вы понимали, что большее «Я» существует и будет существовать вечно и что сейчас и в будущем оно будет играть огромную роль в том, что вы испытываете, когда живете здесь, на планете Земля.

Каждая мысль, слово или поступок, который вы совершаете, выполняются на фоне Общей Картины. В действительности причиной того, что как только вы ясно осознаете, чего *не* хотите, вы затем остро понимаете, чего *хотите*, является то, что большая часть вашего «Я» уделяет все свое внимание тому, чего вы *хотите*.

Когда вы совершаете сознательное усилие по управлению своими мыслями, день за днем направляя их на то, чего вы *хотите*, вы начинаете чувствовать себя все лучше, потому что вибрации, которые активируются благодаря улучшившимся ощущениям и мыслям, будут больше походить на вибрации большей, Не-физической части вас. Ваше желание думать о приятном приведет к согласию, настройке на Общую Картину вашей *Внутренней Сущности*. В действительности не может быть, чтобы вы чувствовали себя хорошо каждую секунду, если мысли, которые вы сейчас думаете, не являются Вибрационной Парой к мыслям вашей *Внутренней Сущности*.

Например, ваша *Внутренняя Сущность* сосредотачивается на вашей ценности – когда вы находите в себе какой-то недостаток, негативные эмоции, которые вы испытываете, связаны с вибрационным диссонансом, или сопротивлением. Ваша *Внутренняя Сущность* будет фокусироваться только на том, к чему может испытывать любовь, – когда вы фокусируетесь на аспектах чего-то или кого-то, которые вам не нравятся, вы сосредотачиваетесь на том, что лежит за пределами вибрационного согласия с *Внутренней Сущностью*. Ваша *Внутренняя Сущность* сосредотачивается только на вашем успехе – когда вы хотите воспринимать что-то, что делаете, как провал, вы вступаете в разногласие с точкой зрения вашей *Внутренней Сущности*.

Ваш мир глазами Источника

Выбирая мысли с лучшим ощущением и больше говоря о том, чего вы *хотите*, и меньше о том, чего *не хотите*, вы постепенно настраиваетесь на вибрационную частоту большей и мудрейшей *Внутренней Сущности*. Когда ваши вибрации настроены на Общую Картину, а вы в то же время проживаете свою физическую жизнь, – этот мир становится поистине лучшим из миров, потому что когда вы достигаете вибрационной согласованности с Общей Картиной, то и мир свой видите с точки зрения Общей Картины. *Мир глазами Источника – это поистине поразительный взгляд на жизнь, потому что с этой вибрационной точки зрения вы согласованы – и потому притягиваете к себе только то, что считаете лучшим в своем мире.*

Эстер, которая переводит вибрации Абрахама в устную или письменную речь, делает это, расслабившись и намеренно позволяя вибрациям своей Сущности подниматься до тех пор, пока они не вступают в гармонию с Не-физическими вибрациями Абрахама. Она делает это уже много лет, и теперь это стало для нее естественным. Она давно поняла преимущество согласования своих вибраций таким образом, чтобы эффективно переводить наши знания для других физических друзей, но не понимала другого прекрасного преимущества, которое дает это согласование, до одного чудесного весеннего утра, когда она шла вдоль подъездной дорожки, чтобы открыть ворота своему другу, который должен был выехать на автомобиле.

Стоя у ворот в ожидании, она посмотрела в небо и поняла, что никогда еще не видела его таким прекрасным: оно было очень насыщенного цвета, и контраст блистательного синего неба и потрясающе белых облаков привел ее в изумление. Она слышала нежные песни птиц, которые были так далеко, что их не было видно, но их чудные трели вызывали у нее дрожь восторга. Они звучали так, словно находились прямо у нее над головой или сидели на плече. А затем она осознала множество восхитительных запахов, источаемых растениями, цветами и землей, летящих за ветром и окружающих ее. Она чувствовала себя живой, счастливой и влюбленной в прекрасный мир. И она сказала вслух: «Во всей Вселенной никогда не бывало момента прекраснее этого, прямо здесь и прямо сейчас!»

А потом она сказала: «Абрахам, это *ты*, да?» И мы улыбнулись – широкой улыбкой на ее губах – потому что она поймала нас, когда мы смотрели ее глазами, слушали ее ушами, обоняли ее носом, осязали ее кожей.

«Именно так, – сказали мы, – мы наслаждаемся великолепием твоего физического мира через твое физическое тело».

Такие моменты в жизни, когда ощущаешь всеобъемлющую радость бытия, – это моменты полной согласованности с Источником внутри себя. Мгновения, когда вы испытываете сильное притяжение к идее или ощутимый интерес, – это тоже моменты полной согласованности. В действительности, чем лучше ваши ощущения, тем больше вы согласованы со своим Источником – с тем, *кто вы на самом деле*.

Эта согласованность с Общей Картиной не только позволяет вам быстрее достигать всего того серьезного и важного, что вы хотите в жизни: прекрасных отношений, удовлетворительной карьеры и ресурсов для того, чтобы заниматься именно тем, чем вы хотите, – но сознательная согласованность увеличивает полноту переживаний каждого момента вашего дня. *Когда вы настраиваетесь на точку зрения своей* ***Внутренней Сущности****, ваши дни наполняются потрясающими моментами ясности, удовлетворения и любви. И это именно тот образ жизни, который вы хотите вести в этом прекрасном месте, в это прекрасное время, в этом прекрасном теле.*

Я могу сознательно сделать выбор чувствовать себя лучше

Эстер смогла позволить более полному взгляду Абрахама на мир течь сквозь нее и тем самым доставить ей восхитительный опыт, потому что начала день с поиска причин почувствовать себя хорошо. Она искала первую причину почувствовать себя хорошо, еще когда лежала в постели, и эта приятная мысль притянула еще одну, и еще одну, и еще, и еще, и еще, пока к тому времени, как она дошла до ворот (то есть примерно два часа спустя), благодаря *намеренному* выбору мыслей она привела частоту своих вибраций на уровень, достаточно близко совпадающий с вибрациями *Внутренней Сущности*, чтобы *Внутренняя Сущность* легко могла с ней взаимодействовать.

Мысли, которые вы выбираете прямо сейчас, не только привлекают следующие, и следующие, и следующие – они также становятся основой вашего взаимодействия с ***Внутренней Сущностью****. Если вы постоянно и целенаправленно думаете и говорите больше о том, чего* ***хотите****, и меньше о том, чего* ***не хотите****, то чаще будете оказываться в согласованности с чистой, позитивной сущностью своего Источника; и в таких обстоятельствах ваша жизнь будет для вас исключительно приятной.*

Болезни могут быть вызваны негативными эмоциями?

Ощущения, которые Эстер испытала у ворот, были во много раз усилены ее вибрационной согласованностью с Источником и тем самым с абсолютным Благополучием. Но вы также можете пережить противоположные ощущения, если *не* согласованы с Источником и Благополучием. Другими словами, болезнь, или отсутствие Благополучия, возникает, когда вы вибрационно не позволяете себе быть согласованным с Благополучием.

Каждый раз, когда вы испытываете *негативные эмоции (страх, сомнения, раздражение, одиночество* и так далее), ощущение негативной эмоции является следствием того, что вы подумали что-то, что вибрирует на частоте, не соответствующей гармонии вашей *Внутренней Сущности*. В ходе всех своих жизненных переживаний – физических и Не-физических – ваша *Внутренняя Сущность*, или *Абсолютное «Я»*, развивалась до уровня *знания*. И поэтому каждый раз, когда вы сознательно сосредотачиваетесь на мысли, которая не гармонична тому, что знает ваша *Внутренняя Сущность*, – чувство, которое вы в результате испытываете, будет одной из негативных эмоций.

Если вы отсидите ногу, пережав тем самым кровообращение, или перетянете шею жгутом и ограничите приток кислорода, то немедленно получите явное свидетельство ограничения. Аналогично, когда ваши мысли не гармоничны мыслям вашей *Внутренней Сущности*, поток

Жизненной Силы, или *Энергии*, который поступает в ваше физическое тело, забивается или ограничивается – а результатом этого ограничения становится то, что вы испытываете негативные эмоции. *Когда вы позволяете негативным эмоциям удерживаться долгое время, то часто ощущаете разрушение собственного тела.*

Помните, что каждый объект на самом деле – два объекта: *желаемое* или *отсутствие желаемого*. Это как палка о двух концах: один конец представляет то, чего вы *хотите*, а другой – то, чего вы *не хотите*. Поэтому у палки, которая называется «Физическое Благополучие», на одном конце «здоровье», а на другом – «болезнь». Однако люди испытывают «болезнь» не только потому, что смотрят на негативный конец палки «Физическое Благополучие», но и потому, что смотрели на концы «Я знаю, чего *не хочу*» у многих, *многих* палок.

Когда *ваше* внимание постоянно обращено на то, чего вы *не хотите*, – а внимание вашей *Внутренней Сущности* постоянно обращено на то, чего вы *хотите*, – со временем это вызывает вибрационное разделение между вами и вашей *Внутренней Сущностью*, в которой и состоит суть болезни: разделение (вызванное тем, какие мысли вы выбираете) между *вами* и вашей *Внутренней Сущностью*.

«Разворот» от плохих самоощущений к хорошим

Все хотят чувствовать себя хорошо, но большинство людей считают, что все вокруг них должно быть приятно им *до того*, как они начнут себя так чувствовать. В действительности, большинство людей чувствуют то, что чувствуют в любой момент времени из-за того, что что-то наблюдают. Если то, что они наблюдают, им приятно, они чувствуют себя хорошо, а если неприятно, они чувствуют себя плохо. Большинство людей считают, что они бессильны постоянно чувствовать себя хорошо, потому что убеждены, что для того, чтобы они могли чувствовать себя хорошо, окружающие обстоятельства должны измениться, но также они считают, что не в их силах изменять эти обстоятельства.

Однако когда вы понимаете, что любой объект – это на самом деле два объекта, желаемое и отсутствие желаемого, вы можете научиться видеть больше положительных аспектов того, на что обращаете внимание. *В этом и заключается **вся** суть процесса «Разворот»: намеренно искать более позитивный способ – ощущающийся приятнее – подхода к тому, чему вы уделяете внимание.*

Если в ситуации, когда вы сталкиваетесь с нежелательными обстоятельствами и поэтому чувствуете себя плохо, вы намеренно скажете: «Я знаю, чего *не хочу*… чего я *хочу*?» – вибрации вашей Сущности, на которые влияет центр вашего внимания, немного изменятся и точка притяжения тоже изменится. Именно так вы начинаете рассказывать о своей жизни другую историю. Вместо того чтобы говорить: «Мне вечно не хватает денег», – вы говорите: «Я жду, когда получу больше денег». Это совсем другая история, совсем другая вибрация и совсем другое ощущение, которое со временем принесет вам совсем другие результаты.

*Когда вы постоянно спрашиваете себя, со своей постоянно меняющейся точки зрения: «Чего я **хочу**?» – со временем вы окажетесь в очень приятном месте – потому что нельзя постоянно спрашивать себя, чего вы **хотите**, без того, чтобы ваша точка притяжения начала смещаться в этом направлении. Процесс будет постепенным, но постоянное его использование приносит потрясающие результаты всего за несколько дней.*

Нахожусь ли я в гармонии со своими желаниями?

Итак, *процесс «Разворот»* прост: каждый раз, когда вы замечаете, что испытываете негативные эмоции (в действительности это ощущение отсутствия гармонии с чем-то, что вы

хотите), очевидное решение – остановиться и сказать себе: *«Я ощущаю негативные эмоции, что означает, что я не нахожусь в гармонии с чем-то, чего хочу. Чего я хочу?»*

Каждый раз, когда вы испытываете негативные эмоции, то оказываетесь в очень хорошем положении для того, чтобы определить, чего именно сейчас, в данный момент, хотите, – потому что вы никогда не выражаете то, чего *хотите*, яснее, чем когда ощущаете то, чего *не хотите*. Так что остановитесь немедленно и скажите: *«В этом есть нечто важное; иначе я бы не испытывал негативные эмоции. Чего я хочу?»* А затем просто направьте свое внимание на то, чего хотите. *В тот момент, когда вы обращаете свое внимание на то, чего хотите, негативное притяжение прекращается и начинается позитивное. И в этот момент меняются ваши чувства: вы перестаете чувствовать себя плохо и начинаете чувствовать себя хорошо. Это* ***процесс «Разворот»***.

Чего я хочу и *почему?*

Может быть, самое сильное сопротивление, которое испытывают люди перед тем, как начать рассказывать другую историю своей жизни, – это их убеждение в том, что они должны всегда говорить «правду» о том, что с ними происходит, или что они должны «рассказывать все как есть». Но когда вы поймете, что *Закон Притяжения* отвечает вам, когда вы рассказываете о том, «что есть», – и потому продлеваете ту историю, которую рассказываете, – вы можете решить, что в действительности в ваших лучших интересах рассказывать другую историю, – историю, которая больше похожа на то, как вы хотели бы *сейчас* жить. Когда вы признаете, чего *не хотите*, а затем спрашиваете себя: «Чего я *хочу*?» – то начинаете постепенно переходить к тому, чтобы рассказывать новую историю и менять точку притяжения на лучшую.

Всегда полезно помнить, что вы получаете сущность того, о чем думаете, – хотите вы этого или нет, – потому что ***Закон Притяжения*** *безошибочен и постоянен. Поэтому вы никогда не рассказываете только о том, «как есть сейчас». Вы также рассказываете историю будущей жизни, которую создаете прямо сейчас.*

Иногда люди неверно понимают, в чем заключается *процесс «Разворот»*, потому что делают неправильное допущение: будто *разворачиваться* – значит смотреть на что-то *нежеланное* и пытаться убедить себя в том, что именно это *желанно*. Они думают, что мы просим их смотреть на то, что они считают определенно *неправильным*, и объявить это *правильным*, или что это способ одурачить себя, принимая что-то нежелательное. Но вы никогда не сможете *одурачить* себя, чтобы начать лучше себя чувствовать по поводу чего-либо, потому что то, что вы чувствуете, есть то, что вы чувствуете, а ваши чувства всегда являются результатом мыслей, которые вы выбрали.

Поистине замечательно то, что, проживая жизнь и замечая то, что вас окружает и чего вы *не хотите*, затем можно прийти к ясному пониманию того, чего вы *хотите*. А если вы следите за тем, что чувствуете, то легко можете применить *процесс «Разворот»*, чтобы направить свое внимание на более *желанные* аспекты жизни, а не на *нежеланные*. А потом, когда *Закон Притяжения* отзовется на ваши постоянно улучшающиеся мысли и чувства, вы заметите, как ваши переживания преображаются и больше соответствуют *желанным* аспектам, а *нежеланные* аспекты постепенно выпадают из сферы переживаний.

Когда вы намеренно применяете ***процесс «Разворот»****, то есть целенаправленно выбираете собственные мысли, это означает, что вы целенаправленно выбираете вибрационную точку притяжения, а также целенаправленно выбираете, как будет развиваться ваша жизнь.* ***«Разворот»*** *– это процесс целенаправленного сосредоточения внимания с намерением управлять переживаниями.*

Я могу почувствовать себя лучше прямо сейчас

Люди часто жалуются, что им было бы намного проще сосредоточиться на чем-то позитивном, если бы позитивное уже происходило в их жизни. Они правильно отмечают, что проще чувствовать себя хорошо, когда наблюдаешь то, что считаешь хорошим. Но если вы считаете, что способны сосредотачиваться только на том, что происходит *сейчас*, и если то, что происходит *сейчас*, неприятно, то вы можете прождать всю жизнь, потому что внимание, которое вы уделяете *нежеланному*, мешает приходить к вам *желанному*.

Не нужно ждать, пока произойдет что-то хорошее, чтобы чувствовать себя хорошо, потому что вы обладаете способностью направлять свои мысли в сторону улучшения независимо от того, что сейчас происходит в вашей жизни. А если вы внимательны к тому, что чувствуете, и готовы переворачивать и направлять свое внимание к мыслям, которые ощущаются лучше, то быстрее начнете позитивное и целенаправленное преобразование своей жизни.

То, что появляется в вашей жизни, появляется в ответ на ваши вибрации. Вибрации возникают в результате мыслей, которые вы думаете, и можно определить по тому, как вы выглядите, какие мысли вы думаете. Найдите мысли с приятным ощущением, и приятное проявление последует за ними.

Многие говорят: «Мне было бы намного проще быть счастливым, если бы обстоятельства были другими: если бы у меня были бы лучше отношения, если бы с моим партнером было бы проще жить, если бы мое физическое тело не болело, если бы оно выглядело лучше, если бы работа меня больше удовлетворяла, если бы у меня только было больше денег… Если бы условия моей жизни были лучше, я бы чувствовал себя лучше, а тогда мне было бы проще думать более позитивно».

Действительно, хорошие ощущения возникают, когда вы видите приятное, и проще чувствовать себя хорошо, когда вокруг все приятно и очевидно для вас, – но вы не сможете попросить окружающих обеспечивать вас только тем, что вам приятно видеть. Ожидать, что другие обеспечат вам идеальную обстановку, – не лучшая идея, по многим причинам: они не обязаны вить для вас гнездышко; они не могут контролировать обстоятельства, которые вы создаете вокруг себя; и самое главное – вы отказались бы от силы самому создавать свою жизнь.

Примите решение искать аспекты того, чему вам нужно уделить внимание, которые ощущаются лучше всего, и в остальном старайтесь уделять внимание только приятному – и ваша жизнь станет одним из постоянно улучшающихся аспектов.

Внимание к нежеланному привлекает больше нежеланного

Для каждой приятной вещи есть неприятная противоположность, потому что внутри каждой частицы Вселенной находится нечто желанное и отсутствие желанного. Когда вы сосредотачиваетесь на нежеланном аспекте чего-то ради того, чтобы оттолкнуть это, оно, наоборот, приближается, потому что вы получаете то, чему уделяете внимание, хотите вы этого или нет.

Вы живете во Вселенной, которая основана на «включении». Другими словами, нет такой вещи, как «исключение», вся Вселенная зиждется на «включении». Когда вы видите что-то желанное и говорите этому «да», вы все равно что говорите: «Да, желанная мне вещь, пожалуйста, *иди ко мне*». Когда вы видите что-то, чего не хотите, и кричите этому «нет», получается, что вы все равно что говорите: «*Иди ко мне*, вещь, которую я не хочу!»

Во всем, что вас окружает, есть *желанное* и *нежеланное*. Вы сами выбираете, сосредоточиваться ли вам на желанном. Рассматривайте окружающий вас мир как шведский стол с множеством вариантов и целенаправленно выбирайте то, о чем думать сейчас. Если вы попытае-

тесь выбирать то, что ощущается приятным, когда намеренно рассказываете другую историю о своей жизни, о людях и переживаниях, то увидите, как ваша жизнь начинает преображаться, чтобы соответствовать сути деталей новой, лучшей истории, которую вы теперь рассказываете.

Я сосредоточен на желанном или нежеланном?

Иногда вы считаете, что сосредоточены на том, чего хотите, хотя на самом деле верно обратное. Одно то, что ваши слова звучат позитивно или что ваши губы улыбаются, когда вы их произносите, не значит, что вы вибрируете в тон позитивному концу палки. Только осознавая то, что вы *чувствуете*, когда произносите слова, можно убедиться, что вы действительно излучаете вибрации о том, чего хотите, а не о том, чего *не* хотите.

Сосредоточьтесь на решении, а не на проблеме

В то время, когда диктор телевизионного прогноза погоды говорил о «серьезной засухе», наш друг Эстер шла по одной из тропинок на своей земле в Техас-Хилл-Кантри, обращая внимание на сухую траву и искренне тревожась о благополучии прекрасных деревьев и кустов, которые начинали демонстрировать признаки стресса из-за долгого отсутствия дождя. Она заметила, что птичья поилка опустела, хотя Эстер наливала туда воду всего несколько часов назад, и подумала об изнемогающем от жажды олене, который, наверное, перепрыгнул забор, чтобы выпить то жалкое количество воды, которое было в поилке. Она шла и размышляла о том, как печальна эта ситуация, а потом остановилась, посмотрела вверх и – очень позитивным голосом, с очень позитивной интонацией – сказала: «Абрахам, я хочу дождя».

И мы немедленно ей ответили: «Ты правда думаешь, что с точки зрения нехватки ты получишь дождь?»

«Что я делаю не так?» – спросила она.

И мы спросили: «*Почему* ты хочешь, чтобы пошел дождь?»

И Эстер ответила: «Я хочу дождя, потому что он освежает землю. Я хочу, чтобы он пошел и дал воду всем созданьям в роще, чтобы всем было что пить. Я хочу дождя, потому что он делает траву зеленой и приятен моей коже – и нам всем становится лучше».

И мы сказали: «Вот теперь ты притягиваешь дождь».

Наш вопрос: «*Почему* ты хочешь, чтобы пошел дождь?» помог Эстер перевести внимание с *проблемы* и обратить его на *решение*. Когда вы обдумываете, *почему* чего-то хотите, ваши вибрации обычно смещаются или *разворачиваются* в направлении объекта желания. Когда вы думаете, *как* это произойдет, или *когда*, или *кто* воплотит желаемое, ваши вибрации обычно смещаются обратно к проблеме.

Как видите, в процессе перевода внимания с того, что неправильно, – потому что мы спросили ее, *почему* она хочет дождя, – она совершила *разворот*. Она начала думать не только о том, *чего* хочет, но и *почему* этого хочет; и в процессе почувствовала себя лучше. В тот же день пошел дождь, а ночью в прогнозе погоды отмечали «необычную изолированную грозу в Техас-Хилл-Кантри».

Ваши мысли обладают силой, и у вас больше контроля над собственной жизнью, чем вы осознаете.

Я *хочу* чувствовать себя хорошо

Молодой отец сходил с ума, потому что его маленький сын каждую ночь писался в кроватку. Отца раздражал не только физически неприятный аспект – каждое утро обнаруживать мокрое белье и матрас, но заботили и эмоциональные последствия того, что это продолжается

столько времени. И, честно говоря, его смущало поведение сына. «Он для этого уже слишком большой», – пожаловался он нам.

Мы спросили: «Когда ты утром входишь в спальню, что происходит?»

«Ну, как только я вхожу в комнату, то по запаху могу сказать, что он снова намочил постель», – ответил отец.

«И как ты себя чувствуешь в этот момент?» – спросили мы.

«Беспомощным, сердитым, раздраженным. Так продолжается уже долго, и я не знаю, что с этим делать».

«Что ты говоришь своему сыну?»

«Я говорю, чтобы он снимал мокрую одежду и забирался в ванну. Я говорю ему, что он уже слишком большой для подобного».

Мы сказали молодому отцу, что он сам продлевает у сына энурез. Мы объяснили: *«Когда то, что ты чувствуешь, управляется обстоятельствами, ты никогда не сможешь повлиять на перемены в обстоятельствах; но если ты можешь контролировать то, что чувствуешь, у тебя, безусловно, есть сила влиять на изменения в обстоятельствах».* Например, когда ты входишь в спальню сына и осознаешь, что произошло что-то, чего ты не хотел, если ты на мгновение остановишься и признаешь, что случилось нечто, чего ты *не хочешь*, – и спросишь себя, чего ты *хочешь*, и усилишь эту разворачивающую оценку, спросив себя, *почему* этого хочешь, – не только *ты* немедленно почувствуешь себя лучше, но вскоре увидишь результаты своего позитивного влияния».

«Чего ты *хочешь*?» – спросили мы.

Он сказал: «Я хочу, чтобы малыш просыпался довольным, сухим и гордым собой, чтобы ему не было стыдно».

Отец почувствовал облегчение, когда сосредоточился на том, чего хотел, потому что, совершив это усилие, он обрел гармонию со своим желанием. Мы сказали ему: «Когда ты так думаешь, то твое излучение находится в гармонии с тем, чего ты *хочешь*, а не с тем, чего ты *не хочешь*, и ты влияешь на своего сына позитивнее. Тогда ты будешь говорить, например: „О, это часть взросления. Мы все через такое проходили, а ты очень быстро растешь. А теперь снимай мокрую одежду и забирайся в ванну“».

Молодой отец скоро позвонил и радостно сообщил, что сын перестал писаться в постель…

Когда я чувствую себя плохо, то привлекаю нежеланное

Хотя практически каждый до определенной степени осознает, что чувствует, лишь немногие понимают важные указания, которые обеспечивают их чувства и эмоции. Проще всего сформулировать это так: *«Когда ты чувствуешь себя плохо, ты привлекаешь нечто, что не доставляет тебе удовольствие. Причина негативных эмоций, без исключений, в том, что ты сосредоточен на чем-то, чего не хочешь, или на отсутствии или нехватке того, чего ты хочешь».*

Многие рассматривают негативные эмоции как что-то нежелательное, но мы предпочитаем видеть в них важный указатель, который помогает вам понимать направление вашего внимания… и тем самым направление вибраций… и тем самым направление того, что вы привлекаете. Это можно назвать «сигналом тревоги», потому что наверняка это сигнал, который сообщает вам, что настало время поворачивать, но мы предпочитаем называть его «указующим сигналом».

Ваши эмоции – это *Система Руководства*, которая помогает вам понять, какую роль вы играете в процессе творчества каждой мыслью, которую думаете. Часто люди, которые начинают понимать силу мыслей и важность сосредоточенности на приятных объектах, стыдятся

или даже злятся на себя, когда замечают, что испытывают негативные эмоции, но нет причин злиться на себя за то, что у вас есть превосходно функционирующая *Система Руководства*.

Каждый раз, когда вы осознаете, что испытываете негативные эмоции, сначала похвалите себя за то, что осознаете Систему Руководства, а потом постепенно постарайтесь улучшить ощущения, выбрав более приятные мысли. Мы называем это тонким ***процессом «Разворот»****, в котором вы постепенно выбираете более приятные мысли.*

Каждый раз, испытывая негативные эмоции, вы можете сказать себе: «*Я испытываю негативные эмоции, а значит, нахожусь в процессе притяжения чего-то, чего не хочу. Чего я* ***хочу****?*»

Простое признание «Я хочу чувствовать себя хорошо» поможет вам обратить мысли в сторону более приятных чувств. Но важно понимать разницу между тем, чтобы «*хотеть* чувствовать себя хорошо» и «*не хотеть* чувствовать себя плохо». Некоторые считают, что это одно и то же, просто сформулировано по-разному, но на самом деле эти утверждения – полная противоположность друг другу, между их вибрациями огромная разница. *Если вы начинаете направлять свои мысли, постоянно выбирая то, от чего чувствуете себя лучше, то развиваете образ мышления, или укрепляете свои убеждения, которые помогут вам создать прекрасную, приятную жизнь.*

Мои мысли разветвляются в соответствующие более сильные

Мысль, на которой вы сейчас сосредоточены – будь это воспоминание из прошлого, что-то, что вы наблюдаете сейчас, или что-то, чего ожидаете в будущем, – притягивает другие, похожие мысли и идеи. И чем дольше вы сосредотачиваетесь на этих мыслях, тем сильнее они становятся и тем большую силу притяжения они создают.

Наш друг Джерри сравнил это с канатами, которые видел однажды, когда наблюдал за швартовкой большого корабля. Его нужно было привязывать очень толстым канатом – слишком толстым и тяжелым, чтобы его можно было перебросить через водную полосу. Поэтому взамен над водой бросили маленький моток бечевки, которая была привязана к более толстой веревке, а та – к еще более толстой… пока наконец тот самый толстый канат не протянули над водой, после чего корабль привязали. Это похоже на то, как переходят одна в другую ваши мысли: одна связана с другой, та – с третьей и так далее.

В некоторых вопросах вы тянете за негативную веревку дольше, и очень просто становится принять негативный уклон мышления. Другими словами, нужна всего лишь пара негативных высказываний от случайного прохожего, воспоминание о чем-то или предположение, и вы тут же начинаете катиться по негативной дорожке.

Точка притяжения обычно возникает за счет повседневных мыслей, которые вы думаете каждый день, и у вас есть возможность направлять свои мысли в позитивную или негативную сторону. Например: в продуктовом магазине вы видите, что цена на что-то, что вы регулярно покупаете, заметно выросла, и вы чувствуете сильную волну неприязни. Вы можете подумать, что испытываете всего лишь шок из-за внезапного роста цены, и поскольку вы никак не можете повлиять на стоимость продуктов в этом магазине, то у вас нет других вариантов, кроме как испытывать неприязнь по этому поводу. Однако мы хотим указать вам на то, что чувство неприязни вызвано не тем, что продавец поднял цену, а направлением ваших собственных мыслей.

Как в аналогии со связанными друг с другом веревками, ваши мысли связаны друг с другом и быстро достигают высших частот вибраций. Например: *«Ух ты, цена намного больше, чем на прошлой неделе… прыжки цен неразумные… нет ничего разумного в том, чтобы быть жадным на рынке… совсем от рук отбились… не знаю, куда весь мир катится… так больше продолжаться не может… в экономике проблемы… я не могу позволить себе поку-*

пать товары по таким завышенным ценам… мне и так трудно сводить концы с концами… я не так быстро зарабатываю, чтобы угнаться за повышением стоимости жизни…»

И конечно, эта цепочка негативных мыслей может двигаться во многих направлениях – к обвинению продавца, экономики, правительства, – но обычно всегда возвращается к тому, что вы чувствуете, – ситуация влияет на вас негативно, потому что все, что вы наблюдаете, воспринимается вами как личное. И все в действительности *является* для вас личным, потому что вы излучаете вибрации, которые влияют на то, что выбранные вами мысли притягивают.

Если вы осознаете то, что чувствуете, и понимаете, что ваши эмоции указывают направление ваших мыслей, то можете намеренно управлять ими. Например: *«Ух ты, цена намного больше, чем на прошлой неделе… но я не знаю, сколько стоят остальные покупки в моей корзине… может быть, столько же… или даже меньше… я не обратила внимания… это я заметила только потому, что цена намного выше… цены обычно прыгают… я всегда справляюсь… цены немного поднимаются, но в целом все в порядке… весьма впечатляющая система распространения, благодаря которой нам доступны такие разнообразные продукты…»*

Если вы решаете, что хотите чувствовать себя хорошо, вам будет проще с большим постоянством выбирать направление мыслей, которое вызывает более приятные чувства.

Когда желание чувствовать себя хорошо в вас активно, вы будете постоянно испытывать и вдохновлять в себе самом приятные мысли, и вам будет все проще и проще направлять свои мысли в продуктивном направлении. В мыслях содержится огромная творческая сила притяжения, которую можно эффективно использовать, только если постоянно излучать приятные мысли. Если ваши мысли постоянно бегают туда-сюда между желанным и нежеланным, за и против, плюсами и минусами – вы теряете преимущества движения чистых позитивных мыслей.

Составление *«Книги Положительных Аспектов»*

В первый год нашего сотрудничества Джерри и Эстер снимали для встреч маленькие конференц-залы в отелях разных городов на расстоянии трехсот миль от их дома в Техасе, чтобы людям комфортно было собираться и задавать личные вопросы. Управляющие одного отеля в городе Остин постоянно забывали, что Эстер и Джерри должны приехать, хотя Эстер договаривалась о приезде, подписывала контракты и даже звонила всего за день до мероприятия, чтобы подтвердить договоренность. Отель всегда мог их разместить (хотя, когда они приезжали, было впечатление, что их не ждали), но Эстер и Джерри было некомфортно подгонять персонал отеля, чтобы они успели подготовить зал до прибытия гостей.

Наконец Эстер сказала: «Думаю, нам нужно найти новый отель».

И мы ответили: «Идея неплохая, но не забывай, что *себя ты забираешь с собой*».

«О чем вы?» – спросила Эстер, как будто защищаясь.

Мы объяснили: «*Если ты действуешь с точки зрения отсутствия, действия всегда оказываются контрпродуктивными.* Вполне вероятно, что в новом отеле к вам будут относиться так же, как в этом».

Джерри и Эстер посмеялись над нашим объяснением, потому что уже поменяли отель по той же причине.

«Что нам делать?» – спросили они. Мы предложили им купить новый блокнот и на обложке написать большими буквами: «Моя Книга Положительных Аспектов». А на первой странице книги написать: «Положительные Аспекты отеля *** в Остине».

И Эстер начала писать: «Это очень красивое место. Идеально чистое. Удобно расположенное. Недалеко от нескольких штатов, и дорогу к нему найти легко. В нем много номеров разного размера, где можно расселить наших гостей, число которых все время растет. Персонал отеля всегда очень дружелюбный…»

Пока Эстер делала записи, ее *ощущение* отеля изменилось с негативного на позитивное, и в тот момент, когда она начала *чувствовать* себя лучше, ее *притяжение* отеля изменилось.

Она не написала: «Они всегда готовы и ждут нас», потому что этого не было в ее опыте, и если бы она это написала, то вызвала бы чувство противоречия, или защиты, или осуждения. Желая чувствовать себя хорошо и намеренно сосредотачивая внимание больше на тех сторонах отеля, которые вызывали хорошие чувства, Эстер сместила свою точку притяжения, а потом случилось нечто, что Эстер считает очень интересным: отель больше никогда не забывал об их приезде. Эстер очень развеселило понимание того, что отель забывал об их соглашении не потому, что сотрудники отеля были невнимательны или неорганизованны. На персонал отеля просто повлияла мощная мысль Эстер. Короче говоря, служащие не могли уклониться от потока негативных мыслей Эстер.

Эстер так понравилось вести «*Книгу Положительных Аспектов*», что она начала писать о многих сторонах своей жизни. Мы поощряли ее писать не только о том, отношение к чему она хотела улучшить, но и о том, к чему она уже относилась в основном позитивно, просто чтобы привыкнуть к приятным мыслям и ради удовольствия от приятных мыслей. Это хороший образ жизни.

Закон Притяжения добавляет мыслям силы

Часто, переживая нежелательную ситуацию, вы испытываете потребность объяснять, почему так произошло, вероятно, пытаясь оправдать то, что вы в ней оказались. *Когда вы защищаете или оправдываете, объясняете или обвиняете кого-то или что-то, вы продолжаете излучать негативное притяжение.* Каждое слово, которое вы произносите, когда объясняете, почему что-то происходит не так, как вы хотели, по-прежнему вызывает негативное притяжение, потому что вы не можете сосредоточиться на том, чего вы *хотите*, когда объясняете, *почему* вы переживаете что-то, чего *не хотите. Невозможно сосредотачиваться одновременно на отрицательных и положительных аспектах.*

Часто в попытке определить, с чего начались ваши проблемы, вы просто дольше удерживаете себя в области негативного притяжения. *В чем источник моих проблем? В чем причина того, что все не так, как я хочу?* Естественно, что вы хотите, чтобы ваши переживания улучшились, и потому логично, что вы ориентируетесь на решение… но существует большая разница между тем, чтобы серьезно искать решение, и тем, чтобы оправдывать потребность в решении за счет подчеркивания проблемы.

Осознание того, что что-то идет не так, как вы хотите, – важный первый шаг, но как только вы это определили, то чем быстрее вы можете обратить внимание на решение, тем лучше, потому что продолжительное рассмотрение проблемы будет мешать найти решение. Проблема находится на иной вибрационной частоте, в отличие от решения.

Когда вы осознаете ценность *процесса «Разворот»* и освоите навык определения того, чего вы не хотите, и немедленного переключения внимания на то, чего хотите, то поймете, что вас в основном окружают прекрасные вещи, потому что в вашем мире гораздо больше того, что идет правильно, чем того, что идет неправильно. Кроме того, регулярное использование «*Книги Положительных Аспектов*» поможет вам быть ориентированным более позитивно. Она поможет вам постепенно сдвигать баланс мыслей в направлении того, чего вы *хотите*.

Чем больше вы сосредотачиваетесь с намерением найти все более *приятные* мысли, тем больше понимаете, что есть огромная разница между тем, чтобы думать о том, чего вы хотите, и тем, чтобы думать об отсутствии этого. Каждый раз, когда вы чувствуете себя неприятно, говоря или думая об улучшении чего-то, чего хотите, – например, о лучшем финансовом положении, о лучших отношениях или физическом состоянии, – вы в этот момент мешаете себе достичь улучшений.

Процесс «Разворот» и *процесс «Книга Положительных Аспектов»* предлагаются вам для того, чтобы помочь в осознании – на ранних, меньших этапах творения, – что вы тянете за негативный конец клубка веревки, и тогда вы сможете немедленно отпустить его и взяться за позитивный.

Намного проще перейти от мысли о чем-то, что вызывает у вас более приятные чувства, к еще более приятным мыслям, и далее к еще более приятным… чем перейти прямо к замечательным мыслям, потому что все мысли (или вибрации) подвержены влиянию (или управлению) ***Закона Притяжения***.

Я начинаю свой день с приятных мыслей

Когда вы сосредоточены на чем-то, чего действительно не хотите, вам проще сосредотачиваться на нежеланном (даже искать другие доказательства в поддержку этой мысли), чем переходить к более позитивной точке зрения, потому что *подобные мысли притягиваются*. Поэтому если вы попытаетесь совершить прыжок от совершенно негативной, нежеланной мысли сразу к позитивным, восхитительным мыслям о чем-то очень желанном, вы не сможете его сделать, потому что вибрационная разница между этими мыслями слишком велика. Готовность постепенно и уверенно сдвигаться все больше в направлении желанного – это на самом деле лучший способ подходить к своему личному вибрационному улучшению.

Когда вы просыпаетесь утром после нескольких часов сна (и, следовательно, вибрационно отделены от нежеланного), ваше вибрационное состояние наиболее позитивно. Если вы начинаете свой день даже раньше, чем встанете с постели, с рассмотрения нескольких положительных аспектов своей жизни, то ваш день начинается более позитивно, и мысли, которые будет теперь приносить вам *Закон Притяжения* в качестве «трамплина» каждого дня, будут гораздо приятнее и полезнее.

Другими словами, каждое утро у вас есть возможность установить новую вибрационную основу (своего рода контрольную точку), которая задает общий тон вашим мыслям на весь день. И хотя вполне вероятно, что некоторые события вашего дня могут отклоняться от этой начальной точки, со временем вы увидите, что установили полный контроль над своими мыслями, вибрациями, точкой притяжения – своей жизнью!

Время сна – это время перенастройки энергий

Когда вы спите – или в то время, когда вы не сфокусированы осознанно в своем физическом теле, – притяжение к физическому телу останавливается. Сон – это время, когда ваша *Внутренняя Сущность* может заново согласовать ваши Энергии, время освежения и восстановления сил физического тела. Если, укладываясь в постель, вы говорите себе: «*Сегодня я хорошо высплюсь. Я знаю, что все притяжение к моему телу прекратится, и когда я проснусь утром, то буквально вернусь к своим физическим ощущениям»* , – вы получите от времени сна максимальную пользу.

Пробуждение утром не слишком отличается от рождения, от дня, когда вы впервые воплотились в этом физическом теле. Поэтому, просыпаясь, откройте глаза и скажите: «*Сегодня я буду искать причины чувствовать себя хорошо. Нет ничего важнее, чем чувствовать себя хорошо. Нет ничего важнее, чем выбирать мысли, которые притягивают другие мысли, которые притягивают другие мысли, которые поднимают мою вибрационную частоту до уровня, когда я резонирую с позитивными аспектами Вселенной»*.

Ваши вибрации остаются такими, какими вы их оставили. Поэтому если вы перед сном лежите в постели и беспокоитесь из-за ситуации, то, проснувшись, вы продолжаете с того места, на котором ваши мысли, или вибрации, остановились прошлой ночью, а затем весь день

ваши мысли будут опираться на эту негативную основу. И тогда *Закон Притяжения* будет подавать вам мысли, подобные этим. Но если вы постараетесь перед сном определить несколько положительных аспектов своей жизни, а затем намеренно отпустите свои мысли, напомнив себе о том, что во время сна вы отвлекаетесь и освежаетесь, а утром, проснувшись, откроете глаза и скажете: «*Сегодня я буду искать причины чувствовать себя хорошо…*» – вы начнете обретать контроль над своими мыслями и жизнью.

Вместо того, чтобы беспокоиться из-за мировых проблем или думать о том, что вам нужно сегодня сделать, просто полежите в постели и рассмотрите положительные аспекты текущего момента: «*Какая удобная кровать. Как приятно касается кожи ткань. Как комфортно моему телу. Какая мягкая подушка. Как свеж воздух, которым я дышу. Как хорошо быть живым!..*» Вы начали тянуть за позитивный конец веревки.

Закон Притяжения словно огромное увеличительное стекло, которое приближает все, что под него попадает. Поэтому когда вы просыпаетесь и ищете причины (непосредственно относящиеся к вам) чувствовать себя хорошо, *Закон Притяжения* предложит вам новые аналогичные мысли, и еще, и еще – именно это мы и называем «вставать с кровати с той ноги».

Приложив некоторые усилия и испытывая желание чувствовать себя хорошо, вы можете направлять свои мысли на все более и более приятные сценарии, пока не измените привычное мышление и свою точку притяжения – а свидетельство улучшения ваших мыслей станет заметно сразу же.

Пример *процесса «Положительные Аспекты» перед сном*

Ориентация на действия в жизни заставляет вас считать, что нужно много работать, чтобы что-то получилось, но когда вы учитесь намеренно направлять свои мысли, то обнаруживаете, что в них есть огромная действенная сила. Более постоянно сосредотачиваясь только в направлении того, что вы желаете, вместо того, чтобы рассеивать силу своих мыслей, думая о *желанном*, а потом о *нежеланном*, вы поймете на личном опыте, о чем мы говорим. Из-за ориентации на *действия* вы часто прикладываете слишком много усилий и слишком много работаете. В результате многие из вас обращают больше внимания на то, что неправильно (или на то, что нужно исправить), чем на то, чего вы желаете.

Вот пример хорошего способа применять *процесс «Положительные Аспекты»* перед сном. Ложась в постель, постарайтесь вспомнить что-нибудь из числа самых приятных событий, происходивших в течение дня. Поскольку за день, несомненно, происходило многое, возможно, вам придется некоторое время поразмышлять, и вы можете вспомнить что-то не слишком приятное – однако придерживайтесь намерения найти что-то приятное, а когда найдете, думайте об этом.

Настройте позитивный поиск, говоря, например: «*В этом мне понравилось… Больше всего я в этом люблю…*» Следуйте любой позитивной нити, какую найдете, думайте о лучших моментах дня; а потом, когда почувствуете эффект своих позитивных мыслей, сосредоточьтесь на основном намерении в настоящий момент: *выспаться как следует и проснуться утром освеженным.*

Скажите себе: *«Теперь я засыпаю; и пока я сплю, мои мысли неактивны, значит, притяжение остановится, и мое физическое тело освежится полностью, на всех уровнях».* Обратите внимание на то, что окружает вас непосредственно в этот момент – удобство кровати, мягкость подушки, Благополучие момента. А затем мягко выразите намерение: «*Я буду спать хорошо и проснусь освеженным, с новой, приятной, позитивной точкой притяжения».* После этого – засыпайте.

Пример *процесса «Положительные Аспекты» утром*

Проснувшись на следующее утро, вы оказываетесь в позитивном состоянии, с хорошими чувствами, и первые ваши мысли будут примерно такими: «*Ах, я проснулся, я вернулся обратно в физический мир… Сегодня, куда бы я ни пошел, что бы я ни делал, с кем бы я это ни делал, мое главное намерение – искать то, что вызывает хорошие чувства. Когда мне хорошо, я вибрирую вместе с высшей силой. Когда мне хорошо, я вступаю в гармонию с тем, что считаю хорошим. Когда мне хорошо, я настроен на притяжение того, что доставит мне удовольствие, когда появится. И когда мне хорошо – мне хорошо!*» Хорошо просто чувствовать себя хорошо; если единственное, что вызывает у вас это ощущение, – то, как вы чувствуете себя в этот момент, это вызовет и много другого.

Мы бы полежали в постели две-три минуты (этого достаточно), а затем поискали положительные аспекты в нашем окружении. А затем, приступая к дневной рутине, мы начали бы отмечать более положительные аспекты, искать причины чувствовать себя хорошо, что бы ни было объектом нашего внимания.

В первые мгновения, испытывая любую негативную эмоцию – что может произойти с большой вероятностью, даже если вы начали день с поиска причин чувствовать себя хорошо, просто потому что в некоторых аспектах уже началось некое негативное движение, – при первых признаках любых негативных эмоций мы останавливаемся и говорим: «*Я хочу чувствовать себя хорошо. Я испытываю некоторые негативные эмоции, что значит, что я сосредоточен на чем-то, чего не хочу. А чего я* ***хочу****?*» И мы немедленно обращаем внимание на то, чего хотим, сосредотачиваясь на новой мысли, или позитивной мысли, достаточно долго, чтобы ощутить, как позитивная Энергия снова начинает течь через нас.

Проживая день, ищите больше причин смеяться и веселиться. Если вы хотите чувствовать себя хорошо, то не воспринимайте ничего слишком серьезно; если вы не воспринимаете все слишком серьезно, то с меньшей вероятностью заметите отсутствие желаемого; а если вы не сосредотачиваетесь на отсутствии желаемого, то чувствуете себя лучше – а когда вы чувствуете себя лучше, то притягиваете больше того, чего хотите… и ваша жизнь становится лучше и лучше.

А затем, вечером того же дня, когда вы ляжете в постель, то обнаружите много прекрасных событий, о которых можно будет поразмыслить, погружаясь в спокойный, освежающий сон; а назавтра, когда вы проснетесь, день будет ощущаться еще лучше.

Я знаю, что хочу чувствовать

Иногда, оказавшись в некомфортной ситуации, вы пытаетесь найти в ней *любые* положительные аспекты. Что-то просто невыносимо; что-то слишком серьезно и настолько плохо, что вам кажется, будто совершенно невозможно найти хоть что-то позитивное, но дело в том, что вы пытаетесь перепрыгнуть слишком большой разрыв между кошмаром того, на чем вы сосредоточены, и желанным решением. Другими словами, если вы хотите прямо сейчас найти действенное решение, которое все исправит, но оказываетесь в ситуации, где никакие действия, которые вы можете предпринять, не выглядят уместными, всегда помните, что хотя в ваших действиях на текущий момент может не быть положительного аспекта – и вы можете не знать, что нужно *сделать*, чтобы почувствовать себя лучше, – *вы всегда знаете, как хотите себя чувствовать.*

Все равно что сказать: «Я только что спрыгнул с самолета, а парашюта у меня нет. Что мне теперь делать?» Бывают ситуации, в которых при данных обстоятельствах нельзя найти действие или мысль, которые здесь и сейчас оказали бы достаточно значительное воздействие

на изменение пугающего вас результата в лучшую сторону. И точно так же, как иногда нельзя найти никаких *действий*, чтобы изменить ситуацию, нет никаких *мыслей*, которые бы немедленно ее изменили.

Но если вы понимаете силу своих мыслей и огромное влияние, оказываемое постоянными приятными мыслями, и начинаете целенаправленно выбирать свои мысли, используя указания, которые предоставляют ваши чувства или эмоции, то вы можете с легкостью преобразовать свою жизнь в преимущественно приятные переживания, сосредоточившись на улучшившихся чувствах. *Если вы можете найти хотя бы малейшее чувство облегчения в целенаправленно выбранных мыслях – путь к решению начинается.*

Вам может быть не совсем понятно, что ***делать*** *в конкретных ситуациях, и временами может получиться, что вы не способны даже определить, до некоторой степени, как вы хотите себя* ***чувствовать***. Другими словами, вы знаете, что предпочтете чувствовать себя *счастливым,* а не *печальным, освеженным*, а не *уставшим, полным сил*, а не *обессиленным*. Вы знаете, что предпочтете чувствовать себя *продуктивным*, а не *иссякшим, свободным*, а не *ограниченным, развивающимся*, а не *застывшим*…

Недостаточно действий, чтобы компенсировать несогласованную мысль, но когда вы начинаете обретать контроль над тем, что чувствуете, – более целенаправленно выбирая направление своих мыслей, – то обнаруживаете могущественную опору в мысли. *Если вы получаете более целенаправленный контроль над собственными мыслями, то получаете более целенаправленный контроль над собственным жизненным опытом.*

Нет ничего важнее, чем чувствовать себя хорошо

Стать более целеустремленным в том, о чем вы думаете, не так уж трудно. Вы часто придирчивы к тому, что едите, какую машину водите и какую одежду носите; а целенаправленное мышление не требует больше целенаправленности в отборе, чем это. Но намерение направлять свои мысли на аспект объекта, который для вас приятнее всего, окажет гораздо более сильное влияние на улучшение вашей жизни, чем выбор блюда, транспорта или гардероба.

Когда вы прочитаете эти слова и ощутите резонанс с их значением и силой, вы больше никогда не испытаете негативных эмоций, не осознавая при этом, что вы получаете важные указания, которые помогут вам повернуть мысли в более продуктивном и полезном направлении. Другими словами, вы никогда больше не испытаете негативные эмоции, не понимая, что это означает, что вы находитесь в процессе притяжения чего-то *нежелательного*. С вами происходит нечто важное, потому что вы начинаете осознавать свои эмоции и указания, которые они предоставляют, потому что даже при непонимании того, что такое негативные эмоции, вы все равно притягиваете негативное. Поэтому понимание эмоций позволяет вам контролировать ваш жизненный опыт.

Каждый раз, когда вы чувствуете себя хуже, чем просто хорошо, если вы остановитесь и скажете: «*Нет ничего важнее, чем чувствовать себя хорошо, – я хочу найти причину почувствовать себя хорошо*», – вы найдете улучшенную мысль, за которой последует еще одна, и еще одна, и так далее. Когда вы развиваете привычку искать приятные мысли, окружающие вас обстоятельства улучшаются. *Закон Притяжения* этого требует. Когда вы чувствуете себя хорошо, то испытываете ощущение открывающихся дверей, потому что Вселенная с вами сотрудничает; а когда вы чувствуете себя плохо, то у вас есть ощущение, словно двери закрываются и сотрудничество прекращается.

Каждый раз, когда вы испытываете негативные эмоции, вы оказываетесь в состоянии сопротивления чему-то, чего хотите, и это сопротивление оказывает на вас влияние. Оно воздействует на ваше физическое тело и влияет на то, скольким прекрасным вещам вы позволяете появиться в вашей жизни.

Проживая день за днем и отмечая желательные и нежелательные для себя вещи, вы создаете своего рода *Вибрационный Контракт*, который в некотором смысле придерживает за вами то желаемое, что вы определили, пока вы не станете Вибрационной Парой для них в достаточной степени, чтобы позволить полностью воплощенное их проявление. Но пока вы не найдете способ испытать в их адрес приятные эмоции, несмотря на то что они еще не проявились в вашей жизни, вам может казаться, что они находятся с другой стороны двери, которую вы не можете открыть. Однако когда вы начинаете искать более положительные аспекты того, что занимает ваши мысли, – и когда вы намеренно выбираете более положительный конец палки возможностей относительно объектов, которые играют главную роль в вашем мыслительном процессе, – эта дверь откроется, и все, чего вы желаете, будет легко течь в вашу жизнь.

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.