



# ЕНЬГИ И ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ

Как научиться  
притягивать богатство,  
здоровье и счастье

Феннединг



Том II

Эстер и Джерри Хикс  
(учение Абрахама)



ВЕСЬ

**Эстер и Джерри Хикс**  
**Деньги и Закон Притяжения.**  
**Как научиться притягивать**  
**богатство, здоровье**  
**и счастье. Том 2**  
**Серия «Ченнелинг»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6995860](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6995860)*

*Хикс Эстер и Джерри (учение Абрахама) Деньги и Закон Притяжения.*

*Как научиться притягивать богатство, здоровье и счастье. Том II.:*

*ОАО "Издательская группа "Весь"; СПб; 2013*

*ISBN 978-5-9573-1704-3*

### **Аннотация**

Перед вами продолжение книги «Деньги и Закон Притяжения». Если вы уже читали книги Эстер и Джерри Хикс, то наверняка знаете о могущественном Законе Притяжения и его влиянии на все живое. Согласно этому Закону, вы создаете свою жизнь собственными мыслями и получаете то, о чем думаете. Из этой книги вы узнаете, как применять Закон Притяжения, если хотите создать собственное дело, повысить материальный доход, улучшить взаимоотношения с

окружающими и поправить состояние своего здоровья. Благодаря простым методам, представленным здесь, вы научитесь чаще обращать внимание на то, о чем думаете, и менять характер и направление своих мыслей. И вы увидите, как легко сможете изменять окружающую реальность! Воспользовавшись советами Эстер и Джерри Хикс, вы всегда будете привлекать в свою жизнь только то, чего хотите: деньги, здоровье, счастье. Какой бы хорошей ни была ваша жизнь сейчас, она всегда может стать еще лучше!

# Содержание

Предисловие. Джерри Хикс	7
Часть III	17
Мои мысли создают мой физический опыт	17
Жалобы о жалобах – тоже жалобы	19
Мне хорошо в своем теле	21
Учат не слова, а жизненный опыт	23
Закон Притяжения развивает любую мою мысль	25
Пятнадцать минут намеренного Благополучия	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# Эстер и Джерри Хикс Деньги и Закон Притяжения. Как научиться притягивать богатство, здоровье и счастье. Том II

*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.*

ESTHER AND JERRY HICKS

Money, and the Law of Attraction: Learning to Attract Wealth, Health, and Happiness

Все права защищены. Никакая часть данной книги

не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# 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 со-рокапятифутовый 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 бо-

гатым. 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 поделить его принципами успеха с коллегами по бизнесу. Но, оглядываясь в прошлое, я осознаю, что, хотя изложенное в ней учение очень мне пригодились, 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, родиться 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](http://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 слышали 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 осознали 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 «Сек-

рету», 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 бо-

гатства, 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 тexasском 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 удастся 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 III**

## **«Поддержание физического благополучия»**

### **Мои мысли создают мой физический опыт**

*Идея «успеха» у большинства людей связана с деньгами или приобретением недвижимости, или другой собственностью – но мы считаем состояние радости величайшим достижением успеха. И хотя получение денег и прекрасных вещей, несомненно, может усилить состояние радости, обретение Благополучия физического тела – это самый главный фактор поддержания постоянного состояния радости и Благополучия.*

Каждая часть вашей жизни выражается с точки зрения физического тела, и, когда вы чувствуете себя хорошо, все вокруг кажется лучше. Конечно, возможно поддерживать позитивное мировоззрение даже тогда, когда ваше физическое тело так или иначе ограничено, но хорошее самочувствие – это надежная основа для дальнейшего позитивного мировоззрения. И поэтому неудивительно, что ваше са-

мочувствие влияет на ваши мысли и отношение к окружающему миру, а мысли и отношение являются точкой притяжения, которая влияет на то, как будет развиваться ваша жизнь, – *трудно найти ценность большую, чем хорошее самочувствие физического тела.*

Интересно то, что не только здоровое тело вызывает позитивные мысли, но и позитивные мысли обеспечивают хорошее самочувствие телу. Это означает, что вам не нужно добиваться идеального состояния здоровья, чтобы обрести чувство облегчения, которое со временем приводит к прекрасному настроению или мировоззрению. Если вы сумеете так или иначе ощутить облегчение даже тогда, когда ваше тело болеет или ранено, то почувствуете улучшение на физическом уровне, потому что ваши мысли создают вашу реальность.

# Жалобы о жалобах – тоже жалобы

Многие жалуются, что легко быть оптимистичным, когда ты молодой и здоровый, но очень трудно, когда ты старый и больной; однако мы очень не рекомендуем использовать возраст или ухудшающееся состояние здоровья как ограничивающую мысль, мешающую улучшению или выздоровлению.

*Большинство людей не представляют, какой силой обладают их мысли. Они не осознают, что когда продолжают искать, на что бы пожаловаться, то тем самым запрещают сами себе обрести физическое Благополучие. Многие не осознают, что до того, как начать жаловаться на больное тело или хронические болезни, они сначала жаловались на многое другое. Неважно, что было объектом жалоб – кто-то, на кого вы сердились, кто-то, кто вас предал, поведение других, которое вы считаете неправильным, или какой-то беспорядок в вашем физическом теле, – **жалобы есть жалобы, и они мешают восстановлению.***

Поэтому, если вы чувствуете себя хорошо и ищете способ поддерживать это состояние, или если ваше физическое тело не совсем в порядке, и вы ищете способ выздороветь, процесс в любом случае одинаков: *научитесь направлять свои мысли на то, что вызывает приятные ощущения, и открывать для себя силу, которая приходит только благо-*

*даря вибрационной согласованности с Источником.*

Читая эту книгу, вы вспомните многое из того, что знали задолго до вашего рождения, и ощутите резонанс с *Законами* и процессами, которые дают вам ощущение силы. А потом все, что от вас будет требоваться для достижения и поддержания здорового, хорошо себя чувствующего тела, – это целенаправленное внимание к мыслям и чувствам и искреннее желание чувствовать себя хорошо.

# Мне хорошо в своем теле

Если вы чувствуете себя плохо или смотрите не туда, куда хотите, у тела есть способы отразиться на всех остальных аспектах вашей жизни. Именно поэтому мы хотим подчеркнуть, как важно привести физическое тело в равновесие, обеспечить ему комфорт и благополучие. Во Вселенной нет ничего, что быстрее бы реагировало на ваши мысли, чем ваше же физическое тело, и поэтому согласованные мысли приносят быструю реакцию и очевидный результат.

Физическое Благополучие – это действительно самый простой объект, над которым у вас абсолютный контроль, потому что именно это *вы* делаете для *себя*. Однако поскольку вы интерпретируете все в мире через призму того, что чувствует ваше физическое тело, то, если баланс нарушается, это может негативно повлиять на гораздо большую часть вашей жизни, чем просто физическое тело.

Вы никогда так отчетливо не хотите быть здоровым и чувствовать себя хорошо, чем когда вы больны и чувствуете себя плохо, поэтому ощущение болезни – это одна из лучших точек отсчета для того, чтобы просить о Благополучии. Поэтому, если в тот момент, когда болезнь заставила вас просить о здоровье, вы смогли сконцентрировать свое внимание полностью на идее быть здоровым, она воплотится немедленно – но в большинстве случаев, если вы в настоящий момент чув-

ствуете себя плохо, на этом и сосредоточено ваше внимание. Если вы больны, логично, что вы обращаете внимание на то, что чувствуете, и тем самым продлеваете болезнь... но болезнь вызвало не ваше внимание к отсутствию здоровья. Болезнь вызвало ваше внимание к отсутствию многих желаемых вещей.

Хроническое внимание к нежелательным вещам удерживает вас в состоянии, в котором вы не позволяете себе физическое Благополучие, а также не позволяете находить решения других задач, на которых сосредотачиваетесь. Если бы вы могли сосредоточить все свое внимание на идее физического Благополучия с той же страстью, с какой сосредотачиваетесь на его отсутствии, то это не только ускорило бы ваше выздоровление, но и облегчило бы поддержание физического Благополучия и равновесия.

# Учат не слова, а жизненный опыт

*Если вы просто слышите слова, даже идеально подобранные слова, которые точно объясняют правила, это не принесет вам понимания, но сочетание тщательно подобранных слов – объяснений, основанных на жизненном опыте, соответствующем **Законам Вселенной**, обеспечивает понимание. Мы ожидаем, что когда вы прочтете эту книгу, то достигнете полного понимания того, что и как происходит в вашей жизни, особенно в том, что связано с вашим собственным телом.*

Возможно, ваше физическое состояние в точности соответствует желаемому. Если это так, то продолжайте сосредотачиваться на своем теле, таком, какое оно сейчас, испытывая признательность за приятные аспекты, – и вы будете поддерживать это состояние. Но если есть изменения, которые вы хотели бы внести, будь то во внешности, выносливости или здоровье, вам будет очень полезно начать рассказывать другую историю – не только вашего тела, но и всего прочего, что вас беспокоит. Когда вы начинаете сосредотачиваться на позитивном, вам становится *так* хорошо, что вы часто чувствуете бурлящую внутри страсть и начинаете ощущать силу Вселенной – силу, которая создает миры и течет через вас.

Вы, и только вы создаете то, что переживаете, – вы и никто другой. Все, что к вам приходит, порождается силой вашей

мысли.

Когда вы сосредотачиваетесь настолько долго, что чувствуете страсть, то в ваших руках оказывается больше силы, и вы достигаете больших результатов. Другие мысли, хоть и важны и обладают творческим потенциалом, обычно только поддерживают то, что вы уже создали. И поэтому многие продолжают поддерживать нежелательные физические ощущения, просто за счет постоянных – не сильных, не сопровождающихся сильными эмоциями – мыслей. Другими словами, они просто продолжают рассказывать одни и те же истории о том, что им кажется несправедливым или нежелательным, или о том, с чем они не согласны, и тем самым сохраняют нежелательные условия. *Простое намерение рассказывать более приятные истории обо всем, на чем вы сосредотачиваетесь, оказывает огромное воздействие на ваше физическое тело. Но поскольку слова ничему не учат, мы рекомендуем вам попробовать в течение некоторого времени рассказывать другую историю и самим посмотреть, что произойдет.*



# **Закон Притяжения**

## **развивает любую мою мысль**

*Закон Притяжения* утверждает, что *все подобное притягивается к подобному*. Другими словами, то, что вы думаете в тот или иной момент, притягивает к себе другие, подобные ему мысли. Вот почему каждый раз, когда вы думаете о чем-то неприятном, быстро притягивается еще больше неприятных мыслей об этом объекте. Очень скоро вы обнаруживаете, что переживаете не только *текущий* момент, но и обращаетесь к прошлому, ищите больше негативных сведений, соответствующих этой вибрации, – и теперь, по *Закону Притяжения*, ваши негативные мысли разрастаются, а негативные эмоции пропорционально увеличиваются.

Вскоре вы замечаете, что обсуждаете неприятную тему с другими, и теперь *они* что-то к ней добавляют, часто обращаясь к *своему* прошлому... пока *через очень небольшое время большинство из вас, слишком долго обдумывая какой-то объект, не притягивает достаточно подтверждающих данных для того, чтобы воплотить сущность объекта, о котором вы думали, в свою жизнь*.

Вполне естественно, что, зная, чего вы *не хотите*, вы смогли уточнить, чего *хотите*; и нет ничего дурного в том, чтобы определить проблему, прежде чем браться за поиски решения. Но многие люди со временем ориентируются боль-

ше на проблему, чем на решение, и, занимаясь изучением и объяснением проблемы, продолжают и продлевают ее.

И снова огромную пользу приносит составление другой истории: рассказывайте историю о решении, а не о проблеме. *Если вы будете ждать, пока не заболите, чтобы начать сосредотачиваться в более позитивном направлении, все будет намного труднее, чем если вы начнете рассказывать историю о Благополучии с нынешнего положения хороших ощущений... но в любом случае ваша новая история принесет вам, со временем, другие результаты. Подобное притягивается к подобному – поэтому рассказывайте историю о том, как вы хотите жить, и со временем так и будете жить.*

Некоторые беспокоятся из-за того, что раз они уже заболели, то не могут выздороветь, потому что теперь уделяют все внимание болезни, а следовательно, внимание к болезни ее продлевает. Мы согласны. Это было бы правильно, если бы они могли сосредотачиваться только на том, *что есть* в настоящий момент. Но поскольку вполне возможно думать о чем-то другом, кроме того, что происходит прямо сейчас, все может измениться. Однако нельзя сосредотачиваться только на нынешних проблемах и дожить до изменений. Вам нужно сосредотачиваться на позитивных результатах, к которым вы стремитесь, чтобы изменения свершились.

**Закон Притяжения** *отзывается на ваши мысли, а не на нынешнюю реальность. Когда ваши мысли меняются, ре-*

*альность следует за ними.* Если сейчас у вас все идет очень хорошо, то сосредоточенность на том, что происходит сейчас, позволит Благополучию продолжаться и дальше, но если в настоящем происходит что-то, что не доставляет вам удовольствия, вам нужно найти способ перевести внимание прочь от нежелательного.

Вы обладаете способностью направлять свои мысли – о себе, о своем теле и о том, что имеет для вас значение, – в направлении, отличном от того, что происходит прямо сейчас. Вы обладаете способностью представлять то, что будет, или вспоминать то, что происходило раньше, и когда вы это делаете целенаправленно, намереваясь найти повод для приятных мыслей и разговоров, то можете быстро менять ход своих мыслей и, следовательно, свои вибрации, а в конце концов – и переживания.

## Пятнадцать минут намеренного Благополучия

Непросто представить, что нога у вас здорова, если палец ужасно болит, но, тем не менее, очень полезно делать все возможное, чтобы отвлечь себя от боли. Однако время острого физического дискомфорта – не самое эффективное время для визуализации Благополучия. Лучшее время для этого – когда вы чувствуете себя лучше всего. Другими словами, если вы обычно чувствуете себя лучше физически в первой половине дня, выберите это время для визуализации новой истории. Если вам лучше всего после долгой горячей ванны, выберите для визуализации это время.

Выделите приблизительно пятнадцать минут, в течение которых сможете закрыть глаза и как можно сильнее отстраниться от осознания *того, что есть*. Постарайтесь найти спокойное место, в котором вас не будут отвлекать, и представьте себя в состоянии физического расцвета. Представьте, как вы быстро идете, глубоко дышите и наслаждаетесь ароматом воздуха, который вдыхаете. Представьте, что поднимаетесь по небольшому наклону, и улыбнитесь в знак признательности за выносливость своего тела. Представьте, как наклоняетесь, потягиваетесь и наслаждаетесь гибкостью тела.

Неторопливо рассматривайте разные приятные сценарии,

единственная цель которых – наслаждение своим телом и признательность за его силу и выносливость, гибкость и красоту. *Когда вы визуализируете ради визуализации, а не ради того, чтобы исправить какой-то недостаток, ваши мысли оказываются чище и, следовательно, сильнее. Когда вы визуализируете для того, чтобы преодолеть что-то неправильное, ваши мысли рассредоточиваются из-за второй, недостаточной, половины уравнения.*

Иногда люди объясняют, что у них есть давние желания, которые так и не воплотились, и утверждают, что *Закон Притяжения* для них не работает – но так происходит, потому что они просили улучшения, находясь в положении, в котором четко осознавали отсутствие желаемого. Нужно время на то, чтобы перенаправить свои мысли, так чтобы они были преимущественно сосредоточены на том, чего вы хотите, но постепенно это станет для вас совершенно естественным. Со временем вашей новой историей станет та, которую вам легче всего рассказывать.

Если вы найдете время для того, чтобы позитивно представлять свое тело, приятные мысли станут преобладать, и тогда ваше физическое состояние подчинится этим мыслям. Если вы сосредотачиваетесь только на условиях того, что есть, ничего не изменится.

Когда вы воображаете, визуализируете и вербализируете свою новую историю, со временем вы начинаете *верить*

# 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.