

ЛИЗА БРОДЕРИК

МАГИЯ ВРЕМЕНИ от А до Я



КАК НАУЧИТЬСЯ УСКОРЯТЬ И ЗАМЕДЛЯТЬ ЖИЗНЬ

ЛЕТИТ МЕДЛЕННО, ПОЛЗЕТ БЫСТРО

3

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ ОТ А ДО Я
ЛУЧШЕЕ

Лиза Бродерик
Магия времени от А до Я.
Как научиться ускорять
и замедлять жизнь
Серия «Тайные знания
от А до Я. Лучшее»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69482407
Магия времени от А до Я. Как научиться ускорять и замедлять
жизнь / Лиза Бродерик: АСТ; Москва; 2023
ISBN 978-5-17-157250-1

Аннотация

Эта книга не только о времени, но и о природе реальности. «Откуда берутся мысли?», «Как понять, что реально?» – задавая эти вопросы, мы приближаемся к пониманию, что время и реальность зависят от нашего восприятия. Мы притворяемся, что циферблат отражает нашу реальность – но это не так. Притворяемся, потому что, если потянуть за ниточку придуманной нами концепции времени, вся наша реальность изменится: материя, мир, вселенная – все. Когда мы перестанем

притворяться, что время реально, нам станет доступно и прошлое, и будущее – в любой момент.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие Мигеля Руиса[1]	6
Введение	12
Часть 1	16
Глава 1	16
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Лиза Бродерик

Магия времени от А до Я.

Как научиться ускорять и замедлять жизнь

Данная книга не является учебником по эзотерике. Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.



© 2021 by Lisa Broderick

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2023

Предисловие Мигеля Руиса¹

*Научитесь управлять восприятием времени и
живите без ограничений*
Лиза Бродерик

Уже более сорока лет мои книги помогают людям понять, кем они являются на самом деле. Большая честь для меня – писать их и общаться с людьми, чья жизнь изменилась.

Но только недавно, столкнувшись с предсмертными переживаниями, я захотел помогать людям не только понимать *кто* они такие, но и *что* они такое. Как Лиза Бродерик пишет в книге «Магия времени», когда мы осознаем, что из себя представляем, мы открывает внутренний источник исключительной силы. Тогда мы можем начать жить полноценной жизнью и быть свободными.

Лиза, опираясь на собственные предсмертные переживания, смогла выразить то, что другие просто выбросили бы из головы и постарались бы никогда не вспоминать. Она вела дневник наблюдений и исследовала предсмертные переживания, подобно ученому или врачу и сумела найти многому

¹ Мигель Анхель Руис Масиас, более известный как Дон Мигель Руис, – мексиканский автор толтекских духовных и неошаманских текстов. Его работа лучше всего воспринимается членами движения «Новая мысль», которое сосредотачивается на древних учениях как на средстве достижения духовного просветления.

вдумчивые, ясные и точные объяснения. Ей удалось описать, что происходит, если мы сами создаем реальность здесь, на Земле, откуда мы пришли и кем можем стать, преодолев собственный страх. В своих книгах я писал, что смерть – не самый большой страх человека; самый большой страх – рискнуть и выразить свою истинную сущность.

В 2002 году у меня случился сердечный приступ – так я получил свой второй предсмертный опыт. Это заинтриговало меня: мне будто даровали величайшую возможность поделиться со всеми, как отпустить тело, как отделиться от него.

Я знал, что подобным нужно делиться, ибо подобное со мной происходило не впервые. В конце 1970-х я сел за руль «Фольксвагена», совершив ошибку, которую многие совершали до меня – слишком много выпил. Я был студентом-медиком, который вскоре должен был окончить университет. Будучи нетрезвым, я возвращался в Мехико. Садиться в таком состоянии за руль – всегда плохое решение.

Внезапно я потерял управление и врезался прямо в бетонную стену, машина разбилась. Невероятно, но я видел все происходящее, видел собственное тело за рулем. В то мгновение у меня не было сомнений в том, что я покинул свое физическое тело.

До аварии я слышал о том, что «Я» – не просто физическое тело, но после аварии это утверждение перестало быть для меня теорией. Для меня оно стало фактом.

Во время аварии я видел свое тело в разбитой машине. Я был *в* автомобиле, но *вне* своего физического тела. Течение времени стало субъективным. Все так замедлилось, что я мог сделать все, что мне придет в голову. Я мог окружить свое тело, чтобы защитить его от повреждений, пока не закончится столкновение. Но я не пошел дальше и оставил сознание, пока не очнулось мое тело.

Авария изменила меня. Я стал по-другому воспринимать происходящее, перестал считать важным то, что раньше считал таковым. Я начал изучать древнюю мудрость предков, поначалу у своей матери, которая была целительницей, а затем у шамана из мексиканской пустыни.

Что касается карьеры, я следовал семейной традиции. Мои братья – врачи. Один – нейрохирург, другой – оперирующий онколог. Я пошел по их стопам и стал хирургом. Продолжал учиться. Окончил университет, начал работать, но у меня оставалось много вопросов.

Мой разум хотел понять, *почему*. Первый вопрос, который я задал себе, был *что* я такое? Очевидно, не просто физическое тело. Очевидно, не просто личность, не тот, кем я себя считал. Я не знал, что я такое, и это пугало меня. Видите ли, я видел много людей, которые получали подобный предсмертный опыт, но отрицали произошедшее. Просто отпустили и приспособились к жизни, которую, по их мнению, не могли изменить.

Я же пошел в противоположном направлении. Я хотел

знать. И даже когда я окончил университет и стал хирургом в бригаде брата, я все еще хотел понять, как устроено сознание. Ибо для меня разделение тела, сознания и моей сущности было очевидным. Я хотел исследовать сознание, так как с телом было все ясно, ведь тело – просто материя. Но сознание – не материя, о чем Лиза и пишет в своей книге.

Будучи нейрохирургом, я провел много операций на головном мозге. Это было прекрасное время, но в один момент я понял, что причина проблем со здоровьем большинства людей – их собственные мысли. И тогда мне захотелось понять, как устроено сознание. Поэтому я решил сменить направление и уйти из медицины. Тогда я обратился к другой семейной традиции – традиции толтеков. Слово «толтек» означает «художник». Когда я говорю о толтеках, я имею в виду все человечество, ведь все мы своего рода художники.

Самое великолепное, что, будучи художниками, мы можем создавать – историю своей жизни. Чаще всего мы подавляем себя больше, чем кто-либо другой, сомневаясь в себе, подпитывая сознание негативными мыслями и ограничивающими убеждениями. Людям не нравится их жизнь, но они бездействуют, словно боятся быть живыми. А ведь они создают свою жизнь своими же мыслями.

Мозг каждую секунду обрабатывает поступающую информацию. Его работа зависит от процессов познания и понимания полученной информации. Это заставляет физическую часть тела, контролируруемую мозгом, бояться всего, че-

го тот не понимает. Это главная причина боязни неизвестного, особенно смерти, ведь мы не понимаем, что произойдет после смерти тела.

Лиза объясняет, что реальность – это то, что мы создаем сами, это страхи и истории, которые мы снова и снова прокручиваем у себя в голове. Это и есть наше творение, наша жизнь. Она называет это *эффектом наблюдателя* – термином из современной науки.

Только когда мы отказываемся от ограничивающих убеждений и начинаем по-новому мыслить и воспринимать окружающий мир, мозг перестает бояться – и наша жизнь меняется.

Нужно начать с тщательного отбора слов, ведь они являются отражением наших мыслей. Они обладают схожей с ними силой и влияют как на нас самих, так и на других людей – они создают реальность.

Это также означает, что мы должны действовать, тем самым выражая свою сущность. В книге «Четыре довода» я пишу о том, что действовать – значит жить полной жизнью. У вас может быть много великих идей, но без движения их не воплотить в жизнь, не достигнуть результата, не получить награду. Действия ведут к открытию внутреннего источника силы.

Этот источник можно найти, когда любишь себя. Любовь отражается во взаимодействии с другими людьми, и нам возвращается то, что мы отдаем. Именно эту исходящую от нас

энергию описывает Лиза. Если я люблю тебя, то и ты полюбишь меня. Если я обижу тебя, ты обидишь меня.

Когда мы по-настоящему любим себя, мы принимаем себя и живем в согласии с собой. Тогда мы создаем великолепное творение, которое является свободной и наполненной жизнью.

Правда такова: мы не знаем, что будет завтра. У нас есть лишь настоящее, чтобы жить Сейчас, как говорит Лиза. Эта книга помогает нам понять, что настоящий дар – принять эту правду и жить с ней.

Когда это случится, мы сможем жить так, будто сегодня – единственное, что у нас есть. Сможем планировать вечную жизнь, не беспокоясь, выполним ли этот план. Существует только Сейчас и именно оно – источник исключительной силы. Вы готовы узнать, как использовать эти знания в жизни? Когда вы закончите читать «Магия времени», вы сможете не только это.

Введение

Любая достаточно развитая технология неотличима от магии.

Артур Кларк

В этой книге я подробно описываю, как работает время, чтобы вы смогли научиться влиять на него.

Это не научная фантастика. Это наука. Давным-давно Эйнштейн доказал, что время может растягиваться, подобно резинке. Обычные люди каждый день замедляют и ускоряют время, даже не осознавая этого.

Что, если бы вы могли замедлить время? Или ускорить его в своих целях?

Наука утверждает, что время безостановочно движется вперед. Мы рассматриваем жизнь как линейную реальность, в которой являемся заложниками неподвластных нам событий.

Но на время можно посмотреть иначе. Есть нечто, не подпадающее законам причинно-следственных связей, на которые опирается наука. Ученые называют это квантовой теорией. Опираясь на принципы квантовой механики, можно иначе взглянуть на время и обнаружить, что оно подвижнее, чем мы думали. Мы можем проживать жизнь, в которой возможно все. Жизнь без ограничений.

В этом состоянии регистрируются определенные мозговые волны, оно зовется зоной, потоком, Сейчас. Я называю его состоянием сфокусированного восприятия. В этом состоянии вы можете путешествовать во времени в любом направлении: влиять на прошлое и будущее, выбирать, как воспринимать настоящее. Работа с личной трансформацией уходит корнями во время. Когда мы овладеваем временем, мы овладеваем собой.

Вы поймете это, если поймете, как устроено время. Как только вы поймете, как устроено время, вы осознаете, что время – частично физическое и частично воспринимаемое явление. Физическая часть – теория Эйнштейна, гравитация, теория относительности. Воспринимаемая часть времени лучше всего объясняется принципами квантовой физики. Это моя теория функционирования времени, которую можно назвать «Теорией всего для времени».

Во время бодрствования и в повседневной жизни каждый из нас существует в физической реальности, которая иногда противоречит нашему восприятию. Наверняка каждый испытывал это странное, необъяснимое ощущение: «...я действительно только что это видел?» Недавние открытия показывают, что наше восприятие может быть столь же важным, как и физическая реальность.

Меняя ту часть, которую вы можете контролировать, – свое восприятие – вы можете изменить ощущение времени. Просто подумайте: вы могли бы осознанно выйти за пределы

линейного времени и мысленно перенестись в другое время, когда нечто желаемое уже произошло или еще не произошло.

Когда вы приступите к описанным в этой книге практикам – замедлению времени или его обращению вспять, – вы сможете развить способность перемещаться во времени, используя свое восприятие. Эти практики подпитывают ваш ум, помогают мозгу генерировать идеи и находить решения, развивают интуицию и являются неиссякаемым источником вдохновения, прозрений и открытий. Физическая реальность и ваше восприятие сольются в более подвижную, единую реальность, что позволит вам изменить восприятие времени – и вы сможете делать то, что сами захотите.

Несколько лет назад я спросила свою ныне покойную мать, здравомыслящего человека с экономическим образованием, почему люди читают книги по саморазвитию. Она ответила: «Люди хотят знать, почему нечто произошло с ними». Этот ответ показался мне очень проницательным.

Уже позже я осознала: люди не только хотят знать, почему нечто произошло с ними в прошлом, они хотят повлиять на то, что произойдет, и создавать свое будущее. Таким образом, способность влиять на восприятие времени является одним из ключей к созданию желаемой реальности.

Несчастный случай в раннем детстве, о котором я рассказывала в Главе 1, навсегда изменил мое восприятие времени и пространства и дал мне возможность видеть происходящее

нелинейно. Будто приподнялся занавес, и я увидела мир тонких материй, на который влияют наши собственные мысли, чувства и воображение. Я отдалась ощущениям, интуиции и начала видеть больше. Раньше таких людей называли мистиками. Но это должно остаться в прошлом. Ведь опыт, подобный моему, доступен каждому.

Я написала эту книгу, чтобы люди, подобно мне, смогли разглядеть истину. Вопрос в том, что вы сделаете после ее прочтения? Можно просто все забыть и жить дальше так, будто ничего не произошло. Или же позволить написанному на этих страницах вдохновить вас практиковаться, изменить восприятие окружающего мира и начать жить по-новому. Изменение вашего восприятия времени возможно как в теории, так и на практике – таков мой личный жизненный опыт. К этому пришли и многие другие – их реальные, глубоко личные истории вы прочтете в этой книге. Изменить восприятие времени можете и вы.

Если вы чувствуете, как время утекает сквозь пальцы, и ничего не можете с этим поделать, «Магия времени» освободит вас от иллюзии, что время – ваш враг. Как и многие другие, чьи истории рассказаны в этой книге, вы можете сделать время своим союзником и стать творцом своей реальности. Ведь у вас есть все время мира.

Часть 1

Взгляните на время иначе

Глава 1

Привычное нам время

Давайте посмотрим на современные реалии. До пандемии 2020 года многие чувствовали, что не справляются с ритмом жизни. Разговаривая с друзьями, я отмечала, что независимо от жизненного уклада и текущих обстоятельств они сталкивались с одной проблемой: им не хватало времени, чтобы сделать все необходимое.

И это неудивительно. Электронные устройства забрасывали нас информацией, и мы чувствовали, что не в состоянии за ней уследить. По большей части это были маловажные новости или реклама, и мы не могли разобраться, *как* понять, что из этого правда, не говоря уже о том, что со всем этим делать. Мы каждую неделю слышали о массовых расстрелах и стихийных бедствиях. Парадигмы менялись практически во всех дисциплинах – физике, медицине, культуре.

Затем случилась пандемия. Людям, жизнь которых всего несколько месяцев назад была полна суеты, приходилось оставаться дома, они больше не могли заниматься рутинны-

ми делами: ездить за покупками, ходить на работу, отводить детей в школу, общаться.

В первые месяцы пандемии я часто спрашивала людей об их восприятии времени и о том, изменилось ли оно. Чаще всего мне отвечали «да». До пандемии казалось, что время мчится со скоростью света. После начала пандемии некоторые говорили, что время текло так медленно, что каждый день казался неделей. Другие говорили, что время проходило как в тумане, и эпизод, который длился месяц, казался одним и тем же длинным днем. Третьи говорили, что оба варианта для них правдивы: иногда день казался неделей, а иногда неделя пролетала, как один день.

Хотя люди радовались, что у них есть возможность проводить много времени дома (поначалу), они также были сбиты с толку и задавались вопросом: почему время течет так странно?

Мой ответ был таков: время – не то, чем кажется.

Времени может не хватать или оно может идти слишком медленно. Время – единственная проблема, которая по-прежнему объединяет всех нас. Часто его называют единственным ресурсом в мире, который невозможно восполнить: если оно прошло, его не вернуть, и мы ничего не можем с этим поделать.

Или можем?

Мое собственное восприятие времени резко изменилось в возрасте четырех или пяти лет, когда я едва не умерла, вы-

пав из окна. Мы всей семьей отдыхали в загородном доме в Северной Аризоне. Мы играли с младшей сестрой, прыгая между двумя односпальными кроватями. В какой-то момент я подпрыгнула, приземлилась слишком близко к краю кровати, который ушел у меня из-под ног – и я упала на окно. Мать говорила, что видела мое падение будто в замедленной съемке. Я разбила окно головой и приземлилась на нижнюю раму так, что нижняя часть туловища осталась в помещении, а верхняя – снаружи, и я повисла на оконной раме с осколками, которые оказались внутри меня. До того, как меня отвезли в больницу, которая находилась за много километров от загородного дома, меня осмотрел оказавшийся неподалеку врач и сказал матери: «Не думаю, что она выживет».

Я не припоминаю этих слов, но помню большую часть происходящего, хотя была без сознания. Помню, как повисла на оконной раме, как меня укладывали на заднее сиденье машины. Помню долгую дорогу до больницы. Особенно отчетливо помню помещение, в котором меня оперировали. Как смотрела сверху вниз на свое тело. У меня нет отчетливых воспоминаний о своих телесных ощущениях или об операции, но помню, как через окошко справа, рядом с которым стоял металлический шкаф, смотрела в помещение с медицинским оборудованием. Когда мы вернулись домой в Финикс, помню, что несколько месяцев лежала с перевязанным животом.

Но в конце концов я поправилась и снова стала жизнера-

достным ребенком. Однако мое видение мира изменилось навсегда. Я думала обо всем окружающем меня как о взаимосвязанном, живом и сознательном. Я воображала, что у меня есть сверхспособность замедлять время и входить «в зону» — спортсмены подобный опыт описывают как трансцендентное переживание, когда они ощущают, что время замедляется. Когда я играла в боулинг, бегала или занималась другими видами спорта, время будто замедлялось, и я выступала лучше, чем могла, показывая нетипичный для себя результат. Сегодня известно, что «зона» — это ключ к пиковой результативности и раскрытию потенциала. После того инцидента я почувствовала себя необычным ребенком. И, видимо, была права.

Помню, как играла со старшим братом в боулинг, когда мне было восемь. Мы довольно часто участвовали в турнирах, но мои успехи были весьма посредственными. Но однажды вечером я играла почти идеально. Удивительно, если не сказать больше, но каждый мой бросок, даже самый небрежный, попадал в цель. Помню, как хотела нарочно сделать плохой бросок, чтобы просто посмотреть, что произойдет. Я выбивала страйк за страйком, пока, шокированная и раздраженная, не перешла со страйков на спэры. Все это происходило, когда мне казалось, что я пребываю в безвременье, в некой трансцендентной зоне.

Позже я поняла, что легко могу замедлить время, и эта способность часто помогала мне прибывать на место рань-

ше, чем это было физически возможно. Много лет назад, когда я училась в старшей школе, мне нужно было сдать академический оценочный тест для поступления в университет. Утром перед экзаменом я опаздывала, до начала теста оставалось всего 30 минут, а школа находилась в 50 километрах от дома, за горным перевалом – по моему опыту, слишком далеко, чтобы успеть к началу. Однако вместо того, чтобы беспокоиться об опоздании, я сфокусировалась на том, что сажусь за парту в аудитории вовремя. Я села в машину и начала прокручивать в голове, как захожу в аудиторию и смотрю на настенные часы, которые показывают нужное мне время. В итоге я зашла в аудиторию и села за парту за несколько минут до начала теста.

Однако я почти не рассказывала о подобном семье или друзьям, так как делиться подобными историями было слишком неудобно, мне казалось, что они сочтут меня странной или даже сумасшедшей. Временами в детстве я говорила об удивительных событиях, происходивших со мной: как я летала или как останавливалось время. Но взрослые говорили, что это просто магическое мышление, которое свойственно детям. И невозможно понять, что происходило на самом деле, ведь со временем воспоминания естественным образом трансформируются, наслаиваются и искажаются.

Тем не менее мне хотелось понять, почему мое восприятие времени так сильно отличается от восприятия других. И спустя десятилетия поисков в древних сказаниях, школах

мистерий, эзотерических духовных практиках я поняла, что мой опыт не является новым и исключительным; в восточной духовной традиции эти знания передавались практикующим из поколения в поколение.

Однако, будучи западным человеком, я хотела понять, как нечто подобное возможно с научной точки зрения. Поиски в конечном итоге привели меня к современной науке, где углубление в физику позволило мне понять, что происходило со мной все эти годы. Вот что я поняла, углубив свои знания: время – наполовину физическое и наполовину воспринимаемое явление, и это объясняет, почему иногда оно растягивается, словно резиновая лента. Воспринимаемое время отчасти контролируется нами.

Этот навык можно тренировать, используя технику погружения в *состояние сфокусированного восприятия*. Состояние сфокусированного восприятия – это измененное состояние сознания, в которое можно погрузиться при различных обстоятельствах, в том числе во время занятий спортом, при столкновении с серьезной опасностью или намеренно войти в него с помощью практик, описанных в этой книге. Это состояние полной концентрации, ощущение собственного мастерства, выход за пределы сознания, преодоление себя. Это также особый опыт, когда время течет по-другому, замедляется или даже полностью останавливается. Если вы поймете, как войти в это состояние, вы сможете преодолеть время.

Возможно, вы уже пребывали в состоянии сфокусирован-

ного восприятия, в котором время текло для вас по-другому. Много лет назад мой друг Билл рассказал, как ехал по довольно загруженному калифорнийскому шоссе со скоростью 130 км/ч. В левой полосе он заметил женщину, которая ехала с той же скоростью, что и он. Вдруг он увидел, как из кузова грузовика, который ехал перед ним, выпала большая шина, трижды подпрыгнула, разбила лобовое стекло женщины и убила ее – все как в замедленной съемке. Но ему казалось, что в его распоряжении все время мира, чтобы предпринять все необходимые действия. Билл видел, как машина слева медленно теряет управление, но он сумел избежать столкновения, вырулив на обочину. Острое ощущение опасности изменило его восприятие времени, которое для него сильно замедлилось, – и он смог спасти свою жизнь.

Возможно, и вы чувствовали, как замедляется время, когда сталкивались с опасностью, погружались в приятные воспоминания, наблюдали за тем, как волнуется море на пляже, держали на руках младенца или погружались в работу.

В каждом упомянутом случае вы погружались в состояние сфокусированного восприятия, которое вызывало ощущение преодоления времени. Что я имею в виду под преодолением времени? Это состояние характеризуется полной концентрацией, эмоциональным подъемом, ощущением собственного мастерства, выходом за пределы сознания, преодолением себя. Многие называют это состояние «зоной», «поток», «Сейчас», «нахождением в моменте» или

просто «присутствием».

Обычно в это состояние погружаются спонтанно, при определенных обстоятельствах и эмоциональных переживаниях, связанных с предсмертным опытом (как у меня), крайней опасностью (как у Билла), приливом любви (духовным прозрением, прикосновением к новорожденному), крайней сосредоточенностью (как на баскетбольном матче, например). Но вместо того чтобы ждать, когда вы окажетесь в опасности или испытаете эмоциональный всплеск, я покажу вам, как войти в это состояние самостоятельно, чтобы начать управлять своим временем. В него можно погрузиться, изменив ту часть времени, которой можно управлять – ваше собственное восприятие. Сфокусироваться можно, изменив подвластный вам временной аспект – ваше восприятие. С помощью простых практик, доступных каждому, вы наконец сможете превзойти время и свою устаревшую концепцию времени.

Я поняла, что независимо от того, какие проблемы есть в жизни человека, изменение представлений о времени открывает путь к личностной трансформации и позволяет совершить «квантовый скачок» в сторону улучшений почти во всех сферах жизни. Что, если время *не* движется вперед равномерно и его можно ускорить или замедлить, исходя из ваших потребностей? Что, если можно изменить представления о течение времени в физическом мире, не изобретая машину времени?

Несколько лет назад на конференции, полной успешных и интересных людей, я познакомилась с женщиной. Она добилась больших успехов в карьере. Мы разговорились, и она рассказала, что подавлена, так как мечты о будущем омрачены воспоминаниями о прошлом, в которых она застряла.

Опираясь на изложенные в этой книге принципы, я объяснила, что привычного ей времени на самом деле не существует. Время не линейно и не фиксировано; оно растяжимо, его можно контролировать и использовать в своих целях. Я объяснила ей, что, если знать, из чего состоит время, им можно управлять самостоятельно. И хотя разговор касался преодоления временных рамок, он также затронул и личную трансформацию. Я объяснила, что если продолжать растрачивать время, будучи парализованным сожалениями о прошлом и страхами перед будущим, никакие знания о времени не помогут ей начать делать то, что она хочет.

Я рассказала ей о двух практиках, которые помогли ей изменить восприятие как прошлого, так и будущего, и она смогла начать создавать такую жизнь, какую сама хотела. Они требовали повторений и сосредоточенности, но ее сознание пробудилось, и она смогла выйти за пределы своего прошлого и начать познавать истинное устройство мира.

Изменилась ли ее жизнь? Вот что она сказала:

Практики, о которых рассказала Лиза, изменили мою жизнь. То, что сдерживало меня, утратило свою силу. Цели, которые казались недостижимыми,

стали намного ближе. Способность погружаться в состояние сфокусированного восприятия сделала меня намного продуктивнее, я поняла, что это состояние, где нет места тревожным мыслям. Время замедляется, напряжение отступает, и я могу достигать своих целей!

Сфокусированное восприятие также улучшило мои спортивные успехи. Я играю в теннис. Чем лучше я фокусируюсь на летящем с другого конца корта мяче, тем больше у меня времени на подготовку к удару. Кроме того, чем больше я фокусируюсь на мяче, тем больше расслабляюсь. Чтобы хорошо ударить, у меня есть столько времени, сколько мне нужно. Это напоминает мне о том, что и в остальных сферах жизни у меня есть все необходимое мне время.

Мне повезло. Я встретила Лизу, когда поняла, что ответы на все мои вопросы содержатся в подсознании, но именно Лиза дала мне ключ к решению проблем.

Она изменила свое восприятие времени. Она осознала, что не зависит от него, а создает, и в действительности у нее есть все время мира, чтобы делать все, что она хочет. У нее есть стратегии и инструменты, чтобы все происходило в нужное время, и это приводит к глубокому чувству взаимосвязи всего происходящего и благодати. Она начала свой путь к преодолению времени.

Мы прикладываем много усилий, чтобы управлять временем, но нужно задаться вопросом – почему проблема времени так важна для нас? Полагаю, одна из главных причин в

том, что мы хотим найти ответ на фундаментальный вопрос – что мне делать *теперь*?

Когда вы перестаете зависеть от циферблатов и знаете, что можете замедлять или ускорять время, исходя из своих потребностей, ответить на этот вопрос становится намного проще. Задающие его в конце концов получают ответ, а потом делают шаги в соответствии с ним и находят в жизни цель и смысл.

Изложенная в этой книге теория времени и различные практики помогли мне не только понять, что делать в каждый момент времени, но и начать реализовывать свои желания. Именно в этом поможет вам «Все время мира». Возможно, впервые мы не только понимаем, как объяснить время с научной точки зрения, но и как применить эти знания, чтобы изменить свою жизнь и делать то, что хочется.

Да, я научилась «растягивать время», как выразился Эйнштейн, после того как побывала в шаге от смерти, всю жизнь размышляла и изучала, что вызывает чувство безвременья, и десятилетиями выполняла различные практики. Здесь, на страницах этой книги, я собрала все свои знания для вас в виде полезных практик, которые помогут вам войти в состояние сфокусированного восприятия и изменить свое понимание времени. Вот они:

Часть 1: Взгляните на время иначе. Первый этап – не практика, а переосмысление существующей концепции времени. В этой части я делаю краткий обзор научных доказа-

тельств того, что время не является неизменным и линейным, каковым мы его считаем. Моя теория заключается в том, что время – отчасти физическое, отчасти воспринимаемое явление. И поскольку восприятие времени зависит от вас, вы можете его изменить. Это основной этап нашего путешествия, ведь если вы продолжите верить, что время неизменно и линейно (несмотря на научные доказательства обратного), вы не сможете добиться результатов при выполнении практик.

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.