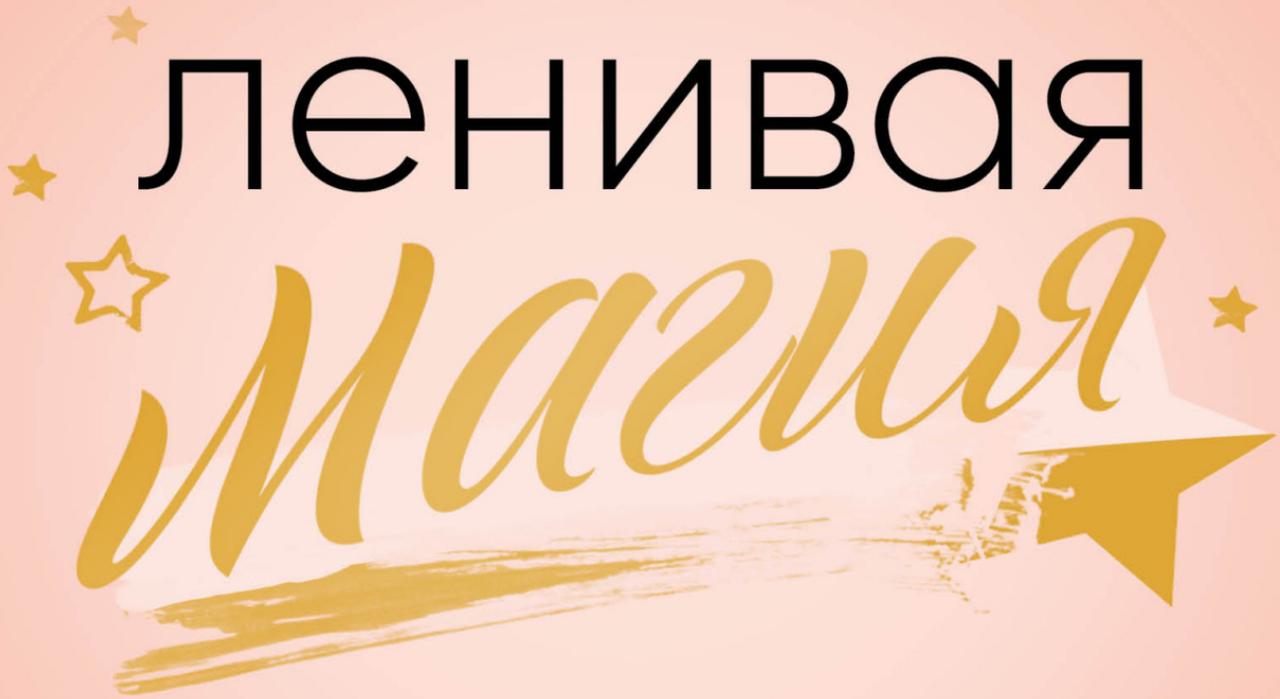


от видеоблогера  
LAZYLADY

# ЛЕНИВОЯ Магия

A decorative graphic featuring several yellow stars of varying sizes scattered around the title. Below the word 'Магия' is a thick, horizontal yellow brushstroke that tapers to the right, ending in a large, solid yellow star pointing to the right.

практическое  
пособие  
для быстрой  
материализации  
желаний

*Мысли магически!*

Портал желаний

Lazy Lady

**Ленивая магия. Практическое  
пособие для быстрой  
материализации желаний**

«ЭКСМО»

2020

УДК 133  
ББК 86.42

## **Lazy Lady**

Ленивая магия. Практическое пособие для быстрой материализации желаний / Lazy Lady — «Эксмо», 2020 — (Портал желаний)

ISBN 978-5-04-112271-3

Любой человек может стать тем, кем захочет, получить то, что желает получить, – в какой бы отправной точке он ни находился. Вселенная всегда дает нам то, что мы просим. Главное, соблюдать несколько простых условий. Хорошо себя чувствовать здесь и сейчас. Не просто знать алгоритм действия Закона притяжения, но и проживать его каждый день. И быть готовыми принять то, о чем мечтаем. Галина Бондарь – создатель популярного канала Lazy Lady на Youtube, где она рассказывает о том, как сделать свою жизнь лучше. Почему «ленивая»? Потому что, живя в мире, требующем от нас бесконечных бессмысленных действий, важно помнить, что нашу жизнь творят не усилия, а, прежде всего, мысли. А потом уже реальность подстраивается под работу разума. Именно поэтому в жизни так и получается, что одним – все, а другим – ничего. В своей книге-практикуме Lazy Lady убедительно доказывает: у вас УЖЕ есть все, чтобы получить желаемое. Верьте в то, что у вас УЖЕ все прекрасно. И вы достаточно хороши для того, чтобы обрести желаемое. Не нужно к чему-то готовиться, становиться мудрее, талантливее, копить навыки, которые помогут достигнуть цели. Главная цель этой книги – чтобы через короткое время вы смело могли назвать себя «везунчиками». Просто позвольте себе быть счастливыми. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-112271-3

© Lazy Lady, 2020

© Эксмо, 2020

# Содержание

Начнем...	7
1. Закон притяжения Вселенной. Как он работает и что об этом говорит наука	14
Волшебная практика: «Немного грустных воспоминаний»	18
Волшебная практика: «Три строчки для желаний»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Lazy Lady

## Ленивая магия

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Tymonko Galyna / Shutterstock.com Используется по лицензии от Shutterstock.com



© Lazy Lady, текст, 2020

© Lazy Lady, иллюстрации, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

## Начнем...

### Как и почему я написала эту книгу

*«Успех – это не деньги и не вещи. Это количество счастья, которое вы способны испытывать ежедневно».*

*Абрахам Хикс\*<sup>1</sup>*

Любое время можно назвать трудным. Порой кажется, что именно сейчас в жизни все идет хуже некуда. Если бы можно было выбрать суперспособность, то я бы определенно выбрала умение путешествовать во времени. Более того: я бы брала с собой людей на экскурсии по разным эпохам. Особенно считающих, что паршивее, чем сейчас, еще никогда не было. Моя любовь к истории помогла мне понять, что я ни за что не хотела бы жить в прошлом. Ведь любое время – как для всего человечества, так и для каждого конкретного человека – по-своему прекрасно. Хотя и по-своему невыносимо. Если приглядеться, можно отыскать трудности в каждом мгновении нашей жизни. Пожалуй, не многие из нас с трепетом вспоминают юные годы. Возьмем меня – начиная с пятого класса я постоянно безответно влюблялась и бесконечно от этого страдала. Казалось бы, детство, юность – бери от жизни все! А моей любимой народной забавой, как говорил папа, было страдание. А еще я мечтала, чтобы поскорее прошло то время, когда в двадцатиградусный мороз нужно идти на ненавистную математику, а потом – в не менее ненавистную музыкальную школу...



Знаете, как распознать хронически несчастного человека? Это проще простого. Своим несчастьем он все время делится с другими, щедро одаривая родных, друзей и знакомых.

В университете вроде бы стало чуть легче. Ненужные предметы там почти отсутствовали, посещение было относительно свободным. Однако теперь я осознала, что у меня проблемы с финансами. То есть в какой-то момент я поняла, что не могу себе позволить ничего из того, чего хочу. Почти три года я откладывала каждую копейку на поездку в Париж. Да, у меня получилось накопить и поехать, но все это – с огромным надрывом. Более того, меня стал еще больше мучить вечный вопрос: «Что со мной не так?» Я думала: «В чем я провинилась, почему не могу встретить классного парня и жить с ним «долго и счастливо»?» Я смотрела на сложившиеся пары, как голодный песик на еду. Вслед за этим трудным периодом наступил следующий: возникли проблемы на одной работе, затем – на второй, на третьей... Состоялся тяжелый переезд в другой город, потом еще один – уже в другую страну. Вроде бы жизнь становилась ярче, но все равно приходилось снова и снова преодолевать препятствия. Тогда, оглядевшись вокруг, я поняла, что так дела идут почти у всех. Я постоянно слышала от окружающих: «Вот получу третье высшее образование – и с облегчением вздохну», «Вот уволюсь от самодура-начальника...», «Вот выйду замуж...», «Возьму ипотеку... И уж тогда заживу по полной!»

---

<sup>1</sup> Здесь и далее расшифровка у всех терминов см. в конце книги в главе Голосарий.

Но есть и другая интересная категория людей. Это те, кто умеет себя успокаивать, исповедуя философию, что жизнь – это боль: «У меня все плохо в личной жизни, зато я постоянно путешествую». Или: «Я все время чувствую себя несчастным, зато я многого достиг». Это называется **синдромом компенсации**. Люди, которым он свойственен, полагают, что невозможно желать благополучия во всех сферах жизни. Не слишком ли жирно?



Обесценивание – прочная база для создания жизненных препятствий. Мы редко задумываемся о том, что многие люди мечтали бы поменяться с нами жизнью.

Кстати, знаете, как распознать хронически несчастного человека? Это проще простого. Своим несчастьем он все время делится с другими, щедро одаривая родных, друзей и знакомых. Была у меня коллега, о которой я ни от кого не слышала доброго слова. Она вечно держала оборону, постоянно провоцировала конфликты, использовала любую возможность показать окружающим людям, какие они мелкие и незначительные. А ведь у нее было все, что нужно для счастья: своя квартира, непыльная работа, здоровье, стройная фигура, молодость, в конце концов. Но она почему-то никак не могла стать счастливой и подарить другим нечто получше, чем вечное недовольство и пренебрежение.

Обесценивание – прочная база для создания жизненных препятствий. Мы редко задумываемся о том, что многие люди мечтали бы поменяться с нами жизнью. Это совсем не означает, что нужно перестать хотеть большего или смириться с тем, что вы не получите того, чего вам так отчаянно не хватает. У вас не получится себя обмануть. Но счастье и удовлетворенность жизнью зависят не от подарков судьбы. Все дело в способности фокусироваться на том, что уже хорошо именно СЕЙЧАС.



YouTube-канал  
«Ленивая магия»



Эту книгу я написала как раз для того, чтобы помочь вам отточить эту способность до уровня мастерства.

Моя история началась с того, что в 2015 году я создала свой YouTube-канал. Я сделала это с одной единственной целью – отвлечься от трудностей, которые, как мне тогда казалось, накрывали меня с головой. Строго говоря, проблема-то была одна – отсутствие личной жизни. Ее решение давалось мне с трудом, вернее, с переменным успехом. Я искренне считала: нужно еще что-нибудь в себе «подпилить», улучшить, отполировать до блеска... И вот тогда все точно срастется. В то время я еще не была той, кем являюсь сегодня. И если бы была возможность путешествовать во времени, то я бы прежде всего вернулась к самой себе и растолковала бы,

что со мной все уже в порядке. Просто нужно, что есть силы, держать фокус внимания на, заметьте, немалом наборе моих уникальных положительных качеств.



Нужно, что есть силы, держать фокус внимания на наборе наших уникальных положительных качеств. С помощью умения правильно фокусироваться мы можем решить любые жизненные проблемы.

С помощью умения правильно фокусироваться мы можем решить любые жизненные проблемы. Кто-то, не зная законов Вселенной, назовет это розовыми очками. Но именно такие розовые очки способны помочь справиться со всеми трудностями. В своей книге я попробую вам это обосновать, а уже потом сама жизнь предоставит вам все необходимые и весьма приятные доказательства. А всем несогласным и сомневающимся хочу напомнить одну притчу.

Она о короле, подданные которого, все как один, сошли с ума из-за того, что враги подсыпали яд, вызывающий помешательство, во все источники и колодцы города. У короля был свой отдельный колодец, поэтому правитель не заразился. Но, окруженный безумцами, король не понимал, как с ними общаться. И принял единственно правильное решение – выпил воды из общего источника и стал таким же, как все. Так что, если какой-то образ мыслей или подход сделает вас счастливыми, – неважно, иллюзия это или нет.



Все, на чем мы способны сконцентрироваться достаточно долго, увеличивается, усиливается, растет и множится.

Но вернемся в 2015 год. Способность замещать беспокойство мыслями о чем-то хорошем, новом, захватывающем, быстро дала результаты. Таким новым и увлекательным делом стал для меня блогинг. У меня вдруг появился большой выбор Любимых и Единственных. И личная жизнь сложилась – пусть на это и ушло целых полтора года. (Теперь-то я знаю, что можно было все исправить намного быстрее.) Мой YouTube-канал подпитывал меня силой. Я снимала видео обо всем, что могло сделать мою жизнь легче, часами пропадала на съемках и монтаже. Канал мой назывался LazyLady – Ленивая Леди. До сих пор у меня есть подписчики, которые еще помнят те старые ролики о кулинарии, косметике, путешествиях. Как-то раз я даже сделала репортаж с чемпионата по бодибилдингу. Были некоторые профессионалы, которые утверждали, что у меня нет понятной и четкой идеи канала. Я с этим не спорю.

Вы спросите: о чем я тогда думала? Лишь о том, что, делая любимое дело, я становлюсь счастливой и отвлекаюсь от проблем. Только это и было для меня важно.

Но уже через полтора года я решила полностью сменить тематику канала. Просто вдруг поняла, о чем **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хочу говорить. Так на канал несмело пришли Наука сознательного творения\* и Магия мысли – ее еще называют Законом притяжения Вселенной.

Известно, что разум человека изучен хуже, чем Космос. Только представьте, как необъятны его возможности! Я в восторге от самой мысли об этом. Главным на сегодняшний день открытием я считаю то, что наше внимание **созидательно**. Все, на чем мы способны сконцентрироваться достаточно долго, увеличивается, усиливается, растет и множится. Даже мой

канал – и тот начал расти. Вы спросите: «Если она знает все о Законе притяжения, почему у нее до сих пор не миллион подписчиков?» Да потому что пока сама создаю себе препоны. Внутри меня живет «мыслевирус», который можно сформулировать так: «Осознанность пока непопулярна». А популярна вера в то, что нужно обязательно прилагать какие-то усилия, действовать, быть эффективными. Это подход «Снаружи – вовнутрь». И он предполагает, что изменения зависят от большого количества сложных действий.



Джозеф Мерфи – священник и теолог – заставил меня поверить в то, что все происходит исключительно внутри нас.

Также сейчас широко распространена и так называемая «Порнография возмущения»\*, суть которой в подпитке своего негатива и перекладывании вины на внешние обстоятельства. Этого вы в моем блоге тоже не найдете.

На примере своего канала я хочу показать, что мало просто хотеть чего-то. Нужно уметь этому не сопротивляться. Подробнее о том, как мы сами себе вставляем палки в колеса, поговорим в следующей главе.

Как складывался мой путь к Осознанности? Это началось задолго до создания канала. В первую очередь повлияло неутолимое желание изменить самоощущение и качество жизни. Мне было интересно, как именно это можно сделать. Сейчас существует огромное количество литературы о Законе притяжения, о том, как творить свою реальность, используя лишь собственный разум. Думаю, я прочитала практически всех авторов, пишущих на эту тему. Начала я с книг Джозефа Мерфи\* в 2006 году. Его брошюры перевернули мою жизнь. До этого я читала и Луизу Хей\*, и Лиз Бурбо\*, российских авторов, пишущих о карме, ознакомилась с методикой Норбекова\*... Но именно Мерфи – священник и теолог – заставил меня поверить в то, что все происходит исключительно внутри нас. В то время у меня была большая мечта, казавшаяся неосуществимой. Какая? Не скажу.

Прочитав очередную главу из книги Мерфи, я всю ночь не могла заснуть. И решила идти к своей мечте. Она стала целью. Помню, во мне бурлили силы, я ощутила невероятную бодрость. Путь от решения осуществить мечту к ее воплощению занял два с половиной месяца. Это была первая ступень. Я поняла, что отныне для меня нет преград. Я начала жить интересной, но, как мне тогда казалось, все еще трудной жизнью. Ждала, что вот-вот этот период закончится и станет легче. Тогда я не умела фокусироваться на хорошем в фоновом режиме, делала это только тогда, когда мне что-то было нужно. Концентрируясь лишь на трудностях, я уже через полтора года благополучно забыла о том, насколько сильна моя мысль. И поэтому, все больше и больше работала против себя.



Чем сильнее неприятности, тем больше пользы они приносят, потому что с их помощью мы лучше понимаем, каким хотим видеть этот мир.

Сейчас я понимаю: не так важно знать, как работает механизм Закона притяжения Вселенной. Важно о нем вспоминать, когда начинаешь забивать голы в свои ворота. То есть в самые трудные моменты жизни. Неприятные события, как и неприятных людей, Закон притяжения называет **контрастом\*** (хотя это, конечно, более широкое понятие). Все эти неприятности появляются в нашей жизни для того, чтобы в нас зародились новые, более значительные желания. **Чем сильнее неприятности, тем больше пользы они приносят, потому что с их помощью мы лучше понимаем, каким хотим видеть этот мир.**

Что же было дальше? Я получила работу своей мечты. В ней все было просто идеально! Все, кроме начальника... Из дня в день его поведение угнетало меня. Он принимал, на мой взгляд, глупые решения. Забывал имена своих подчиненных, которых было не так уж много – двадцать человек. Или мог сказать, что маркетингом может заниматься каждый, и что талант для этого вовсе не нужен. С каждым днем во мне все больше росло неприятие ситуации, в которой я оказалась.

Наше отношение к людям бумерангом возвращается к нам. И тот высокопоставленный, но недостойный, как мне казалось, человек, словно отразил и вернул мне мою же низкую самооценку и нелюбовь к себе. Это надолго перекрыло путь ко всем моим мечтам. Забавно: недавно я нашла фото с какого-то мероприятия, где тот самый начальник дарит мне цветок. На снимке я, прилично набравшая в весе, смотрю на него, будто извиняюсь за само свое существование. Как результат – копился негатив, желания не исполнялись. Как рабочие сложности связаны с исполнением желаний, спросите вы. Об этом я расскажу далее.



Важно помнить, что нашу жизнь творят не усилия, а мысли. Реальность подстраивается под работу нашего разума. Именно потому получается, что одним – все, а другим – ничего

И вот я попала в автомобильную аварию, две долгих недели провела в корсете. Затем поехала в отпуск, где у меня заболело все и сразу. И, представьте, там я попала в еще одну аварию. Накопленный негатив, как будто прорвался и вытекал тонким ручейком, создавая вокруг меня негативные события. Именно тогда, в отпуске, я решила в корне изменить свою жизнь. Точнее, свое мировоззрение. Это оказалось не так-то просто: еще несколько месяцев я никак не могла перестать концентрироваться исключительно на трудностях. На самом деле от этой ужасной привычки я начала избавляться лишь благодаря книге, запустившей во мне процесс кардинальных изменений. Это «Основы учения Абрахама» Эстер и Джерри Хикс. Пожалуй, лучше этих авторов пока никто не сумел рассказать о главном законе Вселенной. У супругов Хикс есть еще много книг и аудиозаписей. Надеюсь, эти труды станут частью и вашей жизни.

Сегодня я продолжаю читать разных авторов, изучаю многие направления, но эта книга была и остается моей настольной. Стоит мне открыть ее на любой странице, как я сразу же прихожу в отличное расположение духа.

Что касается книги, которую вы сейчас держите в руках, то она скорее инструмент, нежели источник информации. Главное в ней – практика.

Но вернемся к моему YouTube-каналу. Вскоре после того, как изменилась его концепция, я сдала очередной жизненный экзамен и на практике доказала себе, что исполнение самого серьезного желания не требует времени. Только – настройки и фокусировки.



Чтобы наша жизнь, несмотря на трудности, доставляла нам радость, нужно не просто знать алгоритм Закона притяжения, но и проживать его каждый день.

В начале 2017 года я сожгла за собой все мосты и эмигрировала в Норвегию. За этим последовало тяжелое расставание с любимым человеком, возвращение в Россию, новые отношения, замужество и еще одна эмиграция. Больше всех тогда пострадал мой кот, которому трижды пришлось летать самолетом и четырежды менять место жительства. Это здорово закалило его характер. Мне же в начале этого сложного периода, когда я оказалась в полной неопределенности, не оставалось ничего другого, как наблюдать за тем, как один день сменяет другой. Тогда я узнала, что такое по-настоящему тяжелое время. Пусть этот период был очень коротким, но он меня как следует прокачал.

Довольно скоро обстоятельства изменились, я встретила своего любимого человека, вышла замуж и снова уехала в Норвегию. Я думала, что после этого как раз и настанет мое «долго и счастливо». Но я стала невыездым, ждущим документов эмигрантом. Это дало мне возможность как следует переработать все то, что я поняла и осознала. Именно тогда и явился на свет мой обучающий проект «Ленивая магия». Переломное время породило в его рамках несколько вдохновляющих семинаров, затем их число увеличилось вдвое.

Почему «ленивая»? Потому что, живя в мире, требующем от нас бесконечных бессмысленных действий, важно помнить, что нашу жизнь творят не усилия, а прежде всего мысли. Реальность подстраивается под работу нашего разума. Именно потому получается, что одним – все, а другим – ничего. Эта невидимая составляющая наших действий определяет, насколько успешными мы будем и как быстро выпутаемся из жизненных неурядиц.



Ничто не вдохновляет лучше собственных успехов. Осознав свое могущество и получив то, что, якобы, так сложно получить, вы ощутите, как за спиной вырастают крылья.

Теперь о самом важном. **Чтобы наша жизнь, несмотря на трудности, доставляла нам радость, нужно не просто знать алгоритм Закона притяжения, но и проживать его каждый день.** Не накапливать информацию, а именно ЖИТЬ этой философией. Я и сама стараюсь каждый день играть по этим правилам. Сейчас, в чужой стране, в новых условиях, я ежедневно начинаю все с нуля. Просыпаюсь с мыслью: «Сегодня случится чудо». И знаете, оно случается. Все чаще и чаще.

Помните: ваш личный опыт намного важнее лихорадочно нахватанной отовсюду информации. Ваша практика важнее воодушевляющих примеров извне. Ничто не вдохновляет лучше собственных успехов. Осознав свое могущество и получив то, что, якобы, так сложно получить, вы ощутите, как за спиной вырастают крылья.

Я хочу, чтобы вы, читая эту книгу, дали себе семь важных обещаний. Их список вы найдете ниже. Если исполните эти обещания хотя бы на десять процентов, ваша жизнь изменится

до неузнаваемости. Да, она станет лучше, когда воплотятся все ваши «хотелки». Но главное – вы **почувствуете** себя счастливыми. Ибо вы мечтаете о чем-то лишь потому, что ваш путь к счастью пролегает через исполнение этих желаний.

Чего бы вам ни хотелось, на самом деле вам хочется счастья. Подумайте об этом.

# 1. Закон притяжения Вселенной. Как он работает и что об этом говорит наука

*«Постоянно чувствовать себя несчастным – непозволительная роскошь».*

*Пауло Коэльо*

Все начинается с того, что вы один раз сознательно сотворите чудо. Затем вы сможете сделать это несколько раз подряд и очень быстро. И, наконец, вы научитесь применять Закон притяжения Вселенной себе на благо автоматически. Как говорится, на автопилоте. Именно поэтому я назвала эту книгу еще и практическим пособием, наполнив ее разными упражнениями. Начнем с азбуки. Азбуки силы мысли.

**Алгоритм исполнения любого желания состоит из трех шагов.**

**Шаг первый.** Нужно просто ПОПРОСИТЬ – Всевышнего, Вселенную, Сверхсознание, Высшее Я – кому что ближе. Я обращаюсь к Вселенной.

**Шаг второй.** Запомните, что Вселенная ВСЕГДА отвечает на ваш запрос, дает то, что вы просите.

**Шаг третий, самый интересный.** Вы должны ПРИНЯТЬ желаемое.



Удивительно, но Вселенная не только всегда отвечает нам, но и выбирает для этого самый легкий и прямой способ.

Мы все отлично справляемся с первым шагом, потому что беспрестанно чего-то хотим, о чем-то все время просим. Увидели – понравилось – задержали на этом внимание. Процесс заказа запущен. Увидели – не понравилось – но все равно задержали на этом внимание. И вновь процесс запущен.

Может быть, вас удивят мои слова, но для того, чтобы жизнь стала лучше или хуже, не надо ни о чем просить. В мире полно всякой всячины, которая, попадая вам на глаза, вызывает у вас желание ее заполучить. А если в жизни случается нечто не слишком приятное или вас не устраивает то, что происходит вокруг, – возникает желание заменить это чем-то получше. Так что, неприятности, как я уже сказала, нам тоже на руку. Они рождают желание иметь нечто иное, зачастую, противоположное.

Вы спросите: «А как же все эти популярные техники, правила составления запросов, списки и карты желаний, которые помогают конкретизировать наши мечты?» Ответу так: все техники работы с просьбами – не более чем инструмент. Потому что Вселенная и без них ВСЕГДА отвечает нам. Она не нуждается в напоминаниях и разъяснениях. Но об этом позже.

Удивительно, но Вселенная не только всегда отвечает, но и выбирает для этого самый легкий и прямой способ. Затем она дает нужный импульс, вдохновляет на правильное действие, приводит в нужное место, посылает нам нужных людей. И кажется, что ты получаешь желаемое вроде бы без особых усилий. Но не является ли столь легкий путь недостойным? Ведь в нашем обществе особым уважением и восхищением пользуются люди, добившиеся своих целей тяжелым трудом. А человек, который что-то унаследовал, выиграл, получил за красивые глаза – вызывает лишь чувство несправедливости, смешанное с пренебрежением.



Правильно используя Закон притяжения Вселенной, вы совершаете только нужные шаги и не боретесь с ветряными мельницами.

Однажды хорошо обеспеченная знакомая моей мамы в ответ на брошенную фразу, что, мол, тебе легко говорить, у тебя муж богатый, сказала очень правильную вещь: «У меня в любом случае был бы состоятельный супруг. Не этот, так другой».

На самом деле все приходит ГОРАЗДО легче, чем мы думаем. Конечно, обычно нужно что-то для этого сделать. Но это должны быть **действия**, а не **усилия**. Многие считают, что работа мысли заключается в том, чтобы лежать на диване и изо всех сил думать. Но сила мысли заключена в доверии к Вселенной. Когда вы, проделав свою внутреннюю часть работы, просто поддаетесь импульсу. Правильно используя Закон притяжения Вселенной, вы совершаете только нужные шаги и не боретесь с ветряными мельницами. Впрочем, иногда бывает полезно и полежать на диване. Порой правильное действие заключается именно в бездействии.

Одна моя подписчица поделилась личным опытом. Когда она отдыхала дома и мечтала о новых счастливых отношениях, в дверь позвонил ее будущий муж. Он был автомехаником и пришел осмотреть ее машину, стоящую во дворе.

Получить желаемое можно с помощью минимального набора правильных действий. Но многое зависит от уровня вашего мастерства в третьем шаге алгоритма Закона притяжения. Мечты чаще сбываются у тех, кому хорошо удается именно третий шаг, – кто умеет ПРИНИМАТЬ желаемое.



Если вы чего-то не видите в вашей действительности сейчас, это вовсе не означает, что этого нет. Скорее всего, вы просто пока не успели это принять.

Представьте, что вы давно ждете посылку. И вот приходит уведомление о том, что нужно получить ее в почтовом отделении. Посылку важно принять. Иначе, даже если вы ее оплатили, но не сходили за ней, долгожданная вещь вам не достанется.

С точки зрения Закона притяжения, вы лишь тогда способны принять то, что попросили, когда действуете заодно со своим желанием. То есть не испытываете по отношению к этому никаких негативных эмоций. Вы твердо уверены в том, что желаемое уже находится на пути к вам. И вам даже в голову не придет расстраиваться из-за того, что оно еще не прибыло. Более того, вы не боитесь остаться без подарка судьбы, не тревожитесь о сроках, не завидуете тем, у кого желание уже исполнилось. И самое главное: вы благодарны за то, что имеете, то есть счастливы уже в настоящем моменте. Расслабленное и доверительное отношение к сегодняшней реальности – это и есть великий и могучий Закон принятия. **Если вы чего-то не видите в вашей действительности сейчас, это вовсе не означает, что этого нет. Скорее всего, вы просто пока не успели это принять.**

Выполняя практические задания из этой рабочей тетради, вы наверняка будете конкретизировать и смаковать свои желания. Но это важно скорее вам, нежели Вселенной. Она и

без этих практик сообразительная, если, конечно, вы не будете ей мешать. Приведенные практики помогут вам развить способность принимать то, что вы запросили. Наслаждаться желаемым еще до того, как оно пришло в вашу жизнь. Или синхронизироваться. Вы научитесь ПРЕДВКУШАТЬ. Задания помогут вам сфокусироваться на приятном, но их главная миссия – помочь вам стать мастером ПРИНЯТИЯ ЖЕЛАЕМОГО.

Хорошая новость: мы не можем постоянно пребывать в состоянии неприятия, потому что иногда мы все-таки расслабляемся. Нам надоедает жаловаться, злиться, тревожиться, плакать из-за того, что мы пока не имеем того, чего хотим. Мы устаем от бесконечных переживаний и поэтому отвлекаемся – смотрим хороший фильм, играем с ребенком, рисуем, слушаем музыку, смеемся над шутками. И именно в такие моменты нам становится неважно, что у нас пока нет того, о чем мы попросили. Если вы умеете грамотно отвлекаться на что-то приятное, значит, вы овладели искусством принятия. Если у вас не получается в позитивном ключе думать о том, чего хотите, лучше вообще никак не думайте. Позитивные мысли снижают сопротивление, и желаемое проявляется в вашей физической реальности гораздо быстрее.



Если мы захотели чего-то хорошего, а затем отвлеклись и как следует расслабились, – очень скоро это хорошее нам и перепадет.

Словом, если мы захотели чего-то хорошего, а затем отвлеклись и как следует расслабились, – очень скоро это хорошее нам и перепадет. Если же перед тем, как отвлечься, мы размышляли о возможном страшном исходе событий, тревожились о будущем, лелеяли старую обиду, боролись с ветряными мельницами – тогда, о чем просили, то и получим. Так мы работаем против себя, ведь запрос всегда четко выполняется.

Нас всю жизнь учили предвидеть разные возможные неприятности – так, для профилактики. Поэтому идея искать хорошее во всем, что происходит, многим кажется странной. Люди погружаются в негатив, а он между тем все множится и множится...

Когда я рассказываю об этом правиле на канале, многие приходят в замешательство: «Получается, все, кто заболел раком, сидели и думали о болезни? Но ведь такое заболевание порой сваливается как снег на голову». Верно. Беда не всегда рождается из конкретных мыслей именно о ней, о беде. Хотя и так тоже бывает. Негатив воплощается в реальность, отражая СУТЬ ваших продолжительных «мусорных» мыслей. Например, если вы долгое время ощущаете свою беспомощность, вы ломаете руку или ногу. Если постоянно беспокоитесь о том, что не хватает денег, – у вас сломается машина, случится пожар или заболит зуб. Иными словами, произойдет нечто, требующее дополнительных затрат. Сама суть вашего беспокойства приумножается.

Лет восемь назад, на протяжении нескольких месяцев я испытывала острый страх перед будущим и сожалела о прошлом. В моем случае это вылилось в острую форму пиелонефрита, что на несколько недель уложило меня в больницу. Теперь я научилась осознавать каждый серьезный провал в прошлом, каждую неприятную перемену в жизни. При этом я понимаю, что сама ответственна за то, что случилось.



Не бывает такого, чтобы вы постоянно осознанно фокусировались на хорошем, испытывали легкость и радость, а тут бах – и катастрофа.

Сейчас я предлагаю сделать нечто похожее и вам. Перейдем к единственной практике в книге, которая заставит вас немного подумать о неприятном. Но это нужно для того, чтобы лучше понять все, написанное ранее.

Итак, практика.

## Волшебная практика: «Немного грустных воспоминаний»

Предлагаю вам вспомнить три тягостных события из прошлого. Не будем брать смерть близкого человека – это тема для отдельной книги. Остановимся, скажем, на финансовых потерях, болезни, увольнении, травме, разводе или на чем-то в этом роде.

Мысленно вернитесь к этим событиям и впишите их в бланк. Пусть это будет в таком формате: «В таком-то году со мной произошло то-то и то-то. Достаточно будет одного предложения для каждого случая.

А теперь, когда вы вписали все три события, посмотрите на них глазами человека, принимающего на себя ответственность за собственную жизнь. Внимание: не виноватого в своих бедах, а именно ОТВЕТСТВЕННОГО за все, что произошло. То есть, глядя на эти происшествия, вспомните, какое эмоциональное состояние, какое настроение предшествовало каждому из них на протяжении нескольких дней, месяцев, а то и лет. Возможно, это была неконтролируемая тревога, постоянное пережевывание старых обид, вы испытывали чувство вины, зависть, желание отомстить... Запишите это на следующем бланке. Например:

*«Моему разводу предшествовала обида на мужа и постоянное недовольство им».*

*«Потере бизнеса предшествовал страх утраты и комплекс самозванца».*

Поймите, что зачастую к травматическим событиям приводит не одна большая страшная мысль, а коктейль из маленьких негативных мыслей. И чаще всего это растянуто во времени. Не бывает такого, чтобы вы постоянно осознанно фокусировались на хорошем, испытывали легкость и радость, а тут бах – и катастрофа.



Важно помнить: упасть – это неприятность, а остаться лежать – уже выбор. Главное: не зависать в негативе, не купаться в нем.

Увидели причинно-следственную связь? То-то! Это вовсе не означает, что отныне нужно бояться любой негативной мысли. Мыслей за день возникает десятки тысяч, и контролировать их мы просто не в состоянии.

**Важно помнить: упасть – это неприятность, а остаться лежать – уже выбор. Главное: не зависать в негативе, не купаться в нем.**

Не стоит волноваться из-за собственного волнения. Не надо злиться на себя за то, что вы вышли из себя и разозлились. Просто впредь не подпитывайте лишние мысли своим пристальным вниманием к ним, и вы опомнитесь не успеете, как ваша жизнь изменится. Я уже говорила о том, что главное – это не сложившиеся обстоятельства и даже не мысли о них. Главное – тот объем внимания, который вы этим мыслям уделяете.

Эта книга-тетрадь предназначена для тренировки умения фокусироваться. Используя ее, вы станете внимательнее к своему ежедневному мыслетону, сможете отследить результат, к которому приведут ваши мысли.

Если же вы хотите глубже погрузиться в теорию, вдохновиться примерами, рекомендую вам завести себе парочку настольных книг о Законе притяжения Вселенной – выберите те, которые вам по душе. Подобное чтение само по себе легко введет вас в состояние принятия.

Эстер и Джерри Хикс, о которых я уже упоминала ранее, лучше других, на мой взгляд, объяснили этот Закон. Но их учение носит мистический характер, что может кого-то оттолк-

нуть. И все же рекомендую подружиться с их произведениями, хотя бы прочесть книгу «Сара. Путешествие ребенка в мир безграничной радости». Это роман о девочке, познающей мир. Кстати, в этой книге очень хорошо раскрывается тема смерти с точки зрения Закона притяжения Вселенной. Верующим я советую ознакомиться с трудами Джозефа Мерфи, с которых начала когда-то я. У него огромное количество книг, даже затрудняюсь сказать, какую из них следует прочесть в первую очередь.

**ТРИ СОБЫТИЯ**

**Событие 1**  
.....  
.....

**Эмоциональное состояние**  
.....  
.....

**Событие 2**  
.....  
.....

**Эмоциональное состояние**  
.....  
.....

**Событие 3**  
.....  
.....

**Эмоциональное состояние**  
.....  
.....

А вот скептикам, живущим под девизом «Докажите – тогда поверю!», будет интересна точка зрения Джо Диспенза. Он исследует тему сознательного творения с точки зрения науки.



Если вы искренне и безоговорочно во что-то верите, вы повсюду будете встречать подтверждение своим мыслям. Потому что именно это для вас важно и достоверно

Конечно же, существует научное объяснение принципа Сознательного творения, благодаря которому исчезает ощущение волшебного фокуса. Свой вклад в это внесли квантовая физика, нейрофизиология, нейробиология. Если попытаться объяснить все, сказанное выше, языком ученых, получится следующее.

Чем больше вы сосредотачиваетесь на своих желаниях, тем точнее ваш мозг фокусируется на том, что для вас по-настоящему важно. Вы настраиваете разум на то, чтобы улавливать и отфильтровывать наиболее релевантную для вас информацию. И тем самым программируете себя на определенный набор действий и реакций. А значит, подсознание ищет и находит все, что может вам помочь в достижении цели. Так что если вы искренне и безоговорочно во что-то верите, вы повсюду будете встречать подтверждение своим мыслям. Потому что именно это для вас важно и достоверно!

Например, если коллега однажды повел себя по отношению к вам по-свински и вы прочно убедили себя в том, что он плохой человек, вам не доведется наблюдать ситуацию, где он проявит благородство. Ваши ноги просто не приведут вас в нужное время в нужное место. Ваши уши не услышат достойных слов, сказанных этим человеком. Потому что ваш мозг будет искать все новые подтверждения тому, во что вы успели уверовать.



Если страстно мечтаете о чем-то и подпитываете свое желание энергией, вы снова и снова будете возвращаться к предмету своих грез. У вас возникнет ощущение, что вы этим уже обладаете.

Если вы страстно мечтаете о чем-то и подпитываете свое желание энергией, вы снова и снова будете возвращаться к предмету своих грез. У вас возникнет ощущение, что вы этим уже обладаете. Скажем, начнете представлять себе, каково это – жить в доме своей мечты. И чем больше вы заряжены позитивными эмоциями предвкушения, тем больше энергии будете вкладывать в желание и, следовательно, тем чаще будете сообщать мозгу, насколько чаемый предмет или событие для вас важны. Говоря научным языком, вы активируете все части мозга – мозжечковую миндалину, лимбическую систему, гипоталамус и так далее. Тем самым вы активизируете работу мозга и, как следствие, помогаете ему осознать степень важности вашего желания. Заставляете его искать все новые и новые пути к осуществлению мечты. Если вы с помощью активной фокусировки, побуждая к работе различные части мозга, не разрешаете ему возводить преграды на пути к достижению цели (ведь вы на сто процентов заряжены на желаемое), вы эти самые преграды просто перестаете замечать. Тем самым вы избавляетесь от чувства нехватки чего-либо. Переходите в состояние чистого желания, видите перед собой цель.

Нужда в чем-то порождает стресс, который концентрируется вокруг предмета вашего желания. Но в ваших силах с помощью фокусировки избавиться от стресса и отрегулировать свой гормональный фон – снизить уровень гормона стресса, кортизола и повысить уровень эндорфинов. В конце концов, вы становитесь более восприимчивы к новым идеям, начинаете видеть множество возможностей и вариантов. Что, безусловно, приближает к вам желаемое. Из огромного массива информации вы улавливаете именно то, что будет работать на достижение цели, потому что наше внимание избирательно. Вспомните увлеченных людей, которые одержимы какой-то одной идеей. У них самые высокие шансы на успех, ибо их разум отменяет любые препятствия. Так я, например, была в молодости одержима идеей переехать из Омска в Москву. Есть такая шутка: кто же не мечтает уехать из Омска! У каждого на то разные причины. У меня их было две: мало денег и мало свободных мужчин. Помню, как жила одной лишь целью – переехать. И настал тот день, когда я просто купила билет в Москву, в один конец, причем ни жилья, ни работы у меня там не было. Но я чувствовала, что это единственно правильный поступок. И фокусировалась только на том, что работало на достижение моей мечты. Я видела только цель и знала, что мне НУЖНО устроиться в Москве. Если бы я начала взвешивать все за и против, я бы сейчас так и жила в Омске, и мой путь был бы далеко не таким интересным. Кстати, через десять дней после приезда в Москву я нашла и работу, и квартиру. Город сразу же повернулся ко мне лицом – все развивалось совершенно сказочным образом. А все потому, что я просто совершила набор правильных действий.

**Если вы не допускаете мысли о препятствиях, фокусируетесь на желаемом, вы приходите к своей цели по пути наименьшего сопротивления.**

Если же вы еще и благодарный человек (о благодарности мы поговорим отдельно) и имеете привычку говорить «спасибо» обстоятельствам, людям, окружению... то эта привычка мгновенно делает вас счастливым. Говоря научным языком, вы снова и снова активизируете нейротрансмиттер допамин. Благодарность заставляет вас испытать невероятное ощущение от действия допамина. Вы подсознательно ищете и находите поводы сказать «спасибо». Испытывая удовольствие от происходящего, мы насыщаем себя этим нейротрансмиттером. Как следствие, создается потребность получать его все больше и больше. А далее вы ищете все новые причины пережить эйфорию благодарности, снова и снова создавая для этого новые поводы.



Когда вы пробуете все новые и новые стратегии и идеи, образуются устойчивые нейронные цепочки, которые, улавливая лучшие возможности, помогают вам не сбиться с верного пути.

И заключительный этап в научном объяснении сознательного творения таков: подпитывая нужную идею, не видя препятствий, улавливая возможности, вы, вдохновившись на некое действие, приходите к готовности изменить свою жизнь.

Когда вы пробуете все новые и новые стратегии, тактики, идеи, образуются устойчивые нейронные цепочки, которые, улавливая из внешнего мира лучшие возможности, помогают вам не сбиться с верного пути. Тот, кто придерживается такой философии, всегда «снимает сливки». Так говорит наука.

Ну а сейчас мы снова посмотрим на Закон притяжения – теперь с практической точки зрения.

## **Волшебная практика: «Три строчки для желаний»**

Сформулируйте три своих самых смелых желания и запишите их в приложенный бланк. Не нужно долго раздумывать – пишите первое, что придет в голову, что кажется актуальным именно сегодня. Пусть это будут те желания, которые, по вашему мнению, могут изменить вас как личность и весь ваш мир. Мы еще потом подробно поговорим о желаниях, рассмотрим их со всех сторон. А сейчас просто выберите три большие «сочные» заветные мечты.

А теперь проанализируем написанное. Многие авторы, тренеры, ораторы призывают нас ставить перед собой цели. Посмотрим на этот процесс через призму Закона притяжения Вселенной. Ну, например, я регулярно слышу, что нужно выбирать большие цели, быть настойчивыми, много работать. Но, допустим, когда вы вписывали три своих самых больших желания, а по сути, три самых важных жизненных цели, вам в одном из пунктов стало как-то неуютно. Было такое? Например, показалось, что слишком велика дистанция между тем, что есть сейчас, и тем, чего вы хотите. Затем стало как-то грустно и расхотелось двигаться к этой цели. А может, в этот список попало желание, которое очень давно не сбывается? Это не значит, что нужно снова и снова всеми способами просить мироздание о его исполнении. Но так на самом деле многие до сих пор и думают. Между тем это как раз тот случай, когда и просить нужно намного меньше. Также нужно прилагать как можно меньше усилий. В данной ситуации вам пригодится способность принимать – именно ее и стоит развивать. И меньше думайте о том, что у вас нет того, чего вы хотите. Отвлекитесь от этих мыслей. Если какое-то желание никак не может исполниться, вероятно, вы просто ему сопротивляетесь, активно выражая свое нетерпение. Переключитесь на новые идеи – это и станет решением.

## **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.