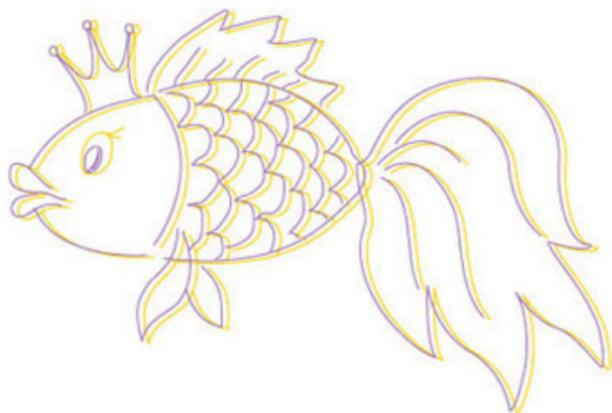


ИННА МАКАРЕНКО

УЧЕБНИК ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Инна Макаренко
Учебник исполнения желаний
Серия «Помоги себе сам (Весь)»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=428632

Макаренко И. Учебник исполнения желаний: ИГ «Весь»; СПб; 2014

ISBN 978-5-9573-2692-2

Аннотация

Вы можете исполнять свои желания «по заказу», как та самая золотая рыбка из сказки. Не верите? Эта книга докажет вам, как сильно вы заблуждаетесь!

Вот только вы подумали: «Хорошо бы в отпуск поехать» – как мысль о желаемом тут же отпечаталась в подсознании, и ваш «внутренний волшебник» начал творить это желание, притягивая в вашу жизнь нужных людей, нужные события. Но это происходит только в том случае, если вы устранили внутреннее сопротивление, если вы позволили себе иметь то, что хотите, если вы уверены, что этого достойны, и на 100% убеждены в успехе. Ваши мечты не исполняются? Значит у вас есть психологические блоки, мешающие желанию реализоваться, и благодаря этой книге вы поймете, как от них избавиться. Главное – не забывайте почаще направлять свои мысли на желаемое, а то иначе как ваш «внутренний волшебник» узнает, чего вы хотите?

Эй! О чем вы думаете? На чем сосредоточены? Что создаете прямо сейчас?

Содержание

Обращение к читателю	6
Введение	11
Глава 1	12
Пять простых шагов к счастливой жизни	12
Шаг 1. Мысли	12
Шаг 2. Принятие	19
Шаг 3. Принцип зеркальности и принцип притяжения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Инна Макаренко

Учебник исполнения желаний

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Обращение к читателю

Огонь, который не переставая горит во мне, разгорался постоянным желанием свободы и поиска себя, любовью ко всему мистическому, каббалой, Ведами, Джо Витале с его вечным «Секретом», А. Палиенко, реинкарнационикой, Пападжи, Никой (многие знают ее по сайту «Преображение»), Мариной Римашевской, Цезарем Теруэлем... Список можно продолжать и продолжать. В моей жизни было множество людей, которые вдохновляли и подталкивали меня вперед, множество отправных моментов, когда казалось, что я наконец-то поймала свою Птицу Счастья. Я шла навстречу себе и с каждым очередным шагом становилась все ближе и ближе к цели. Я прошла курс коучинга, стала тренером. (Сколько же всего было в моей жизни тренингов и курсов!)

Но сейчас я знаю, что для счастья не нужны тренинги, не нужны коуч-сессии – ничего не нужно, ибо все уже есть!

Мы постоянно перекладываем ответственность на плечи других людей или полагаемся на судьбу, забывая, что творим свою реальность, свой мир прямо сейчас, прямо в это мгновение!

Мы хороним мечты еще до их появления, полагаясь на то, что жизнь нас куда-то, да вывезет – и пусть будет то, что «суждено».

А ведь можно построить свой собственный мир! Понима-

ете ли вы, как это прекрасно? Его можно строить ПРЯМО СЕЙЧАС!

Подумайте:

Чего вы хотите?

Какие мечты живут в вас в этот момент?

Какие мечты были у вас всегда, но казались несбыточными?

Мне очень хочется, чтобы каждый человек, открывший эту книгу, читал ее сердцем и помнил о своем могуществе.

Нет ничего «неправильного» и «правильного», нет «сильных» и «слабых». Каждый из нас идет своей дорогой, но цель у всех одна – счастье!

Все, чего мы по-настоящему хотим, и есть то, к чему нам нужно стремиться; и все, что мы должны делать, – это радоваться, заниматься тем, что нам приятно и приносит удовольствие.

Уже в детстве мы, в сущности, знаем, для чего созданы; уже тогда у каждого из нас есть что-то сокровенное, что-то «особенное» – то, что нас больше всего привлекает. Но иногда наши склонности кажутся окружающим настолько странными, а идеи настолько безумными, что нас стараются от них отвлечь, внушить, что наши желания неосуществимы, переключить наше внимание на что-то другое.

Поэтому прямо сейчас постарайтесь вспомнить и понять все свои мечты. И начинайте действовать без промедления – тоже прямо сейчас!

Мы каждый миг творим свою реальность, так давайте создавать то, чего нам действительно хочется, а не то, что теоретически возможно или «необходимо», согласно общему убеждению.

Я твердо знаю одно: меняются мысли – меняется реальность.

Именно вы – тот особенный человек, который может сделать вас счастливым. Нет других людей, благоприятных обстоятельств и счастливых случайностей, которые все сделают за вас. Так будьте на острие своей собственной мысли-мечты, летите в сторону собственного благополучия и мечтайте с размахом, ибо энергия выделяется строго под ваши желания. Хотите большего – мечтайте о большем!

У каждого свой путь, но есть общие законы, которые действуют на любом пути. Именно о них пойдет речь в этой книге. Мечты у всех разные, но на пути к их достижению все проходят одни и те же стадии – для удобства в этой книге они названы шагами.

Мне всегда хотелось быть вне правил, вне ограничений.

Там, где есть правила, нет меня.

Поэтому мне хочется передать вам ту часть себя, которая свободна от схем, которая горит и дышит свободой. – «Мы не можем передать другим то, чего нет в нас самих».

Возможно, это единственное, чем я могу поделиться. Но кому-то это наверняка необходимо.

Я не учитель – я обычный человек. Время от времени и

я упираюсь в собственные рамки и сталкиваюсь с необходимостью преодолевать собственные границы – процесс самопознания и развития бесконечен. Но тем, что уже есть, я могу поделиться.

Желание жить – вот главное условие для того, чтобы в жизни все было хорошо. Но зачастую что-то выбивает нас из колеи. У каждого есть те или иные желания. И если они не исполняются, нас охватывает грусть, а со временем мы и вообще можем потерять веру и желание жить. И, как результат, нас настигает депрессия.

Эта книга дает мотивацию, необходимую для реализации вашего предназначения, неразрывно связанного с вашими желаниями.

Все, что мы можем назвать «ошибкой», не ошибка – это лишь еще один шаг к осуществлению мечты. Но в благодарность тебе скажу, что иначе эта книга не появилась бы. Поэтому я полностью открыта перед тобой, раскрывая часть своей жизни и опыта.

Пусть я не знаю еще всего, но я знаю, что во мне горит желание делиться, отдавать то хорошее, что во мне есть, призывать к добру и свету, исполнять свои мечты, жить счастливой полноценной жизнью.

Даже если кому-то ваша жизнь кажется «какой-то не такой», главное, чтобы она была хорошей для вас. Имеет значение только ваш уровень счастья и удовлетворенности.

Существует огромное количество литературы, методов и

техник, нацеленных на исполнение желаний, но самый быстрый и естественный способ добиться этого – идти с любовью путем своей мечты. Эта книга – мотиватор; она взывает к самому сокровенному, что есть в каждом человеке, – к его мечте, его прекрасной мечте о счастье.

Цель книги – наделить вас верой в то, что в вашей жизни возможно все! А умение идти шагами мечты уже заложено внутри каждого из нас, хотя вы, возможно, еще это и не осознали.

Стр:

Введение

В этой книге показан кратчайший путь к вашей мечте. Последовательно выполняя описанные в ней простые шаги, любое желание можно воплотить в жизнь. Также здесь подробно рассказано, как использовать инструменты осознанного управления реальностью.

Таким образом, книга поможет вам осознанно творить свою жизнь, корректировать любые события максимально быстро, эффективно и экологично – в соответствии с высшими Законами Мироздания.

Шаги, ведущие мечте, о которых говорится в этой книге, уже изменили жизнь многих людей; они помогают воплощать желания, создавать лучшую реальность.

Эта книга – настоящая драгоценная находка для тех, кто хочет как можно скорее воплотить свои мечты, жить полной, яркой и насыщенной жизнью.

Глава 1

Инструменты управления реальностью

Пять простых шагов к счастливой жизни

Шаг 1. Мысли

Первая мысль – и очень важно с нее начать – «Я решил быть творцом своей жизни!»

По сути, это означает: «Я решил быть счастливым!»

Все, что вы думаете о себе (вы же думаете!), – это лишь мысли, но не вы сами. Возможно, вы сейчас возразите: «Ну почему же? Кому же, как не мне, знать, что я из себя представляю». Прекрасно. Только это тоже не более чем мысли. Вы думаете, что знаете; вы думаете, что ваши дела обстоят так, а не иначе; вы думаете, что это за окном дерево, а на подоконнике цветок... И так до бесконечности.

Но это действительно *ваши* мысли? «А чьи же еще?! Они же в моей голове! Это же я думаю». Да, мысли одна за дру-

гой проносятся в вашей голове. Вы – регистратор! Но можете ли вы заказать себе какие-то мысли? К примеру: «Завтра в 13.15 я начну думать о том, что приготовить вечером на ужин, а закончу это обдумывать в 13.16». Даже если вы создадите себе такую установку, вы не можете знать наверняка, посетит ли вас эта мысль и сколько еще мыслей возникнет на протяжении той самой условленной минуты. Вы можете написать памятку, завести будильник на 13.15 и, едва он прозвонит, сосредоточенно погрузиться в мыслительный процесс, но нет никаких гарантий, что на вас не обрушатся какие-то совсем другие мысли, поважнее или поинтереснее. Мысли – это лишь своиравные гости. Они приходят и уходят, не спрашивая нашего разрешения. И вы все еще считаете, что они «ваши»?..

Если мы идем у мыслей на поводу, мы сливаемся с ними, утрачиваем осознанность.

Есть еще один важный момент. На протяжении всей жизни мы создаем доминантные мыслеформы. Их форма и содержание зависят от того, о чем и как мы чаще всего думаем. Доминантные мыслеформы не рождаются сами по себе и на пустом месте. За каждой из них закреплены определенные эмоции, которые мы испытывали в связи с событиями и обстоятельствами, их порождавшими. И как только в голове возникает такая «привычная» мысль, в тот же миг появляется и соответствующая ей эмоция. Таким образом, мы погружаемся в некое эмоциональное состояние и заново (уже в ко-

торый раз) переживаем нечто давно пережитое. На это уходит настолько много энергии, что иногда после таких «визитов» мы чувствуем себя измотанными и опустошенными. И так проходит жизнь! А ведь можно было бы жить счастливо. И первое, что нужно для этого, – стать не зависимыми от мыслей.

Итак, перед нами замкнутый круг: мысли – эмоции, эмоции – мысли, мысли – эмоции... И так до бесконечности. Может быть, настало время разобраться в этом круговороте и наконец его остановить?

Когда нас посещают мысли, которые мы характеризуем как «неприятные», и соответствующие им ощущения, в ответ у нас тут же возникает новая мысль: «Бороться!» Нам кажется, что это решение проблемы. Но к чему на самом деле приводит борьба? К еще большему опустошению! Круговорот «мысли – эмоции» не прекращается никогда. Через некоторое время приходит понимание своей неспособности управлять ощущениями, мы начинаем заниматься самобичеванием, жалеем себя: «Что я за несчастный человек! Все-то у меня не как у нормальных людей!» В какой-то момент, когда внимание переносится на что-то другое (как правило, этот процесс тоже происходит неосознанно), голову наполняют другие мысли и эмоциональный фон выравнивается сам собой.

Хорошая новость в том, что этим процессом можно управлять. Не надо отдавать себя на волю случая, не на-

до с головой погружаться в «предлагаемые обстоятельства». Вместо этого надо взять жизнь в свои руки с твердым намерением быть счастливым!

Для этого нужно последовательно сделать пять простых шагов. И самое время освоить первый из них. Назовем его «Отслеживание мыслей».

Для начала примите и осознайте следующее:

1. Вы можете изменить не сами мысли, но их качество. Думайте о хорошем, и мысли к вам будут приходить хорошие. Из Вселенной вам всегда дается то, что вы выбираете, пусть даже и неосознанно.

2. В вашей власти быть счастливым каждое мгновение своей жизни. Пришло время взять ответственность на себя, а пять простых шагов вам в этом помогут.

По сути, первый шаг – это упражнение. Цель – ответить на вопрос: *«От какой мысли мне становится лучше?»*

Предположим, вы поймали себя на «неприятной» мысли, и за ней уже потянулся шлейф тягостных ощущений. Значит, пора действовать! От какой мысли прямо сейчас вам станет лучше? Переберите в голове все возможные варианты – не бойтесь, экспериментируйте! Будьте готовы к тому, что в первый раз вы не почувствуете резкого улучшения. Это вполне естественно. Вы просто еще не привыкли, не вошли во вкус. Играйте с мыслями – старайтесь поймать ту, которая приведет с собой максимум положительных эмоций. Так, понемногу, раз за разом вы научитесь самостоятельно выправ-

лять свое эмоциональное состояние! Поскольку ваш разум еще не свыкся с этим процессом, он то и дело будет подкидывать вам мысли, от которых вам не будет пользы, – может быть даже те, что вы уже однажды забраковали. Так будет продолжаться, пока он не осознает, что вы постановили взять эмоционально-мыслительную сферу под собственный контроль и теперь сами будете решать, в каком состоянии вам пребывать. Дайте ему для этого немного времени.

Вероятно, в первое время вам будет казаться, что «неприятные» мысли буквально роятся у вас в голове. Это естественно: вы слишком долго и слишком глубоко скрывали от себя то, что не хотели видеть. Теперь предстоит разобрать эти завалы. Зато по мере приведения их в порядок, неприятных находок будет становиться все меньше, а на смену им будут приходиться все более гармоничные и радостные мысли, которые со временем станут для вас привычной нормой.

А теперь рассмотрим мысль – как феномен – с другой стороны.

Что такое мысль? Прежде всего, это электромагнитный импульс. Именно слабые электромагнитные токи управляют всеми событиями, определяют характер, привычки, картину мира.

Людей тянет друг к другу не просто так – в этом притяжении есть свой смысл. Зачастую наиболее жесткие и болезненные для нас ситуации – то, что мы называем «проблемами», – провоцируют те, кто являются носителями наибо-

лее важной для нас информации. Этими «вестниками» чаще всего бывают самые близкие нам люди.

Почему появляются проблемы? Проблемы появляются, когда ситуация требует, чтобы некий урок был пройден быстрее. Это значит, что пришло время для ускоренного развития, резкого рывка вперед, быстрого перехода на новый уровень – одним словом, сложилась идеальная ситуация. Чаще всего так происходит, если до этого тот же самый урок не был пройден в более щадящем режиме и человек упорно не хочет менять модель своего мышления или поведения, которая уже не раз доказала свою неэффективность.

Зачастую горькая пилюля преподносится нам в очень красивой коробке – мы достаем ее оттуда, ожидая найти прекрасный подарок, которому придавали огромное значение.

Как же нужно было вести себя, чтобы не испытать столь горького разочарования? Следует понять, почему несбывшиеся ожидания и были для нас столь значимы и важны. Любые ожидания много для нас значат – иначе они не были бы ожиданиями. Следовательно, нет ожиданий – нет и какой-то «особой важности».

Но откуда берутся ожидания? В основном, из страхов и из нежелания нести ответственность за свою жизнь и свои мысли.

Есть ли разница между ожиданием результата и уверенностью в результате? Да, есть. Если в нас есть уверенность, у нас нет сомнений; а если у нас нет сомнений, то мы не бу-

дем страдать, так как для этого нет причины. Нас устраивает любой вариант развития событий, ведь мы уверены, что конечный результат – не проблема, он будет достигнут в любом случае и при любых условиях.

Вероятно, у вас возникнет вопрос: почему успешные люди, которые всегда планируют свои многочисленные дела с расчетом на ожидаемый результат, при этом не терпят поражения и остаются в выигрыше? Секрет в том, что они действуют не из страха.

Чем вы руководствуетесь, когда предпринимаете какие-то действия? Если за ними не скрывается страх, если вами руководит азарт, если вы действуете «играючи» при полной уверенности, что все сложится наилучшим образом для вас, ваши действия автоматически будут четкими и направленными на лучший возможный результат. Вы можете планировать, твердо следовать своему плану или полностью его поменять прямо «в процессе», но при этом вы все равно будете знать, что делаете и что еще нужно сделать. Главное, чтобы вашим мотивом не сделался страх.

Когда что-то делается из страха, появляются ожидания, которые поймают вас на крючок и потащат за собой. Вы станете зависеть от результата. Как говорится, «или пан или пропал» – или результат, которого вы ждете, или нежелательный исход.

Шаг 2. Принятие

Когда в нас рождается неприятие? Когда мы испытываем то, чего не хотим испытывать, то, от чего осознанно отгораживаемся.

Давайте рассмотрим, как этот процесс выглядит в реальности.

Представьте, что кто-то вас критикует. Наверняка вы уже настроились занять оборонительную позицию, может быть, даже уловили в себе какие-то протестные ноты, чувство неприятия, отрицание происходящего.

Но вас ли это критикуют? Тот, от кого исходит критика, имеет на вас виды – у него есть определенные ожидания (может быть, даже неосознанные), то есть некий вполне отчетливый образ, и общается он именно с этим образом. Допустим, ему приятно думать, что вы добрый и отзывчивый человек. И вы это ощущаете. И стараетесь соответствовать, не желая разрушить образ; увы, это только маска, которую придется снять, чтобы стать собой истинным (но об этом поговорим позже). В какой-то момент, устав от бремени соответствия и постоянных усилий во славу образа (не позволяющих вам ни на минуту расслабиться), вы вдруг поступаете вопреки ожиданиям того, кто возлагает на вас какие-то надежды. Возможно, при этом вы действуете из лучших побуждений. Но ваш «доверитель» видит лишь ваше несоответствие привле-

кательному и выгодному для него образу, и это его раздражает. С его точки зрения, виноваты в этом вы. Но в чем на самом деле причина его раздражения? Если бы этот человек знал наверняка, «что вы за фрукт», он бы контролировал ситуацию (хотя это и была бы иллюзия), знал, чего от вас ждать и на что рассчитывать. Но вышло так, что в его жизнь вмешалось нечто непредвиденное – и он потерял контроль! Он дал слабину и оказался в дураках, раз не смог предвидеть такого поворота событий; созданный им образ оказался ошибочным и обманул ожидания. И теперь эта оплошность может бог знает к чему привести. И как только можно было так ошибаться в вас?! А ведь были предпосылки к тому, чтобы не выдавать желаемое за действительное, но они упорно игнорировались.

Что будет дальше? А вот что. Для вашего оппонента единственная реальность – это его реальность, ведь именно ее он ощущает, только ее способен чувствовать. А значит, единственно правильные для него мысли – его собственные. И они подсказывают: плохой вы, а ни в коем случае не он сам! Да, он мог что-то упустить, и в этом он «плох» – по отношению к самому себе, но не к вам. Ведь фактически вы покусились на то, чтобы разрушить мир, который он создавал по кирпичикам. Мир состоит из многих частей, и вы для этого человека – всего лишь одна из таких составляющих. Достаточно разрушить какой-то один образ, и он потянет за собой другие – начинает рушиться вся система образов и представ-

лений, на которых зиждется этот мир. Вот настоящая катастрофа! Вот из-за чего на самом деле переживает ваш критик: он неожиданно для себя стал куклой в руках судьбы! А осознание этого дается с болью. И поскольку судьба – субстанция эфемерная (потрогать ее он не может), совсем не факт, что она существует, а значит, вы единственный виновник всех его бед. Потерять свой мир – значит потерять себя, а это смерти подобно. Кто добровольно согласится на такое?

Вполне возможно, у вас подобная реакция вызывает искреннее недоумение, вы думаете: «Я бы в такой ситуации так не реагировал» или: «За что он на меня взъелся?» – вариантов может быть много. Кроме того, к вам может привязаться чувство вины: «Я обидел хорошего человека». Если вы продолжите «анализировать» ситуацию, вас затянет в круговорот «мысли – эмоции», и некоторое время вы будете в нем беспомощно барахтаться.

Важно обратить внимание еще на один момент: фактически обиженный человек говорит не с вами, а с самим собой. (Подробный разговор о принципе зеркальности еще ожидает нас впереди.) Если вас это задевает, значит, он затрагивает в вас нечто нуждающееся в проработке. Не гоните прочь свои чувства. Повернитесь к ним лицом и задайтесь вопросом, о чем они вам говорят. Возможно, вы хотели спрятать от себя убежденность в том, что вы «не способны сделать других людей счастливыми», или «недостаточно хороши», или «вечно все делаете не так»...

Этих «или» может быть еще очень много. И вам еще во многом предстоит разобраться. А пока я настоятельно рекомендую дополнить упражнение, относящееся к первому шагу – «От какой мысли мне становится лучше?», новым (по сути, эти упражнения взаимосвязаны) – **«Я не несу ответственности за мысли и чувства других людей. Я ответственен за свои чувства и мысли»**. Оно выполняется в два этапа.

1. «Я не несу ответственности за мысли и чувства других людей».

Это необходимо осознать! Вы не можете думать или чувствовать ни за кого, кроме себя. Каждому человеку назначены свои уроки, перед каждым открыты свои области познания, у каждого свой круг интересов. Позвольте другим людям переживать то, что они переживают, и думать то, что они думают! Принятие выводит на качественно новый уровень восприятия.

Итак, как только вы поймаете себя на чувстве вины или заметите у себя любую другую «неприятную» эмоцию, спровоцированную чьими-то словами или действиями, тут же вспомните, что вы не ответственны за чувства и мысли этого человека – он сам выбирает, как ему жить.

Но вы ответственны за все, что происходит с вами! И с этим связана вторая часть упражнения.

2. *«Я ответственен за свои чувства и мысли».*

Нет ни одной причины для того, чтобы вы мучились «неприятными» переживаниями. Поэтому вам нужно сделать осознанный выбор: я хочу, могу и должен чувствовать себя хорошо и иметь положительный настрой. Вспоминайте о своей ответственности за собственные эмоции и мысли всякий раз, когда что-то грозит выбить вас из колеи!

Шаг 3. Принцип зеркальности и принцип притяжения

*Ты зеркало, и ты же – отраженье.
Аму Мом*

Весь окружающий нас мир – одно большое, неискажающее зеркало, которое показывает нам все, что у нас внутри – все, что в нас есть, и именно таким, как есть. Если не понять или не принять этого, окружающий мир может стать источником страданий, если принять – величайшим благом и подсказкой на пути к управлению своей жизнью.

Что же считать отражением?

1. Все, что нас «цепляет».
2. Наши личные эмоции (но не людей, с которыми они связаны!).

Надо помнить:

1. Зеркало находит в нас и показывает те эмоции, которые нам необходимо увидеть, рассмотреть, понять и проработать.

2. Мы сами одновременно являемся и зеркалом, и отражением.

Если что-то пришло в нашу жизнь, то только с нашего позволения. Важно увидеть суть. Одно и то же событие у одного человека может вызвать бурю эмоций, а у другого – не вызвать никакого отклика. Если что-то эхом отдается внутри в нас – значит, заработало наше личное зеркало. Нам целенаправленно показывают то, что живет внутри нас. Но если человек видит в зеркале нечто дурное, это совсем не значит, что ему свойственно обманывать, грубить, конфликтовать... Раздражение указывает на те внутренние области, которым не хватает любви, внимания и понимания, на «проблемные зоны», которые мы пытаемся спрятать от самих себя.

Допустим, к вам подошел нищий с протянутой рукой, и это вызвало у вас внезапную вспышку раздражения. А ведь внешне ничего «ужасного» не произошло. Откуда же такая реакция? Возможно, разгорелся тлеющий в душе страх обнищать, или зашевелился страх расстаться с деньгами, или обнаружила себя злость на мошенников, которые побираются, хотя и так не бедствуют... В любом случае, эта реакция проистекает из самого глобального (после страха смерти) страха – не быть признанным и любимым, а он, в свою

очередь, берет начало из недостатка любви к себе, причина которого – отсутствие полноценного взаимодействия с внутренним Источником.

Как поступать в таких случаях?

1. Признаться себе в том, что у вас возник страх/раздражение.

2. Сменить убеждение на позитивное. Можно начать с упражнения «От какой мысли мне становится лучше?». Главное в данный момент – изменить в лучшую сторону свое настроение, чтобы посыл во Вселенную также изменился. Можно просто попросить Вселенную о гармонизации. И сказать спасибо за то, что вам показали, над чем необходимо работать.

Принцип притяжения близок принципу зеркальности. «Подобное притягивает подобное» – эту фразу вы слышали уже много раз, может быть, даже не раз испытывали на себе ее действие. Когда мы пребываем в хорошем настроении, к нам притягивается еще больше хорошего, и наоборот. Это касается событий и людей в нашем окружении. Магнитом является не только наше настроение, но также убеждения и мысли, даже те, что возникают мельком и мгновенно вылетают из головы. Мы притягиваем только то, что находится в вибрационном соответствии с нами. Этот принцип не прекращает действовать ни на секунду. Поэтому так важно научиться наслаждаться жизнью, быстро приводить «в поря-

док» свои мысли и эмоции.

Один мальчик из числа детей индиго Александр Пыргау сказал: «Есть Вселенский Закон равнодушия (не безразличия, а равного, одинакового отношения. – *Примеч. авт.*) – обращать внимание не только на те чувства, которые считаешь главнее, но и на те, которые кажутся второстепенными, ведь и они страдают от недостатка внимания. А мы здесь никогда не задумывались над тем, что чувство ЖИВЕТ, это живое существо, чувство – это мы. Если мы пренебрегаем каким-то чувством, мы пренебрегаем собой». Любите свои чувства, какими бы они ни были!

А теперь освоим еще одно упражнение – *«Полное доверие»*.

Поймав себя на «неприятном» ощущении, говорите себе: «Как любое слово может быть переписано, так любые условия могут быть полностью изменены, преобразованы, обменены на те, которые нужны мне. Я никуда не спешу и полностью доверяю тому Благу, которое в данный момент изливается на меня. Я вижу знаки и понимаю, что это событие/человек/эмоция/мысль неслучайны. Я сам притянул их в свою жизнь. Теперь я знаю, что с этого момента то, что нуждается в исцелении, исцеляется – об этом говорит знак, который только что был, это было ответом на мой запрос об исцелении. Благодарю. Да будет так». После этого расслабьтесь и дышите глубоко, зная, что именно для вас все сейчас складывается наилучшим образом, и ситуация исправляется са-

ма собой.

Главное – вера. Только она способна вывести за границы любых убеждений и притянуть то, что раньше казалось невероятным. Каждый миг – в буквальном смысле КАЖДЫЙ – мы меняем свою реальность. Так позвольте ей быть такой, как хочется вам!

Удачи, волшебства и приятного взаимодействия с двумя основными Законами Мироздания! И готовьтесь к следующему, четвертому шагу – вас уже ждут ваши убеждения.

Единственная вещь, которая никогда не изменится, – постоянная изменчивость всего.

Книга Перемен

* * *

И вдруг ты поймешь: тебе есть что сказать миру.

Ты захочешь спеть каждую ноту, которую ты слышишь внутри себя. Произнести каждую букву из книги твоей души.

Неважно, когда это произойдет. Сколько раз взойдет и сядет солнце до этого момента, где ты окажешься, когда придет это ощущение, – абсолютно не имеет смысла.

Ты остановишься, сделаешь вдох, улыбнешься солнцу и ощутишь внутри себя Вселенную.

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.