

АРИФМЕТИКА БОГАТСТВА И ВЕЗЕНИЯ

ИННА КРИКСУНОВА

33 СЧАСТЬЯ, ИЛИ КАК НАЛАДИТЬ ДИАЛОГ С ИНТУИЦИЕЙ, ПОДСОЗНАНИЕМ И ВСЕЛЕННОЙ,

ЧТОБЫ
ПОЛУЧИТЬ
ДЕНЬГИ,
ЛЮБОВЬ,
КАРЬЕРУ
И ЗДОРОВЬЕ



Инна Абрамовна Криксунова
33 счастья, или Как наладить диалог с
интуицией, подсознанием и вселенной, чтобы
получить деньги, любовь, карьеру и здоровье
Серия «Арифметика богатства и везения»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9064930

Аннотация

Книга о том, как обрести радость жизни, запрограммировать себя на позитив, подключить к этому внутренние силы и интуицию и притянуть к себе счастье и удачу.

Содержание

К читателям	4
Глава 1	6
Знайте: у вас внутри — огромные резервы!	6
Налаживаем контакт с внутренней силой	10
Замечаем признаки успеха	12
Получаем все лучшее прямо сейчас!	14
Радуемся позитивным переменам	17
Глава 2	20
Узнайте, что сделает вас счастливой	20
Накапливаем силу желания	24
Получаем ценные подсказки	27
Рисуем самые смелые мечты	28
Обретаем уверенность, что все исполнится	31
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Инна Криксунова

33 счастья, или как наладить диалог с интуицией, подсознанием и вселенной, чтобы получить деньги, любовь, карьеру и здоровье

К читателям

Дорогие читательницы!

Все мы хотим, чтобы наши желания исполнялись как по мановению волшебной палочки. Это стремление живет в нас с детства. Я докажу вам, что это возможно, каким бы удивительным на первый взгляд это ни казалось!

Вселенная готова сделать вашу жизнь такой, какой вы сами желаете ее видеть. Но пока вы просто не знаете об этом, потому не всегда рассчитываете на успех. А когда с вами начнут происходить удивительные вещи, вы на собственном опыте убедитесь, что волшебство может стать нормой!

В этой книге я расскажу вам, как разговаривать с Вселенной, как просить ее даров. Вы узнаете секреты общения с высшими силами. Затем вы начнете применять их в своей жизни. И тогда вы рано или поздно получите все, что захотите, — будьте уверены!

Большинство из нас стремятся к одному и тому же. Мы мечтаем любить и быть любимыми, быть бодрыми и здоровыми, богатыми и удачливыми. Мы хотим иметь счастливую семью и хороших детей, заниматься любимым делом, реализовать себя как личность. Мы желаем, чтобы окружающие хорошо к нам относились и любили нас. Все это — простое человеческое счастье.

И оно достижимо! Вы можете получить все это и впридачу все то, что здесь не перечислено! Для этого необходимо очистить себя от всего старого, отжившего и наполнить свое сознание новыми, положительными мыслями: радостными, счастливыми и созидательными.

Это книга просто и доходчиво, с примерами и конкретными рекомендациями рассказывает о том, как извлечь важную информацию из подсознания, пробудить интуицию и научиться получать подарки от Вселенной. Она содержит множество практических приемов, я назвала их Практиками Успеха. Благодаря им вы сможете получить все, что пожелаете.

— Вы будете наслаждаться отменным здоровьем и всегда чувствовать себя полными сил.

— Вы узнаете, как понравиться окружающим и притянуть к себе любовь.

— Вы обретете благополучие и обеспеченность.

— Вы будете с легкостью добиваться своих целей.

— Ваши самые смелые мечты начнут претворяться в действительность.

— Вся жизнь развернется перед вами, как широкая дорога. И вам останется только ступить на нее и пойти вперед, к исполнению желаний!

Отныне все будет зависеть только от вас. У вас есть выбор: сидеть и ждать невесты чего невесты от кого или начать созидательную работу, цель которой — создание той жизни,

которая вам нужна! Заняться собой никогда не поздно — и в 30, и в 40, и в 50. Главное — понять, что вам нужно и начать работать на реализацию задуманного!

Итак, вперед! Помните: все в ваших руках и ваша жизнь станет такой, какой вы пожелаете. Вас ждут любовь, благосостояние, жизненный успех!

Будьте счастливы!

Инна Криксунова

Глава 1

Раскрываем свой потенциал

Знайте: у вас внутри — огромные резервы!

Скажите, вы мечтаете о том, чтобы ваши желания всегда исполнялись? Конечно — кто же этого не хочет!

Сначала представьте, что вы сидите в шезлонге на лужайке перед собственным домом. На соседнем шезлонге — любимый мужчина. Слева — песочница, в которой играет ваша дочурка. Справа — беседка, где старший сын сидит с ноутбуком и готовит конкурсную работу по математике. Послезавтра вы всей семьей улетаете отдыхать на Мальдивы. Перед этим нужно многое успеть: муж должен дать распоряжения на фирме, чтобы во время вашего отсутствия дела шли нормально. Ему также придется съездить в банк и распорядиться насчет ваших счетов. Еще надо попросить помощников отогнать на станцию техобслуживания ваши автомобили, чтобы к возвращению все было в порядке...

Скажите, эта сказка не про вас, и вы не имеете ничего общего с ее героиней? А хотите иметь, если уж не такое, то не менее заманчивое? Знайте: это зависит только от вас!

Для этого вы должны прямо сейчас превратиться в того, кем хотите стать. Звучит, конечно, соблазнительно — но как это сделать? Мы же с вами не в сказке, где один взмах волшебной палочки и — р-раз, все готово! Мы в реальной жизни...

Я докажу вам, что все возможно! Вы создадите для себя сказку и научитесь в ней жить. И делать все вы будете сами, своими ручками. Я расскажу вам, что для этого требуется, а вы попробуете и убедитесь, что это возможно! Главное — ваше желание!

Когда я говорила, что надо превратиться в того, кем вы хотите стать, то имела в виду, что вы должны прямо сейчас почувствовать, ощутить, мысленно увидеть себя счастливой, успешной, состоятельной, процветающей, наслаждающейся всеми жизненными благами. И самое главное — на уровне эмоций пережить это, в этом и кроется ключ к успеху! Это примерно так же, как мы представляем себе всякие приятные картинки с собой в главной роли. Сначала мысленно увидите себя в главной роли сериала под названием «Счастливая жизнь» и получите от этого удовольствие. Как только вы это сделаете, ваша жизнь, действительно, начнет меняться в лучшую сторону, вот увидите. Главный секрет личного могущества заключается в нескольких словах: «Я могу все, что пожелаю»!

Если вы удивлены, то только потому, что пока еще не представляете себе меру своего могущества. Прежде всего, осознайте: вы — это часть Вселенной, поэтому для вас открыты все ее ресурсы! Те, кто это знают (неважно, дошли ли они до этого своим умом, познали интуитивно или кто-то их этому научил), — настоящие счастливчики. А те, кто этого еще не понял, по привычке вздыхают: «Ну что ж делать, мне этого не дано, придется жить, как живу...». Отбросьте прочь сомнения! Поверьте, дано всем, и в равной мере. Только одни имеют дерзость мечтать и воплощать свои мечты, а другие — нет. Значит, надо научиться!

В этой книге я расскажу вам, как подключиться к бесконечным ресурсам Вселенной. Она изобильна: в ней есть все, что душе угодно! И весь этот потенциал находится в вашем распоряжении. Как вы думаете, где находится ключ к богатству и изобилию? Он спрятан в вашем подсознании. Только не пугайтесь, ничего страшного и потустороннего в этом нет. Подсознание есть у каждого человека, оно — ваше, родное, вы с ним всю жизнь живете. Только пока оно наполнено не тем, что приводит к процветанию и успеху, а чем-то другим.

Надо произвести замену. Выбросьте старые, отжившие и неработающие убеждения и поместите на их место новые, позитивные, приводящие к успеху!

ДЕВИЗ

ВНИМАТЕЛЬНО СЛУШАЕМ ПОДСКАЗКИ ВЫСШИХ СИЛ

Сейчас вы убедитесь, на что способно наше подсознание. Расскажу случай, произошедший с Хозе Сильвой, всемирно известным специалистом по изучению человеческих возможностей, автором множества бестселлеров. Он описывает этот случай в одной из своих книг.

В молодости, когда Хозе Сильва еще не начал вплотную изучать человеческие возможности, он владел маленькой фирмой по ремонту телевизоров и радиоприемников. В тот период он увлекался толкованием снов, запоем читал труды знаменитых психологов и т. д. В результате он стал меньше времени уделять своему бизнесу, и его доходы стали таять. Мастерская, которая являлась для него единственным источником финансов, оказалась под угрозой. Ее надо было срочно спасать, а иначе чем кормить семью? Хозе Сильва беспрестанно думал о том, где взять деньги...

Однажды он проснулся ночью, так как ему приснился необычный сон: он видел яркий свет, и на его фоне три цифры — 343, затем снова вспышка света и еще три цифры — 373. Потом все повторилось: сначала одна группа цифр, затем — другая.

Остаток ночи Хозе пролежал без сна, пытаясь разгадать, что это значит. Он вспоминал телефоны родственников, друзей, знакомых, номера их автомобилей, почтовые индексы — все безрезультатно...

На следующий день в его ремонтную мастерскую неожиданно заглянул приятель и пригласил его в бар на чашку кофе. Жена Хозе Сильвы услышала об этом и попросила мужа купить для нее в магазинчике рядом с баром средство для растирания.

Бар был довольно далеко от мастерской, и Сильва с приятелем поехали туда на машине. По дороге Хозе рассказал другу о странном сне, приснившемся ему накануне. Когда он говорил об этом, ему в глаза вдруг бросилась реклама лотереи. И его осенила догадка: а может, цифры, которые привиделись ему во сне, являются номерами лотерейных билетов?

Наконец, они добрались до нужного места. Но прежде чем идти в бар, зашли в магазинчик по соседству купить растирание, которое просила жена Сильвы. Пока продавец заворачивал покупку, приятель рассматривал товары в другом конце лавки. Вдруг он неожиданно позвал Сильву: «Ну-ка иди сюда. Какие цифры ты искал?» — «Триста сорок три, триста семьдесят три», — ответил Хозе. — «Глянь-ка», — и приятель показал ему пачку лотерейных билетов, лежащую под стеклом витрины: на одном из них был указан именно этот номер. Разумеется, Сильва купил этот билет. И через пару недель узнал, что на него пал выигрыш — 10000 долларов!

Хозе долго думал, почему приятель зашел к нему именно в тот день, когда в ремонтной мастерской случайно оказалась его жена? Почему она именно в ту минуту вспомнила о средстве для растирания? И он понял, что на сей раз ему удалось вступить в контакт с высшими силами. Может, он соприкасался с ними и раньше, но не придавал этому значения. А сейчас он знал точно: они существуют!

Надеюсь, этот пример наглядно доказывает, что вся информация, нужная для реализации наших планов и надежд, уже содержится во Вселенной. И если мы умеем подключаться к этому безбрежному океану знаний, то можем в любой момент узнать все, что пожелаем. Здорово, правда? А ведь этот навык можно в себе пробудить и развить! И мы с вами этим как раз и займемся.

Еще один пример невесты откуда появляющегося знания. Один раз мне приснился сон: ко мне со всех ног бежала смеющаяся маленькая девочка. Через пару недель я разговаривала по телефону со своей мамой, которая живет в другом городе, и она мне сказала, что ей тоже приснилась хорошенькая девчушка.

В тот момент мы с мамой еще не догадывались, что моя дочь ждет ребенка (срок беременности был небольшим, и они с мужем пока держали это в секрете). Как потом выяснилось, никакого УЗИ для определения пола ребенка тоже еще не проводилось.

Но мы с мамой каким-то образом уже успели все это почувствовать. Стоит ли добавлять, что в положенный срок моя дочь, действительно, родила девочку!

Для диалога со своим подсознанием существуют определенные приемы. Они совсем несложные. Почему-то некоторые думают: раз несложно, значит, неэффективно, а вот если что-то сложно и непонятно, то это по-настоящему помогает. Ерунда! Простые на первый взгляд вещи могут быть очень эффективными, поверьте.

Мы с вами не будем бегать по магазинам, скупать хрустальные шары, колокольчики фэн-шуй, «музыку ветра» и прочие магические атрибуты. У нас все будет гораздо проще. И ходить никуда не надо — подсознание-то, оно всегда при вас! Наладив диалог с ним, можно обращаться непосредственно к Вселенной! Научившись вступать в контакт с высшими силами, вы сможете выходить с ними на связь в любое время и в любом месте — было бы только желание!

А когда вы хорошо овладеете способами работы с подсознанием и, главное, научитесь правильно заказывать то, что хотите получить от жизни, Вселенная поспешит исполнить все ваши требования.

Впрочем, вы и сейчас посылаете ей свои заказы, и она их послушно исполняет. Только заказы-то не те, что нужно! Например, вы думаете: «Ну почему я все время болею?», «Господи, когда же сын возьмется за ум!», «Эта начальница меня уже достала, чтоб ей пусто было!». Это ведь тоже требования — но только отрицательные! Тут все дело — в технологии запроса. Здесь есть свои неукоснительные правила, и надо их освоить, чтобы получать от жизни именно то, что нужно. Об этих правилах мы поговорим ниже.

Сейчас возможность получить от жизни все, что угодно, кажется вам чем-то из области фантазий. Но она, действительно, существует! Справедливости ради скажу: некоторые заказы выполняются сразу, другие — чуть погодя, а на исполнение третьих может понадобиться довольно много времени. Главное — сильно желать, и пока ваш заказ готовится к исполнению, не растерять своего желания и веры в то, что ваша мечта сбудется.

Очень часто наши желания зависят от других людей. Мы жаждем, чтобы они изменились — лучше к нам относились, поступали бы, как мы хотим, а не иначе. Сразу скажу: не пытайтесь воздействовать на других. Особенно с корыстными целями, мол: «Пусть он/она делает то, что я хочу!». Это тупиковый путь и пустая трата времени, с психологическими травмами различной степени тяжести для обеих сторон. Мы с вами пойдем другим путем — будем меняться сами. Зачем? Вспомните закон: «Подобное притягивает подобное». Если вы изменитесь, то и мир вокруг вас начнет постепенно меняться, он станет подстраиваться

к вам. Люди, которые вас огорчали, куда-то уйдут, а их место займут другие. Причем, все это произойдет как бы само собой, без особых усилий с вашей стороны. То же самое и с обстоятельствами: плохие поменяются на хорошие.

Иначе говоря, в мире действует закон сообщающихся сосудов. Если вы изменитесь в лучшую сторону, то и люди, и обстоятельства вокруг вас тоже изменятся к лучшему. Недаром же говорят: «Деньги идут к деньгам», «У кого есть, тому прибавится, а у кого нет, у того отнимется», «Счастливицам везет» и т. д.

Итак, все в ваших руках. Вы давно мечтали устроить свою жизнь так, как вам хочется, правда? Начните делать это прямо сейчас!

ПРАКТИКА 1

ОБРАЩАЕМСЯ К ВСЕЛЕННОЙ ЗА ПОМОЩЬЮ

Уединитесь и создайте тихую, спокойную обстановку, чтобы вам никто не мешал и ничто не отвлекало. Диалог с подсознанием (а обращаться нужно именно к нему) — вещь серьезная, третьи лишние здесь не нужны. Правда, потом, когда вы освоитесь, вы сможете вести такой диалог везде и всюду, при любых обстоятельствах. А пока вам нужны уединение, покой и тишина.

Лучше всего проводить этот ритуал вечером, перед сном или рано утром, пока вы еще толком не проснулись. Ну а если вы сова и привыкли поздно ложиться спать, то делайте его ночью, это уж как вам удобнее.

Сядьте спокойно и ненапряженно, расслабьте мышцы. Медленно и как бы «лениво» дышите: вдох — выдох, вдох — выдох. Когда ваше дыхание станет тихим и почти незаметным, это значит, что вы хорошо сосредоточились, отрешились от посторонних мыслей и переключили во внутренний мир.

Теперь мысленно произнесите:

Силы Вселенной, я призываю вас!

Спешите ко мне, слушайте меня!

Будьте со мной на связи,

Ведите меня по жизни,

Защищайте и оберегайте меня!

Делайте все, что я повелю вам,

Исполняйте мои желания!

Да будет так!

Этот ритуал поначалу надо проделывать ежедневно, но не чаще, чем раз в день — чрезмерное усердие здесь вредно, как и во всем остальном (вспомните поговорку «Заставь кое-кого Богу молиться, он и лоб расшибет»). Ну а когда ваша сила окрепнет и появятся стабильные результаты, можно будет проводить его даже реже — раз в неделю.

Налаживаем контакт с внутренней силой

Еще раз повторю: не думайте, что диалог с подсознанием — это что-то необычное, потустороннее или, не дай Бог, опасное. Ничего необычного здесь нет, вы уже сотни, тысячи раз испытывали это чувство. Спросите, когда? В процессе засыпания. Вспомните, вы вот-вот готовы провалиться в сон, внешний мир для вас уже не существует, вы его не воспринимаете, но в то же время осознаете, что еще бодрствуете, а не спите. В этот миг сознание уже почти заснуло, вы во власти подсознания. Грань между сном и бодрствованием очень тонка, и такое состояние длится пару секунд, после чего вы отключаетесь от внешнего мира и погружаетесь в сон.

Так вот, «заказы» во Вселенную лучше всего посылать именно в таком состоянии. В этот момент вы погружены в себя, внешние помехи вас не отвлекают, поэтому сила мысли многократно увеличивается.

Какое время лучше всего подходит для того, чтобы программировать себя на успех? Снова повторю, что это можно делать вечером перед отходом ко сну или утром, сразу после пробуждения. А самое лучшее время для этого — между 3 и 4 часами после полуночи. Но оно годится лишь для «сов», а всем остальным вскакивать ночью, конечно не обязательно.

А вот в дневные часы лучше этим не заниматься, по крайней мере, поначалу. Объясню, почему. Днем весь мир активен, все вокруг движется, везде кипит деятельность: люди работают, спешат по разным делам. Волны активности окружают вас со всех сторон и мешают сосредоточиться.

Если же ваш график таков, что вы можете уделить этому время только днем — занимайтесь! Действовать всегда лучше, чем бездействовать. Ну а когда вы хорошо освоитесь в общении с подсознанием, то сможете практиковать эти ритуалы всегда и везде: в городском транспорте, во время обеденного перерыва на работе, на загородной прогулке, в поезде, самолете и т. д.

Совет. Попробуйте проводить эти ритуалы в разное время, и ваш организм сам подскажет, какое из них подходит вам лучше всего. Определить это очень просто: если после проведения ритуала у вас улучшилось настроение, вы хорошо себя чувствуете, полны энергии и энтузиазма, значит, данное время подходит вам как нельзя лучше. Его и придерживайтесь.

Уделяйте этим практикам 10–15 минут в день. Больше получаса ими заниматься не нужно, иначе может заболеть голова. Да и опять же вспомним: во всем нужно знать меру.

Вы спросите: а что делать, если семья крутится все время рядом и не дает покоя ни на минуту? Ну что ж, как-нибудь постарайтесь выкроить времечко для себя любимой. Вы ведь имеете право уделить себе хотя бы 10–15 минут, верно? Есть такое выражение: «Желание — это тысяча способов, нежелание — тысяча препятствий». Если вам чего-то очень хочется, то вы найдете для этого время, не сомневаюсь. Если поискать, у любой женщины, даже самой занятой, найдутся небольшие резервы времени. Например, займитесь ритуалом вместо того, чтобы болтать по телефону или смотреть телевизор.

Бывает, что во время ритуала в голову начинают лезть посторонние мысли и это вас отвлекает. Это происходит из-за недостаточного сосредоточения. Не волнуйтесь, по мере занятий способность к концентрации будет расти и посторонние мысли перестанут вам докучать. Ну а если они все-таки появятся, скажите им: «Мимо, мимо!», и они от вас отстанут, уплывут, как легкие облачка.

Во время проведения ритуалов не надо «пыжиться и тужиться». Все должно быть естественно и, главное, вы должны получать удовольствие! Не тревожьтесь и не спраши-

вайте себя: «Правильно я все делаю или неправильно?». Такие опасения мешают и отдаляют результат. Отбросьте пустые страхи, доверяйте себе, и все у вас получится!

ПРАКТИКА 2

ПРОБУЖДАЕМ В СЕБЕ ВНУТРЕННИЕ СИЛЫ

Уединитесь в тихом месте, чтобы вас никто не тревожил. Сядьте на стул или табурет (на мягкое кресло или диван садиться не стоит). Если умеете, можете сесть в позу лотоса, но это вовсе не обязательно.

Держите позвоночник прямо. В то же время не напрягайтесь, будто вы аршин проглотили. Наоборот, расслабьтесь, ведь ритуал должен доставлять вам удовольствие.

Ступни немного раздвиньте. Ладони сложите, как вам удобно. Прикройте глаза. Полностью закрывать их необязательно, но можно и закрыть, если вам так больше нравится.

Начните считать вдохи и выдохи, от одного до десяти, потом снова от одного до десяти и т. д. Если соьетесь со счета, ничего страшного, начните считать сначала. Или можете следить за движением воздуха, как он входит в ноздри и выходит, входит и выходит. Или наблюдайте за движением грудной клетки: как она расширяется при вдохе и опадает при выдохе, потом снова расширяется и опадает и т. д. Можете представить, что вам неудержимо хочется спать: ваши веки тяжелеют, а глаза слипаются.

Когда вы почувствуете, что полностью отрешились от внешнего мира, мысленно скажите себе:

Все идет, как надо,

Все идет отлично!

Я молодец,

У меня все хорошо получается,

Вселенная помогает мне!

Во мне просыпается огромная сила,

Она поможет мне достичь всего, чего я захочу!

Да будет так!

Замечаем признаки успеха

Когда вы начнете проводить ритуалы для привлечения в свою жизнь успеха и процветания, с вами станут происходить удивительные вещи. Это означает, что вы все делаете правильно и научились прекрасно концентрироваться, а значит, все у вас идет как надо.

Какие это явления?

– Вы можете почувствовать необычайную легкость в теле. Если вы попробуете в этот момент поднять руку или ногу, то с удивлением обнаружите, что они стали невесомыми и сами плывут вверх, без всякого усилия с вашей стороны. Это очень приятное чувство!

– Чем глубже вы научитесь концентрироваться, тем тише и незаметнее станет ваше дыхание. Если в момент концентрации поднести к ноздрям человека пушинку, то она почти не пошевелится. Есть такое выражение: «Затаить дыхание» — это именно то, что я имею в виду. Когда у вас появится такое затаенное дыхание, то это говорит о том, что вы достигли очень высокой степени сосредоточения.

– Пройдет какое-то время, и вы станете замечать, что слышите какой-то отдаленный шум. Его можно сравнить с тихим стрекотанием кузнечиков, или отдаленным гулом, который слышится из морской раковины, или с едва заметным гудением электрических проводов. Это так называемый «внутренний звук». Он возникает от трения крови о стенки сосудов. Представляете, какой высочайшей степени концентрации вы достигли, если слышите этот звук? Такая способность к концентрации будет для вас большим подспорьем: она пригодится вам в работе, общении с людьми, достижении целей.

– А еще вы можете почувствовать теплые волны, перекачивающиеся вдоль позвоночника. Это исключительно приятное ощущение, близкое к блаженству. В эти моменты вас будут переполнять счастье и радость, которые невозможно передать словами!

ДЕВИЗ

ЗАМЕЧАЕМ ПРОБУЖДЕНИЕ ИНТУИЦИИ

Я занимаюсь этими практиками уже 14 лет. Через какое-то время после того, как я начала проводить эти ритуалы, я впервые испытала чувство необычайного блаженства и радости бытия. Это нельзя ни с чем сравнить — ничего подобного я никогда не испытывала ранее. Я ощущала такую любовь к миру, людям и всему, что меня окружало, которую невозможно описать словами. Когда ритуал заканчивался, это чувство постепенно затихало, но радость бытия постоянно оставалась со мной.

Далее я с удивлением заметила, что вижу людей насквозь: что у них произошло, о чем они думают. Когда я смотрела в окно, то чувствовала все, что на душе у людей, которые проходили под окнами: какое у них настроение, чем заняты их мысли. Я словно становилась одним целым с этими людьми. Вот, например, у этого мужчины тяжело на душе, он чем-то сильно озабочен. А парень, идущий следом, напряженно думает, где бы ему достать денег. Вот эта молодая женщина только что была в объятиях любимого, а та дама пару часов назад поссорилась с мужем и т. д. Я это видела, я чувствовала!

Потом острота этих ощущений постепенно прошла. Но понимание других людей осталось. Понимание на уровне ощущений. Поразительно, правда? Во всяком случае, экстрасенсорные способности в результате практик повышаются, это я могу сказать точно, я испытала это на себе.

Ощущения, о которых я рассказала, могут появиться у вас сразу после первых занятий. Или они могут возникнуть позже, спустя какое-то время — у всех это бывает по-разному. Но если они у вас появились, радуйтесь: вы на правильном пути и исполнение желаний не за горами! Теперь вы настолько хорошо умеете концентрироваться на том, чего хотите, что ваши заказы непременно будут услышаны и исполнены, уверяю вас!

По мере дальнейших занятий приятные ощущения, о которых я говорила, могут утихнуть и даже сойти на нет. Это совершенно нормально, так и должно быть. Поэтому не привязывайтесь к этим ощущениям и не пытайтесь их снова испытать. Вы ведь знаете: все, что происходит с нами впервые, нас удивляет и даже ошеломляет, а потом мы к этому привыкаем и воспринимаем как должное, былая острота ощущений пропадает. Так и здесь.

Итак, никакой мистики нет — это всего лишь физиологические реакции, сопутствующие высокой степени концентрации. Так что не волнуйтесь, все идет нормально, вы на правильном пути!

Получаем все лучшее прямо сейчас!

Теперь начинается самое интересное — настало время отправки «заказов» высшим силам! Запомните хорошенько: ваши мысли — это мощный магнит, и думая о чем-то, вы это к себе притягиваете. Однако здесь есть свои нюансы. И если вы хотите, чтобы у вас все шло без сучка и задоринки, то эти тонкости надо знать.

Выражаем желания в утвердительной форме и настоящем времени

Обращайтесь к высшим силам только в утвердительной форме. Когда вы будете формулировать свой заказ, забудьте частицу «не», выбросьте ее из своей речи. Заказ должен выражать только то, что вы хотите.

Поясню на примере. Предположим, вы устали от натянутых отношений со свекровью и обращаетесь к высшим силам: «Я больше не буду ругаться со свекровью». Это неправильная формулировка. Представьте на минуту, что высшие силы явились на ваш зов и спрашивают: «Что ты хочешь? Что тебе подарить?». А вы начинаете лепетать: «Не хочу скандалить со свекровью, не хочу, чтобы муж пил, не хочу, чтобы ребенок плохо учился...».

Высшие силы снова спрашивают: «Скажи, чего ты хочешь, каково твое желание?». Вы опять начинаете перечислять, от чего вы хотите избавиться. Такой диалог может продолжаться до бесконечности.

И если вы хотите, чтобы ваши желания исполнялись, выражайте их в утвердительной форме, например: «Я хочу наладить хорошие отношения со свекровью», «Хочу, чтобы мой ребенок хорошо учился», «Хочу, чтобы муж всегда был трезвым» и т. д.

Еще один важный нюанс. Формулируйте свои заказы только в настоящем времени. Допустим, вы решили похудеть и объявляете высшим силам: «Я не буду есть после шести вечера». Здесь сразу две ошибки. Первая: вы употребили частицу «не». Вторая ошибка: вы высказали свое желание в будущем времени. Высшие силы воспримут, что вы намерены исполнить это не сию минуту, а когда-то в будущем. А вам-то надо, чтобы это было здесь и сейчас! Поэтому если вы решили ограничить себя в еде, выражайтесь так: «Я испытываю чувство насыщения, я сыта».

А если вы хотите наладить отношения на работе, то не просите: «Я не буду конфликтовать с начальником». Сформулируйте это иначе: «Я хочу наладить хорошие отношения с шефом». Грамотно надо выражаться, грамотно!

Чтобы было еще понятнее, приведу такой пример. Представьте, что в ресторане официант вас спрашивает: «Что вам принести?», а вы начинаете перечислять: «Жареный лук терпеть не могу, шпинат не выношу, лимонад не надо — меня от него пучит, чеснока не приносите — от него плохо пахнет» и т. д. Спрашивается: если вы будете так делать заказ, кто вас поймет? Конечно, сравнение высших сил с официантом не совсем удачно, но по крайней мере, теперь вам ясно, как надо формулировать свои желания.

Еще раз повторю, Вселенная готова исполнить то, что вы ХОТИТЕ! А то, чего вы не хотите, ее не интересует. И если вы правильно сформулируете свой заказ, то высшие силы поспешат его исполнить. Образно говоря, нарисуйте красивую картину, чтобы на ней было изображено именно то, о чем вы мечтаете, и это обязательно сбудется!

ДЕВИЗ
ДОБИВАЕМСЯ НЕВОЗМОЖНОГО

Во время войны один военнослужащий был сильно ранен и лежал в полевом госпитале. Его состояние было настолько тяжелым, что врачи практически не давали ему шансов на выживание. Один раз во время обхода они остановились у его кровати и констатировали, что их усилия были напрасны, никаких подвижек в состоянии больного нет и, скорее всего, жить ему осталось недолго. Врачи были уверены, что пациент находится без сознания, но на самом деле он все слышал.

Слова докторов потрясли мужчину до глубины души. И он решил не сдаваться. «Во мне все всколыхнулось, — позднее вспоминал он. — В голове была только одна мысль: я должен выжить!».

А надо сказать, что этот офицер раньше занимался восточными единоборствами и прочитал много книг по самосовершенствованию, поэтому он вспомнил, что если чего-то сильно хочешь, то можешь это получить. Он стал день и ночь повторять: «Я здоров, я здоров, я здоров! Я прекрасно себя чувствую!». Он твердил эти слова с сумасшедшим упорством, пока они не вошли в его плоть и кровь.

И постепенно его состояние стало улучшаться! Сначала прогресс был едва заметен, но с каждым днем положительных изменений становилось все больше и больше. Врачи недоумевали, такого случая в их практике еще не было. А мужчина продолжал твердить: «С каждым днем мне становится все лучше, я поправляюсь, я здоров!». Через два месяца после тяжелейшего ранения он встал на ноги, он победил!

Наслаждаемся исполнением мечты прямо сейчас

Выражайте свои пожелания так, будто они уже сбылись. Это наполнит их эмоциями счастья, триумфа, эйфории, это ключ к успеху. Говорите: «Я наслаждаюсь любовью!», «Я наслаждаюсь великолепным здоровьем!», «Я получаю удовольствие от своего богатства и неограниченных возможностей!» и пр. Не мелочитесь, заказывайте чудо для себя, любимой. Ведь если очень хочешь, то сказки сбываются!

Итак, прежде всего, определите, чего вы хотите, затем смело предъявляйте свои требования высшим силам. Рисуя самые головокружительные картины своих побед! Поверьте, высшие силы оценят ваши амбиции, ведь успех достается сильным и смелым!

ПРАКТИКА 3 ВИДИМ КОНЕЧНУЮ ЦЕЛЬ

Сядьте, успокойтесь и расслабьтесь. Прикройте глаза, это поможет отрешиться от внешнего мира. Созерцайте свое дыхание: вдох — выдох, вдох — выдох.

Пусть ваши мысли плывут, как облака в небе, а вы спокойно и отстраненно наблюдайте за ними. Не вмешивайтесь в них, пусть текут сами по себе. Наслаждайтесь ощущением безграничного покоя.

Когда вы почувствуете, что полностью погрузились в себя и внутри воцарилась гармония, мысленно произнесите:

*Я знаю, чего хочу,
Я ясно вижу свою цель,
Я четко ее формулирую.
Моя цель — прекрасна,*

*Она сделает меня счастливой!
Я призываю силы Вселенной,
Я велю им исполнить мое желание!
Да будет так!*

Радует позитивным переменам

Теперь вы не только знаете, как входить в контакт с высшими силами, но и умеете это делать. Вы также умеете правильно формулировать свои заказы, благодаря чему они станут немедленно доходить до «адресата» и быстро выполняться.

И все-таки, я слышу вопрос: «Какую реальную пользу дадут мне эти практики?». Вполне вас понимаю — большинство из нас так устроены, что не хотят тратить время, если не уверены в стопроцентном результате.

По этому поводу есть притча.

ДЕВИЗ

ДАЕМ ВРЕМЯ ПРОЯВИТЬСЯ РЕЗУЛЬТАТАМ

Один крестьянин из Тибета привел сына к мудрецу, чтобы тот научил его, как стать сильным и непобедимым. В конце каждой недели учитель отпускал парня домой. Дома отец спрашивал его: «Ну, как успехи, сынок? Расскажи, чем ты там занимаешься». «Да ничем, просто сижу в позе лотоса с закрытыми глазами, — отвечал сын. — А еще мы с учителем ходим любоваться на восход и закат солнца». Отец удивлялся, но ничего не говорил.

Прошел месяц, другой, третий. На вопросы отца, как идет обучение, сын по-прежнему отвечал, что ничего особенного не происходит: он занимается медитациями, работает вместе с учителем по хозяйству и ходит вместе с ним любоваться закатами и рассветами. Отец не на шутку встревожился: может, это обучение ничего не дает и он напрасно платит мастеру?

Наконец, отец решил сам навестить учителя и узнать, как идут дела. Он отправился в соседнее селение. «Каковы успехи моего сына?» — спросил он мудреца при встрече. «Обучение вашего сына проходит нормально», — ответил тот.

На следующий день была суббота, и сын с отцом собрались домой. Когда они ехали по дороге, то слышали бычий рев и крики людей. Подъехав ближе, они увидели в поле двух огромных дерущихся быков. Сцепившись рогами, они безжалостно топтали посеvy. Вокруг них суежились крестьяне: они бегали, кричали, махали палками, но ближе подойти не решались — никто не хотел быть поднятым на рога, израненным и покалеченным.

Парень, недолго думая, встал с повозки, подошел к дерущимся быкам, встал между ними, схватил их за рога и развел в разные стороны. Тогда отец понял, что не напрасно платил мастеру за обучение. Он спросил сына, как у него это получилось? Парень ответил, что во время медитаций он представлял себя огромным, сильным и непобедимым, как велел ему учитель...

Надеюсь, вы тоже поняли, что практики, которые на первый взгляд могут показаться малоэффективными, на деле оказываются очень мощными. Они дают такие силы и раскрывают такие возможности, о которых человек даже не подозревает.

И еще, не ждите от практик немедленных результатов. Есть такая поговорка: «За котлым горшком наблюдают, тот не скоро вскипает». Просто делайте свое дело и не думайте о результатах, вот тогда они появятся быстро.

А теперь поделюсь личным опытом.

ДЕВИЗ

ГАРМОНИЯ И СИЛА — ПУТЬ К УСПЕХУ!

Как я уже говорила, я 14 лет занимаюсь позитивным самопрограммированием. Что я приобрела в результате этих занятий, что они мне дали?

Прежде всего — гармонию души, радость жизни, мир и покой внутри, причем независимо от обстоятельств. Я всегда нахожусь в ровном, спокойном настроении, приветливо расположена к людям. А это не так уж мало, согласитесь!

У меня обострилась интуиция. И этот процесс постоянно продолжается. Я все больше и больше ей подчиняюсь. Как это происходит на практике? Я не продумываю своих действий заранее, а просто иду по жизни, повинаясь тому, как она ведет меня. Чтобы было понятнее, что я имею в виду, скажу так. Я, конечно, знаю свою цель и отчетливо вижу конечный результат, к которому хочу прийти. Но я никогда не составляю заранее маршрут достижения цели, не планирую и не продумываю все свои шаги. Я действую по ситуации и поступаю так, как диктует конкретный момент. Я как бы «плыву» по жизни, легко и свободно маневрирую в ее потоке. Кроме того, я стала намного более гибкой в отношениях с людьми.

Еще одно следствие практик — избавление от комплексов и обретение уверенности в себе. Моя уверенность не напускная, она не похожа на маску высокомерия, которую надевают на себя некоторые люди, чтобы казаться неуязвимыми. Я имею в виду другую уверенность — глубокую и спокойную, когда человек любит и принимает себя таким, какой он есть, когда он относится к себе со здоровым юмором, без излишнего пафоса.

У меня появилась способность без слов понимать людей и распознавать их намерения (я уже говорила об этом). Благодаря этому я не попадаю в сложные, неприятные ситуации, к счастью, они обходят меня стороной.

Ну и, конечно же, отмечу улучшение здоровья и самочувствия. Почти всегда я ощущаю бодрость и внутреннюю энергию. Иногда, конечно, у меня бывают легкие недомогания, как и у любого живого человека, но они быстро проходят. Никаких серьезных, хронических болезней у меня, слава Богу, нет.

Еще один плюс: люди нередко делают мне комплименты и говорят, что я выгляжу лучше своих сверстников.

Благодаря позитивному самопрограммированию я открыла в себе новые творческие способности и стала писать книги (для тех, кто не знает, поясню: по образованию я художник-модельер и много лет посвятила этой профессии). Начиная с 1997 года я опубликовала двадцать книг.

Но, пожалуй, одно из самых важных приобретений — это способность быстро и без сожалений оставлять позади проблемы и неудачи (а они у меня, естественно, бывают, как у каждого человека). Были — и прошли, а я иду дальше. Благодаря такой гибкости и маневренности мне удается без особого труда обходить препятствия, встречающиеся на пути. Я сразу

реагирую на создавшееся положение и умею находить выход из любой ситуации. И, главное, при любых обстоятельствах я искренне радуюсь жизни и всегда иду вперед!

Итак, я предлагаю вам практики, которые принесли несомненную пользу тысячам людей. В следующих главах мы поговорим о том, как они могут помочь вам в конкретных жизненных ситуациях.

Желаю успеха!

Глава 2

Воплощаем мечты в жизнь

Узнайте, что сделает вас счастливой

Знаете ли вы, что может сделать вас счастливой? «Конечно, знаю, — скажете вы. — День и ночь мечтаю, чтобы задуманное сбылось!». Однако не спешите. Я задала этот вопрос не случайно. Дело в том, что многие из нас живут вовсе не своими истинными стремлениями, а чужими стандартами счастья. Например, теми, что у всех на слуху, что навязаны рекламой, средствами массовой информации и пр.

И вот, насмотревшись красивых глянцевок картинок, мы думаем, что для счастья нам необходим бюст пятого размера, крутой мэн рядом, джип последней модели и трехэтажный коттедж. И чтобы все это находилось на чудо-острове, где растут пальмы и кокосы!

А если как следует разобраться, то, может, вам это вовсе и не нужно, а надо совсем другое. Может, вы чувствуете себя счастливой, когда учите маленьких детей, опекаете слабых, ухаживаете за немощными и больными. Или вы ощущаете полное умиротворение, когда живете на земле, в тишине и покое, копаетесь в саду, доите коров, наслаждаетесь восходами и закатами.

Не спешите иронизировать по поводу сказанного. Как вы думаете, почему некоторые люди, добившиеся материальных и социальных высот, в одночасье все бросают и круто меняют свою жизнь — уезжают в деревню и начинают работать на земле? Потому что, достигнув всего, о чем, казалось бы, можно только мечтать, они внезапно осознают, что, оказывается, им на самом деле нужно совсем другое. Поверьте, я не агитирую за самоограничение и скромный образ жизни. Я лишь показала, что понятия о счастье могут быть совершенно разными.

Надеюсь, теперь вы понимаете, насколько важно знать, что сделает счастливой именно вас, и только вас. Для этого вам придется выяснить свои истинные желания. Ваши, а не те, что навязаны чужими стандартами. Если вы будете их четко понимать, то немедленно начнете добиваться их исполнения. Все сомнения прекратятся, и вы, не мешкая, двинетесь к цели.

Правда, есть люди, которые всегда точно знают, чего хотят. Их цель сидит у них в голове и не дает им покоя, постоянно напоминая о себе. Такое бывает, если человек наделен талантом от Бога или каким-либо призванием. Тогда он напрямик движется к цели, не замечая препятствий на пути, и не успокаивается, пока не добивается задуманного.

Но так бывает не всегда, потому что многие не знают своих истинных стремлений. Если вы тоже такая, то вам вроде бы хочется и того, и другого, и третьего. Но все остается на уровне мечтаний, а на самом деле вы ничего не делаете для исполнения своих желаний. Почему? Потому что у вас недостает побуждения к действию. Оно возникает лишь тогда, когда вам открываются ваши истинные цели. Вот тогда у вас появляется вулканическая энергия, и нет такой силы, которая могла бы вас остановить!

Надеюсь, я вас убедила, как важно понять, какие стремления для вас важны, а какие — нет. Разобравшись с этим, вы будете точно знать, куда вам нужно идти за счастьем.

Хочу вас порадовать: есть способ, позволяющий четко ранжировать цели. Он называется «автоматическое письмо». Благодаря нему вы сможете вытащить из подсознания то, что надежно спрятано от посторонних глаз.

Сейчас мы этим и займемся. Поэтому сейчас приготовьтесь дать голос своему подсознанию. А вот рациональный ум на это время придется отключить, пусть подождет, когда ему снова разрешат высказывать свои аргументы.

На всю процедуру автоматического письма вам понадобится не более 15 минут.

Вытаскиваем из подсознания потаенные желания

Создайте уединенную обстановку, чтобы вам ничто не мешало сосредоточиться. Возьмите лист бумаги А4 и разделите его по вертикали на 4 колонки. Вверху каждой колонки напишите заголовки. Первую колонку назовите: «Чего я хочу», вторую — «Оценка моих желаний», третью — «Мои главные цели», четвертую — «Оценка важности целей».

Положите перед собой этот лист и авторучку. Теперь закройте глаза и расслабьтесь. Погрузитесь в себя и задайте вопрос: «Чего я хочу?». Сосредоточьтесь на этом в течение 1–2 минут. Затем быстро, не раздумывая, запишите в первую колонку все, что приходит вам в голову. Ответы могут быть самыми разными, например: «выйти замуж за N», «купить сапожки на осень», «отремонтировать ванную», «купить сыну железную дорогу», «накопить на новый холодильник», «похудеть», «поступить на курсы английского», «стать знаменитой», «приобрести земельный участок» и т. д.

Самое главное — когда вы записываете ответы, отключите внутреннего цензора, скажите ему: «Цыц!», и пусть помолчит. Отбросьте критические оценки типа: «Ну и чушь!», «Это нереально, из области фантастики», «Да не может этого быть!» и т. д. Сейчас ваша задача — выпустить на свободу все свои желания, даже самые потаенные. Пусть они изливаются свободным потоком, без всякой критики с вашей стороны. Не волнуйтесь, ведь этого никто не видит, поэтому не бойтесь, что кто-то может вас раскритиковать.

Когда ответы подсознания иссякнут, задайте этот же вопрос по-другому, например: «Каковы мои цели? К чему я стремлюсь? Чего я хочу достичь?». Снова закройте глаза, расслабьтесь и подумайте минуту. Потом опять так же спонтанно запишите возникающие ответы, дайте потоку желаний вылиться на бумагу. Не зажимайтесь, будьте смелее! Чего вам стесняться? Ведь вы сейчас наедине со Вселенной.

Потом сделайте это в третий раз, задав себе этот же вопрос иначе: «Что сделает меня самой счастливой на свете?». И опять запишите ответы.

Когда у вас получится как минимум 12–15 ответов (можно и больше), этого будет достаточно.

Определяем главные цели

Следующий этап — оценка ваших целей. Сейчас вы узнаете, какие из них важны для вас, а какие нет.

Снова на минутку прикройте глаза, расслабьтесь и отбросьте посторонние мысли. Затем во второй колонке, под заголовком «Оценка моих желаний» поставьте вашим целям оценки по столбальной системе. Допустим, напротив ответа «выйти замуж за N» вы поставите 100 баллов, напротив «купить сапожки на осень» — 90, напротив «заработать на новый холодильник» — 65 и т. д. Бывает, что несколько желаний получают одинаковое число баллов. Пусть, ничего страшного. Потом вы выстроите их по ранжиру, ниже я расскажу, как это сделать.

Ставить оценки тоже нужно быстро, не задумываясь, по первому побуждению. В том-то и смысл автоматического письма, чтобы вытащить из подсознания истинные намерения, не позволяя внутреннему цензору вмешиваться.

Сделали? Отлично! Теперь обведите 3 пункта, получившие самые высокие оценки. Выпишите их в третью колонку, под заголовком «Мои главные цели». Ну вот, теперь вы знаете свои главные цели на данном этапе жизни. Вот и добивайтесь их, только они сделают вас счастливой! Когда вы их достигнете, у вас появятся новые ориентиры. Возьмете эту планку — появятся следующая и так далее.

Ну а остальные желания из первой колонки выкиньте из головы. Оставьте их вообще или отложите на потом. Они не являются для вас определяющими. Даже если они исполнятся, то это не принесет вам счастья — так, удовольствие, не более того. Поэтому смело можете о них забыть, чтобы не распыляться по мелочам.

Ну хорошо, теперь надо определить, какая из трех выделенных вами целей самая важная. Снова прикройте глаза, отрешитесь от посторонних мыслей, сосредоточьтесь. Затем в четвертой колонке «Оценка важности целей» быстро, не задумываясь, поставьте напротив целей буквы А, В, С (или 1, 2, 3 — как вам удобнее).

Поздравляю, наконец-то вы определили вашу основную цель на данном этапе! Ее достижение даст вам ощущения счастья, полноты жизни, уверенности в себе, наполнит мир яркими красками, подарит радость бытия! Это стоит того, чтобы сразу же приняться за дело, верно?

Знаете, есть люди, которые разбрасываются по разным направлениям, загораются всевозможными идеями, начинают то одно, то другое, но в итоге не получают ничего. Неудивительно — их энергия рассеивается в разные стороны. А чтобы чего-то добиться, нужно, наоборот, сосредоточиться на чем-то одном, собрать всю энергию в пучок, и тогда она обретет не меньшую силу, чем луч лазера. Вот тогда вы способны добиться любой цели, какую только перед собой поставите!

Когда вы определите свою главную цель, у вас появится огромная энергия, вам сразу же захочется что-то делать для ее осуществления. Вот и отлично, работайте над ее достижением, идите вперед и верьте, что все у вас получится — и тогда на свете не найдется ничего, что могло бы вас остановить!

ПРАКТИКА 4 **ЧЕТКО ВИДИМ СВОЮ ЦЕЛЬ**

Сядьте прямо. Спину держите ровно и вместе с тем ненапряженно. Дышите медленно, как бы «лениво».

Начните считать вдохи и выдохи: от одного до десяти, затем снова от одного до десяти и т. д. Если сообразитесь — ничего страшного, начните считать снова.

Почувствуйте, как ваше дыхание становится все более спокойным и «сонным».

Обратите внимание на то, как в кончиках пальцев ваших рук и ног пульсирует кровь. Почувствовали? Это хороший признак, он означает, что ваши мышцы и сосуды полностью расслабились.

Теперь мысленно произнесите:

Силы земные и небесные,

Призываю вас на помощь!

Покажите мне мою мечту,

Явите ее во всей красе,

Представьте ее передо мной!

Силы земные и небесные,

Покажите мне путь к ней,

Ведите меня к ней!

Я отдаю себя под ваше покровительство,

*Исполните то, чего я хочу!
Да будет так!*

Накапливаем силу желания

Некоторые ваши желания будут исполняться очень быстро, особенно когда вы только начнете заниматься практиками успеха. Тогда вы приятно удивитесь, насколько легко у вас все получается. Это высшие силы дают вам знак, чтобы вы следовали в данном направлении: «Все в порядке, ты на правильном пути, продолжай в том же духе!».

Когда я только начала этим заниматься, то тоже стала замечать, что все складывается, как я хочу. Мне явно стало чаще везти! Например, как только я выходила из дома, сразу подходил нужный транспорт — а раньше его приходилось ждать. Когда я приезжала в какое-то присутственное место, меня там приветливо встречали и все дела быстро решались. А раньше... ну вы сами знаете, как у нас принято встречать в присутственных местах. Если я отправлялась в магазин, там всегда находился нужный товар. А раньше я могла приехать в магазин на другом конце города, а он оказывался закрытым на переулет. Когда мне нужно было переходить улицу, прямо передо мной загорался зеленый сигнал светофора и т. д. и т. п. Короче — все шло удивительно гладко, практически без помех. Высшие силы ободряли меня на каждом шагу: «Все правильно! Действуй! Двигайся дальше!».

Но потом я убедилась, что для осуществления действительно важных, судьбоносных целей требуется гораздо больше времени. Впрочем, неудивительно: чем выше приз, тем больше приходится постараться. Главное — проявить волю к победе, высшие силы любят настойчивых!

Надеюсь, вы согласитесь: для того, чтобы добиться желаемого, нужна энергия, много энергии. Сила желания как раз и дает эту энергию, мобилизует вас к действиям. Чем сильнее желание, чем выше накал эмоций, тем больше энергии вы вырабатываете и отправляете высшим силам, чтобы «оплатить» заказ.

Иногда, глядя со стороны на счастливых и баловней судьбы, мы думаем, что роскошные дары валятся им с неба прямо под ноги — бери не хочу! «Эх, и везет же некоторым, — думаем мы. И вздыхаем с легкой завистью: Мне бы так!»

Но, присмотревшись к окружающим, я обнаружила, что среди тех, кого я знаю, нет людей, которым подарки судьбы доставались бы просто так, ни с того, ни с сего. Все друзья и знакомые, добившиеся высокого положения и жизненного успеха, шли к нему постепенно, шаг за шагом. Они достигли всего собственными усилиями. Наверное, это звучит достаточно прозаично, ведь здесь и не пахнет волшебной палочкой. Но зато это и обнадеживает! Значит, счастье и успех доступны каждому — надо только захотеть и поставить перед собой четкую цель!

Так почему же нам порой кажется, что счастье и успех сваливаются кому-то неожиданно-негаданно, и что все это — не более чем счастливая случайность, которая дается лишь избранным? Все просто: когда человек тихо и спокойно, что называется, «без шума и пыли» идет к своей цели, это скрыто от посторонних глаз. И только самые близкие знают, что он идет по пути к мечте. А вот когда, наконец, появляется результат, то это становится заметно всем. Вот тогда-то люди и восклицают с завистью: «Ну и повезло же ему! Бывает ведь такое! Эх, мне бы так...».

ДЕВИЗ СТРОИМ СУДЬБОНОСНЫЕ ПЛАНЫ

Дочка одной моей знакомой после института окончила двухгодичные курсы французского языка и устроилась на работу секретарем-референтом в Дом Дружбы с народами зарубежных стран (были раньше такие учреждения: там проводились встречи с иностранными делегациями,

устраивались концерты, танцевальные вечера и т. п.). Наша героиня, будучи сотрудницей Дома Дружбы, ходила на эти мероприятия. А надо сказать, что у нее была мечта-задумка: выйти замуж за иностранца и ухать жить за границу.

На одном из вечеров она познакомилась с французом, членом молодежной делегации. Они понравились друг другу, у них завязался роман. Отношения красиво развивались, и дело кончилось свадьбой. Через какое-то время, оформив все необходимые документы, наша героиня переехала к мужу в Париж.

Через пару лет партия, в которой состоял муж нашей героини, получила большинство во французском парламенте. И – что бы вы думали? – он был назначен на пост министра (понятно, что он был очень толковым и перспективным, иначе бы не получил министерского портфеля).

В результате дочь моей знакомой уже больше двадцати лет живет в Париже, у нее престижная высокооплачиваемая работа, прекрасный дом, шикарная машина, ее сын учится в Сорбонне и т. п. Короче, жизнь удалась! И глядя со стороны, можно сказать: «Ну, и повезло же ей!».

Однако наивно было бы думать, что судьба нашей героини – чистая случайность. Как говорится, «места надо знать, господа»! Все дело в том, что она вовремя послала заказ высшим силам (в то время многие девушки хотели выйти замуж за иностранцев). А потом высшие силы сами повели ее, куда надо: сначала на курсы французского языка, потом на работу в Дом Дружбы, затем на вечер, где она познакомилась с Жаном... И то, что окружающим могло показаться счастливой случайностью, для нашей героини было вполне закономерным. Это была вовсе не случайность и не слепой перст судьбы, а исполнение заветного желания!

Итак, если вы чего-то хотите, причем изо всех сил, прямо-таки умираете от желания это получить, то постарайтесь почувствовать энергию, возникающую у вас, когда вы думаете об этом. Она вас буквально распирает, правда? Эта энергия желания как раз и нужна высшим силам для исполнения вашего заказа! Это тот огонь, на котором все готовится. Знайте: дары Вселенной оплачиваются безумным желанием их получить. И если вы чего-то по-настоящему хотите, то вы это получите, не сомневайтесь!

Сами посудите: все, что вы имеете в данный момент, — результат вашего предыдущего выбора. Это то, к чему привели вас прошлые стремления. Когда-то это были для вас самые желанные цели на свете, правда? Другое дело, что волшебные мечты, исполнившись, показывают нам свою изнаночную сторону, которая называется «обратная сторона медали». Недаром говорят: «Бойся исполнения своих желаний». Но — зачем сейчас думать, какова изнанка мечты? Сначала надо получить то, о чем гредишь! По этому поводу есть остроумное высказывание: «Говорят, деньги не приносят счастья. Но очень хочется убедиться в этом на собственном опыте!».

Итак, сначала задумайте самые шальные мечты, какие только можно себе представить! Пусть другим они кажутся безумными и недостижимыми. Но вы-то знаете, что все в ваших руках и вы можете осуществить все, что хотите. Главное, не отступаться от своей цели!

Идите к своей мечте, желайте ее реализации настолько сильно, насколько можете, и она обязательно сбудется. Только так, и не иначе!

ПРАКТИКА 5

НАСЛАЖДАЕМСЯ ИСПОЛНЕНИЕМ МЕЧТЫ

Уединитесь в спокойной обстановке. Сядьте и настройтесь на приятный отдых и расслабление.

Несколько минут наблюдайте за своим дыханием: вдох — выдох, вдох — выдох, вдох — выдох и т. д. Теперь почувствуйте, как по всем сосудам и капиллярам вашего тела бежит кровь, чистая, молодая, обновленная. Она вымывает все лишнее и наполняет вас энергией, бодростью и здоровьем.

Почувствуйте, как вы наполняетесь покоем и гармонией. Внешне вы пассивны и расслаблены, а внутренне – собранны и сконцентрированы.

Мысленно скажите себе:

Я вижу свою цель,

Она прекрасна,

Она манит меня!

Я вижу дорогу, ведущую к ней,

Я иду прямо к цели!

Моя цель все ближе и ближе,

Я достигаю ее!

Моя мечта сбылась,

Я наслаждаюсь своим триумфом,

Я счастлива!

Да будет так!

Получаем ценные подсказки

Иногда мы не представляем себе, как добиться задуманного. Тогда мы спрашиваем себя: «Что делать, с чего начать? Как к этому подступиться, не представляю!». Нужные решения не приходят сразу. Желание-то у нас есть, но мы не знаем, с какой стороны за него взяться. Я вас обрадую: есть способ, который поможет вам в этом. Он называется «поглощение идей».

Я уже говорила, что Вселенная — это единое пространство, в котором заключена информация обо всем, что было, есть и будет. Это бесконечный банк данных, в котором содержатся любые идеи — вспомните выражение «идеи носятся в воздухе». Не наше дело раздумывать, в какой форме они там витают — пусть этим занимаются ученые, а нам достаточно знать, что идей — без счета, и они нам доступны.

Так вот, вы можете притянуть к себе идеи, которые помогут достичь вашей цели. Они подскажут вам, каким образом можно получить желаемое и каким путем вам надо идти.

ПРАКТИКА 6 ПРИТЯГИВАЕМ ЦЕННЫЕ ИДЕИ

Сядьте, успокойтесь и расслабьтесь. Наблюдайте за своим дыханием: воздух входит и выходит, входит и выходит, входит и выходит...

Каждая клетка вашего тела омывается горячей кровью, молодой, свежей, обновленной. Наслаждайтесь блаженным покоем. Затем представьте поток белого света, льющегося сверху. Этот свет несет очищение и положительную энергию...

Теперь сосредоточьтесь на вопросе, ответ на который хотите получить. Направьте на него все свое внимание. Представьте, что из Вселенной к вам со всех сторон мчатся идеи. Вообразите, что вы являетесь мощным магнитом или пылесосом. Идеи притягиваются к вам, входят в вас, падают к вашим ногам... Ощутите энергию, пронизывающую вас со всех сторон...

Теперь мысленно произнесите:

*Я поглощаю плодотворные идеи,
Они спешат ко мне из Вселенной,
Они мчатся ко мне со всех сторон,
Они помогут мне достичь моей цели!
Идеи проникают в меня,
Они переполняют меня,
Теперь я знаю, что нужно делать!
Я готова действовать!
Да будет так!*

Окончив ритуал, медленно откройте глаза и вернитесь в обычное состояние.

Только не старайтесь сразу же осознать эти идеи. Не надо «тужиться» и стараться что-то почувствовать, уловить, увидеть или услышать. Не принуждайте свой ум к немедленному ответу на поставленный вопрос. Лучше вообще забудьте о проведенном ритуале.

Нужные идеи появятся в вашем уме не сразу, это произойдет через какое-то время. Они как бы сами всплывут в вашем сознании, без всякой связи с проведенным ритуалом. Просто у вас появится ощущение, что вас наконец-то осенило! Скорее всего это будет лишь одна идея, но зато плодотворная, и вы сразу скажете: «О! Это именно то, что нужно! Теперь — за дело!».

Рисуем самые смелые мечты

Итак, у вас есть большая мечта. Может, вы грезите о том, чтобы выйти замуж за любимого человека, создать семейную атмосферу, полную домашнего уюта и тепла, родить детей, дожидаться внуков и радоваться жизни в кругу родных. Или вы мечтаете организовать свое дело, активно заниматься бизнесом, арендовать офис, нанять сотрудников и руководить коллективом. Или вы стремитесь защитить диссертацию, сделать научную карьеру, опубликовать солидную монографию, заведовать кафедрой в престижном университете и т. д.

А может, ваша мечта не такая глобальная и всеобъемлющая, но для вас она не менее важна: вы хотите отремонтировать квартиру и обставить ее новой мебелью, купить новую шубку, съездить в Париж и т. п. И вы страстно желаете это осуществить.

Хочу вас порадовать: есть еще один способ приблизить получение желаемого. Это представление о том, что ваша мечта уже сбылась. Как можно чаще рисуйте в воображении, что все уже свершилось и вы получили то, о чем мечтали. Наслаждайтесь тем, что вы обрели, живите в это состояние, чтобы оно притянуло осуществление вашей мечты!

ДЕВИЗ

ПРЕДСТАВЛЯЕМ СВОЙ УСПЕХ ВО ВСЕХ ДЕТАЛЯХ!

Дж. Скотт в книге «Сила ума» рассказывает следующую историю.

Студент небольшого американского университета Алан жил в общежитии. Его сокурсник Стив помимо учебы занимался тяжелой атлетикой и для увеличения силы и энергии пил энергетический напиток, который в то время широко рекламировался по всей стране. Стив верил в силу этого напитка и покупал его коробками. А еще Алан заметил, что к Стиву часто заходят друзья, тоже спортсмены, и нередко берут у него в долг пару-тройку бутылок этого напитка.

Алан подумал: «Если этот напиток пользуется таким большим спросом, то почему бы мне не заняться его распространением?». Многие знакомые отговаривали Алана от этой затеи, считая ее пустой тратой времени, но он никого не слушал — раз решил, значит, так и сделает.

Алан происходил из малообеспеченной семьи и в глубине души мечтал о богатстве. Он, что называется, спал и видел, что у него двухэтажный коттедж и роскошный автомобиль. И еще он хотел, чтобы на лужайке перед домом обязательно был открытый бассейн...

Решив заняться распространением энергетического напитка, Алан даже бросил учебу в университете. С парой сотен долларов в кармане он отправился на своей старенькой, потрепанной машине прямо в Калифорнию, чтобы быть поближе к фирме-производителю напитка.

Приехав туда, он для начала приобрел небольшую партию напитка и затем продал ее. На вырученные деньги, включавшие в себя также и прибыль, он закупил новую, на сей раз большую, партию напитка и снова реализовал ее. Однако он быстро понял, что так он много не заработает, и решил создать распространительскую сеть.

Он с энтузиазмом рассказывал о новом товаре всем подряд, горячо агитируя знакомых и незнакомых вступить в создаваемую им сеть. Некоторые соглашались, и, разумеется, Алан получал с каждого привлеченного дистрибьютора свой процент.

Алан вкалывал чуть ли не по двадцать четыре часа в сутки. Он делал все возможное, чтобы привлечь в свою сеть как можно больше распространителей. При каждом удобном случае он устраивал презентации товара и увлеченно рассказывал людям о перспективах заработка.

Всю прибыль Алан тратил на закупку все новых и новых партий товара. Себе он оставлял деньги только на самые необходимые расходы. Порой ему бывало очень тяжело. Иногда не хватало средств, чтобы оплатить аренду складского помещения. Бывало, что его подводили дистрибьюторы, и ему приходилось самому выполнять их работу, чтобы не растерять клиентов.

Но когда становилось особенно тяжело, Алан останавливал машину у обочины, закрывал глаза и представлял свою «голубую мечту»: двухэтажный дом с лужайкой и бассейном и сверкающий большой автомобиль. В мыслях он наслаждался ощущением богатства и успеха, и это придавало ему сил!

Прошло какое-то время, и самоотверженная работа стала, наконец, приносить плоды. Дело сдвинулось с мертвой точки — дистрибьюторская сеть раскрутилась, и теперь все ее звенья приносили стабильный доход. Больше всего Алана удивляло, что его доходы начали расти в геометрической прогрессии. Его заработок все время увеличивался. Сначала он составлял полторы тысячи долларов в месяц, потом две, потом четыре с половиной, затем восемь, двенадцать, и скоро его ежемесячный доход достиг шестнадцати тысяч долларов! Таким образом, всего лишь за два года он накопил почти 400 тысяч — сумму, необходимую для осуществления его мечты. И она исполнилась!

«Бог ты мой, — говорил он, — мог ли я предположить, что, начав с нуля, смогу добиться того, что имею сейчас? Главное, что помогало мне все это время — это моя мечта. Как только я закрывал глаза, я видел перед собой свой будущий дом с лужайкой и бассейном. Это видение стало почти реальностью. Я точно знал, чего хочу, и это давало мне силы двигаться вперед, к своей цели! И я достиг ее, я сделал это!»

Еще раз напомним: все, что у вас есть сейчас в жизни — это результат вашего предыдущего выбора. Даже ваши сегодняшние разочарования тоже являются следствием тогдашнего выбора, его побочным эффектом...

А поскольку свои пути мы выбираем сами («направо пойдешь — счастье найдешь, налево пойдешь — далеко зайдешь» и т. п.), то почему бы не замахнуться на самую безумную, головокружительную мечту? Высшие силы любят смелых и амбициозных и помогают им!

Вы, наверное, обращали внимание, что люди, достигшие в жизни больших высот, в своих интервью признаются, что долгие годы мечтали о покорении своей вершины. «Я столько лет стремился к этому рекорду», «Я мечтала об этой премии всю жизнь!», — говорят они. — «Я с детства знала, что обязательно построю этот медицинский центр», «Многие десятилетия я шел к этому открытию» и т. д.

Любое свершение, будь оно грандиозным или небольшим, сначала замысливается, а потом осуществляется. Сначала идея рождается у вас в голове — так зачем же мелочиться? Почему с самого начала не предъявить к жизни самые высокие требования?

Если вы хотите как можно быстрее получить задуманное, представляйте, что все уже исполнилось и вы достигли своей цели. Представляйте это настолько ярко, насколько можете. Призовите на помощь свои чувства: зрение, слух, обоняние, осязание и даже вкус.

Каждый раз добавляйте туда все новые детали и подробности, чтобы картина вашей мечты стала почти осязаемой. Чем подробней и явственней вы станете представлять свою мечту, тем скорее она сбудется. Высшие силы любят, чтобы заказ был точным и конкретным — тогда им легче его исполнить и материализовать.

Когда высшие силы будут точно знать, чего вы хотите, они незримо поведут вас в нужном направлении. Они станут подсказывать вам шаги, которые надо предпринять. Причем это будет происходить как бы само собой, естественным путем. Недаром же есть высказывание: «Человек + его намерения = случай». Дело в том, что вокруг нас всегда существует множество счастливых шансов, но мы их не замечаем. А вот когда у нас появляется конкретная цель, то мы сразу видим любую возможность, позволяющую ее достичь, мы как бы выхватываем ее в общем потоке информации. И если высшие силы будут четко знать, чего вы хотите, они сами поведут вас туда, куда надо. А уж как они это сделают — это их забота.

Поэтому как можно ярче, детальнее представляйте себе то, чего вы хотите. Например, вы мечтаете выйти замуж за любимого — тогда воображайте, что вы оба, нарядные и торжественные, стоите во Дворце бракосочетаний, звучит марш Мендельсона, вокруг вас друзья и родственники с букетами цветов, на лицах улыбки, все поднимают бокалы с шампанским, поздравляют вас, желают счастья...

А если вы грезите о собственном деле, то вообразите, что ваш бизнес уже раскрутился, у вас солидный офис и много сотрудников, и вы, одетая в элегантный деловой костюм, сидите во главе большого стола и ведете совещание с деловыми партнерами...

И так далее, и тому подобное. Увидьте свою мечту во всей красе, мысленно нарисуйте картину своего триумфа. Это и будет ваш заказ высшим силам. Постоянно подпитывайте его энергией желания, и вы не успеете оглянуться, как ваша мечта сбудется!

Обретаем уверенность, что все исполнится

Как бы успешно ни шли дела, иногда на пути встречаются препятствия. Подчас они кажутся непреодолимыми, возникает ощущение, что все рушится, и даже сдается, что мы так же далеки от своей мечты, как в начале пути.

Что же делать? Разворачиваться и плетись обратно, поджав хвост? Ну уж нет! Неужели из-за трудности, встретившейся на пути, вы откажетесь от своей мечты? Не верю!

Конечно, никто из нас не любит препятствий, всех они раздражают. Любой нормальный человек хотел бы, чтобы путь к цели был ровным и гладким, без сучка и задоринки. Но так не бывает. Устраивая помехи, высшие силы проверяют нас на прочность. Они хотят узнать, насколько истинно наше желание. Может, это всего лишь мимолетный каприз? Тогда с какой стати они должны мчаться, чтобы выполнить наш заказ? Вот для этого они и строят преграды — этакие контрольно-пропускные пункты на пути к успеху.

Без препон не бывает серьезных достижений — таков закон жизни. Но в этом есть и хорошая сторона — препятствия отдают нам свою силу! Преодолевая их, мы становимся мудрее и опытнее, к нам приходят зрелость и уверенность. Так что следующие препятствия преодолевать уже легче.

В детстве всем нам читали сказки, а ведь фольклор отражает мудрость и жизненный опыт народа. Вспомните: герои сказок, прежде чем получить желаемое, преодолевали множество преград: выпутывались из разных ситуаций, переправлялись через дремучие леса и огненные реки, побеждали Змея Горыныча и бабу Ягу... Но зато полученный опыт давал им силу для последнего, самого трудного рывка — после которого они одерживали окончательную победу! Представляете, какое у них было чувство триумфа после всех этих испытаний?..

ДЕВИЗ

ИДЕМ К МЕЧТЕ, НЕСМОТЯ НИ НА ЧТО!

После окончания седьмого класса я поступила в судостроительный техникум. Вообще-то я с самого детства мечтала стать художником-модельером, шила куклам платья из разноцветных лоскутков, один раз даже разрезала для этого мамину новую юбку... Но мой отец, известный конструктор кораблестроения, настоял на том, чтобы я получила техническое образование. В те времена оно считалось престижным, и после окончания техникума мне была уготована прямая дорога — в кораблестроительный институт.

Я не хотела поступать в техникум и сопротивлялась этому, как могла. Но тогда мне было всего четырнадцать лет, и папины аргументы оказались весомее...

Учиться в судостроительном техникуме мне было неинтересно. Я не любила корпеть над чертежами, мне было скучно слушать лекции по сопромату, механике и термодинамике. Однако через четыре года я окончила техникум и получила диплом.

После этого я поступила на работу в конструкторское бюро. Тем не менее, я не оставила свою мечту стать художником-модельером. И вдруг — о, чудо! — я узнала, что в Мухинском Училище открылось отделение моделирования одежды. Моей радости не было предела! И я твердо решила поступать туда.

Я заявила родителям, что не пойду учиться в кораблестроительный институт, а намерена поступать в Мухинское. Отец, увидев мое искреннее рвение, наконец-то задумался: а может, это, действительно, мое призвание?

Сначала я записалась на двухгодичные подготовительные курсы. Перед тем как на них поступить, я несколько месяцев занималась с преподавателем рисунка и живописи. Ведь у меня за плечами не было художественной школы или училища, как у большинства абитуриентов, поэтому не было и соответствующей подготовки. Прозанимавшись все лето с преподавателем, я представила комиссии свои работы, и меня приняли на подготовительные курсы.

А через два года я поступила в Мухинское. Хорошо помню тот момент, когда я увидела свою фамилию в списке зачисленных. Какое это было счастье!

Началась студенческая жизнь, яркая и увлекательная. Учиться было интересно и весело. Мне нравилась богемная атмосфера Мухинки, у меня появилось множество новых друзей. Тогда же появилась и любовь... Любимый был старше меня, он работал в одном из проектных институтов.

Новая жизнь закружила, завертела меня. Я разрывалась между занятиями в Мухе (так мы ласково называли нашу альма матер) и любимым... Я проводила много времени с ним, я искренне любила его и хотела, чтобы мы поженились, а он с этим явно не спешил...

Я и не заметила, как мои метания привели к тому, что на третьем курсе надо мной нависла угроза отчисления из Мухинского! Уже слишком много занятий я пропустила, не в силах оторваться от любимого...

В панике я стала делать все возможное, чтобы меня не отчислили: срочно сдавала недостающие зачеты и т. п. Но все было тщетно – меня отчислили...

Одновременно наступил тяжелый разрыв с любимым (оказалось, что у него были близкие отношения еще с одной женщиной). Из-за стресса обострилась старая болячка, я попала в больницу, и меня даже готовили к операции, но, к счастью, она не понадобилась. В общем, вся моя жизнь разрушилась...

Нетрудно представить мое тогдашнее состояние! Честно говоря, жить не хотелось... Помог отец — у меня с ним всегда были очень искренние, доверительные отношения. Он всячески поддерживал меня, подбадривал и уверял в том, что все у меня в жизни будет хорошо.

Папа убедил меня, что надо бороться за свою мечту! И я твердо решила восстановиться в Мухинском. Но для этого надо было поступить на работу, как минимум на год, чтобы получить хорошую характеристику.

Я занялась трудоустройством: ходила по разным местам, но везде получала отказ. Однако я не отчаивалась, а продолжала поиски. И, наконец, мне повезло! Я случайно, что называется, с улицы, устроилась работать в Дом Моделей.

Стоит ли говорить, что я с большим рвением принялась за работу! Руководство заметило и оценило мои творческие способности и безупречную дисциплину, и через год я получила прекрасную характеристику и рекомендацию для восстановления в ВУЗ.

Так я снова стала студенткой третьего курса Мухинского Училища. Друзья не узнавали меня – из легкомысленной девушки, интересовавшейся, в основном, богемной жизнью и любовными отношениями, я превратилась в дисциплинированную, старательную студентку. Благодаря пережитым испытаниям я повзрослела, поумнела и получила ценный жизненный опыт.

Прошло два года, и я защитила дипломную работу. Она получила одобрение Государственной Экзаменационной Комиссии. Теперь я держала в руках диплом художника-модельера, о котором давно мечтала! Моя мечта исполнилась, я достигла того, к чему стремилась, несмотря на все препятствия.

Начиналась взрослая, самостоятельная жизнь. Но это уже другая история!

Самое обидное, что некоторые сходят с дистанции всего за несколько метров до победы. Им надоедает преодолевать препятствия, они разочаровываются в своей мечте и перестают верить в успех. И в результате — проигрывают... А надо было всего лишь немного передохнуть, дождаться второго дыхания, сделать последний рывок — и победить! И получить награду — осуществление своей мечты!

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.