

ТРАНСЕРФИНГ
РЕАЛЬНОСТИ

Яблоки падают в небо

ступень V



Вадим Зеланд



Трансерфинг реальности

Вадим Зеланд

**Трансерфинг реальности.
Ступень V: Яблоки падают в небо**

ИГ "Весь"

2005

Зеланд В.

Трансерфинг реальности. Ступень V: Яблоки падают в небо / В. Зеланд — ИГ "Весь", 2005 — (Трансерфинг реальности)

Управление реальностью: неужели такое возможно? Те, кто испробовал Трансерфинг на своем опыте, с изумлением рассказывают, как их мысли непостижимым образом материализуются, а окружающая действительность буквально на глазах меняет свой облик. Например, люди по непонятным причинам начинают относиться к вам с большей симпатией. Двери, которые раньше казались безнадежно закрытыми, открываются. При этом вы можете наблюдать весьма любопытные явления: изменение «оттенков декораций» и «круги на реальности», подобные кругам на воде. Слой вашего мира восстанавливает утраченную свежесть: к мороженому возвращается тот самый вкус из детства, а надежды снова обретают восторг юности. Но главное – это характерное ощущение внутренней свободы – привилегия жить в соответствии со своим кредо. Как это ни странно, здесь нет никакой мистики – все реально. Поэтому, проверяя прочитанное на практике, держитесь крепко на земле, чтобы не упасть в небо от удивления и восторга. Для широкого круга читателей.

© Зеланд В., 2005

© ИГ "Весь", 2005

Содержание

Предисловие	6
I. Зеркальный мир	7
Дуальное зеркало	8
Амальгама реальности	12
В погоне за отражением	16
Мир движется навстречу	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Вадим Зеланд
Трансерфинг реальности.
Ступень V: Яблоки падают в небо

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2005

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Предисловие

Уважаемый Читатель!

Перед вами продолжение цикла книг о Трансерфинге – загадочном аспекте реальности, породившем столько эмоций в читательской аудитории. В предыдущей книге говорилось о том, что человек способен управлять реальностью, если ему удастся избавиться от иллюзии дуального отражения. Из этой книги вы узнаете, как это делать.

Проснувшись в своем *сновидении наяву*, вы словно вырываетесь из потока событий и оказываетесь в центре гигантского калейдоскопа, который медленно вращается вокруг, сверкая гранями реальности. Вы – часть этой реальности и в то же время существуете отдельно, независимо. Точно так же вы осознаете свою «отдельность», когда, опомнившись во сне, понимаете, что теперь сон зависит от вас, а не вы от него.

Энергия мыслей человека при определенных условиях способна материализовать тот или иной сектор пространства вариантов. В состоянии, которое в Трансерфинге именуется *единством души и разума*, рождается таинственная сила – *внешнее намерение*. Те, кто испробовал Трансерфинг на своем опыте, с изумлением рассказывают, как их мысли непостижимым образом воплощаются в действительность, а реальность буквально на глазах меняет свой облик.

Например, окружающие люди по непонятным причинам начинают относиться к вам с большей симпатией. Двери, которые раньше казались безнадежно закрытыми, открываются. При этом вы можете наблюдать весьма любопытные явления: изменение «оттенков декораций» и «круги на реальности», подобные кругам на воде. Слой вашего мира восстанавливает утраченную свежесть: к мороженому возвращается тот самый вкус из детства, а надежды снова обретают восторг юности. Но главное – это характерное ощущение внутренней свободы – привилегия жить в соответствии со своим кредо.

Как это ни странно, здесь нет никакой мистики – все реально. Поэтому, проверяя прочитанное на практике, держитесь крепко на земле, чтобы не упасть в небо от удивления и восторга.

I. Зеркальный мир

Мой мир заботится обо мне

Дуальное зеркало

Реальность проявляет себя в двух формах: физической, которую можно потрогать руками, и метафизической, лежащей за пределами восприятия. Обе формы существуют одновременно, взаимно проникая и дополняя друг друга. Дуализм выступает как неотъемлемое свойство нашего мира. Многие вещи имеют свою противоположную сторону.

Представьте себя стоящим перед зеркалом. Вы сами выступаете в качестве реально существующего физического объекта. А ваше отражение, не имея материальной субстанции, является мнимым, метафизическим, но в то же время оно так же реально, как и сам образ.

Весь мир можно представить в виде гигантского *дуального зеркала*, по одну сторону которого лежит физическая Вселенная, а по другую простирается метафизическое пространство вариантов. В отличие от ситуации с обычным зеркалом материальный мир выступает в качестве отражения, образом которого служит намерение и мысли Бога, а также всех живых существ – Его воплощений.

Пространство вариантов является своего рода матрицей, шаблоном, по которому происходит «кройка», «шитье», а также «демонстрация мод» – движение всей материи. Там хранится информация о том, что и как должно происходить в материальном мире. Число различных потенциальных возможностей бесконечно. Вариант представляет собой сектор пространства, где содержатся сценарий и декорации, то есть траектория и форма движения материи. Другими словами, сектор определяет, что в каждом отдельном случае должно происходить и как выглядеть.

Таким образом, зеркало делит мир на две половины: действительную и мнимую. Все, что обрело материальную форму, находится на реальной половине и развивается в соответствии с законами естествознания. Наука, а также обыденное мировоззрение имеют дело лишь с тем, что происходит в «действительности». Под действительностью принято понимать все, что поддается наблюдению и прямому воздействию.

Если отбросить метафизическую сторону реальности и принимать во внимание только материальный мир, тогда деятельность всех живых существ, включая человека, будет сводиться к примитивному движению в рамках внутреннего намерения. С помощью внутреннего намерения, как известно, цель достигается путем прямого воздействия на окружающий мир. Чтобы добиться чего-то, необходимо предпринять определенные шаги, потолкаться, подвигать локтями, в общем, проделать конкретную работу.

Материальная действительность реально ощутима – она мгновенно реагирует на прямое воздействие, и это создает иллюзию, что только так можно достичь каких-либо результатов. Однако в рамках материального мира круг реально достижимых целей сильно сужается. Здесь приходится рассчитывать только на то, что имеется в наличии. Все упирается в средства, которых обычно не хватает, и возможности, которые весьма ограничены.

В этом мире абсолютно все проникнуто духом соперничества. Слишком многие хотят достичь одного и того же. А в пределах внутреннего намерения этого на всех, конечно, не хватит. Да и откуда возьмутся условия и обстоятельства, необходимые для достижения цели? Вот оттуда и возьмутся – из пространства вариантов.

По ту сторону зеркала всего в избытке, причем безо всякой конкуренции. Товара в наличии нет, но вся прелесть в том, что можно выбрать любой, словно из каталога, и сделать заказ. Рано или поздно заказ будет исполнен, и платить за него не придется – нужно лишь выполнить определенные, не очень обременительные условия, вот и все. Ну, ни сказка ли?

Отнюдь. Это более чем реально. Энергия мыслей не исчезает бесследно – она способна материализовать сектор пространства вариантов, по своим параметрам соответствующий мысленному излучению. Это только кажется, будто все, что имеет место в нашем мире, является

результатом взаимодействия материальных объектов. Не менее важную роль здесь играют процессы, которые происходят на тонком плане, когда виртуально существующие варианты воплощаются в действительность. Причинно-следственные связи тонких процессов далеко не всегда заметны, и тем не менее они формируют добрую половину всей реальности.

Материализация секторов пространства вариантов, как правило, совершается независимо от воли, поскольку человек не использует энергию мыслей целенаправленно, а менее развитые существа – и подавно. Как было показано в первой книге Трансерфинга, влияние мысленных образов на действительность проявляется, главным образом, в форме реализации худших ожиданий.

Человек, будучи приземленным в «реалии жизни», бредет среди пустых магазинных полок, порываясь протянуть руку к товару, на котором уже висит табличка «Продано». В наличии лишь продукция невысокого качества, но и за нее требуется заплатить приличные деньги. И вместо того чтобы просто взглянуть в каталог и сделать заказ, человек начинает беспорядочно метаться в поисках, простаивать в длинных очередях, изо всех сил стараться протиснуться через толпу, а также вступать в конфликты с продавцами и покупателями. В результате желаемое в руки так и не дается, а проблем становится все больше.

Между тем такая безрадостная реальность зарождается прежде всего в сознании человека, откуда, постепенно материализуясь, переходит в действительность. Каждое живое существо своими непосредственными действиями с одной стороны и мыслями с другой создает *слой своего мира*. Все эти слои накладываются друг на друга, и таким образом каждое существо вносит свою лепту в формирование реальности.

Слой мира характеризуется определенным набором условий и обстоятельств, из которых складывается образ жизни отдельного существа (в дальнейшем будет идти речь только о человеке). Условия существования могут быть разные: благоприятные и не очень, комфортные и жесткие, доброжелательные и агрессивные. Конечно, немаловажное значение имеет среда, в которой человек появляется на свет. Но в дальнейшем жизнь развивается по большей части в зависимости от того, как человек относится к себе и окружающей действительности. Его мироощущение во многом определяет последующие изменения в укладе жизни. В реальность воплощается тот сектор пространства вариантов, сценарий и декорации которого соответствуют направлению и характеру мыслей человека.

Таким образом, в формировании отдельного слоя принимают участие два фактора: с одной стороны зеркала – внутреннее намерение, а с другой – внешнее. Прямыми действиями человек оказывает влияние на объекты материального мира, а своими мыслями он воплощает в действительность то, чего там пока еще нет.

Если человек убежден, что в этом мире все самое лучшее уже распродано, тогда для него в самом деле остаются одни пустые полки. Если он думает, что за хорошим товаром необходимо выстоять огромную очередь и дорого заплатить, так оно и происходит. Если ожидания пессимистичны и наполнены сомнениями, они непременно оправдываются. И если человек ждет встречи с недружелюбным окружением, его предчувствия сбываются. Однако стоит человеку проникнуться невинной мыслью, что мир для него приберег все самое лучшее, как и это тоже почему-то сбывается.

Чудак, не ведающий о том, что все дается очень непросто, однажды непостижимым образом оказывается у прилавка, к которому только что подвезли товар, как будто специально для него. И оказывается, первый покупатель все получает бесплатно. А позади уже выстраивается длинная очередь из тех, кто убежден: реалии жизни гораздо мрачней, а дуракам – им просто везет.

Жизнь – это игра, в которой мир постоянно задает своим обитателям одну и ту же загадку: «А ну, угадайте, какой я?» И каждый отвечает в соответствии со своими представле-

ниями: «ты агрессивный» или «ты уютный». Или «ты веселый, мрачный, дружелюбный, враждебный, счастливый, злосчастный».

Но вот что интересно: в этой викторине выигрывают все! Мир соглашается и перед каждым предстает в том обличье, какое было заказано. И если удачливый чудак, когда-нибудь столкнувшись с «реалиями жизни», переменит свое отношение к миру, реальность изменится соответственно, зашвырнув «прозревшего» в самый конец очереди.

Вот так человек образом своих мыслей формирует слой своего мира. Объяснение данного процесса укладывается в несколько принципов. Сформулируем первый зеркальный принцип: *мир, как зеркало, отражает ваше отношение к нему.*

Мир буквально соглашается с тем, что вы о нем думаете. Но почему, как правило, оправдываются худшие ожидания, а надежды и мечты не сбываются? На то имеются свои причины – второй зеркальный принцип: *отражение формируется в единстве души и разума.*

Если рассудок не вступает в противоречие с велениями сердца и, наоборот, то возникает непостижимая сила – внешнее намерение, которое материализует сектор пространства вариантов, соответствующий образу мыслей. В единстве души и разума этот образ приобретает четкие контуры, а потому незамедлительно воплощается в действительность.

Однако в жизни чаще всего бывает так, что душа стремится, а разум сомневается и не пускает, или наоборот, рассудок приводит убедительные доводы, а сердце остается равнодушным. Когда единство нарушено, образ получается размытым – он словно раздваивается: душа желает одно, а разум твердит другое. И лишь в одном они сходятся безусловно – в неприязни и опасениях.

Уж если человек ненавидит, то от всей души, а боится, так всем своим естеством. В единстве неприятия рождается четкий образ того, чего стремишься избежать. Душа и разум как два проявления реальности: материальной и метафизической, сходятся в одной точке, и мыслеформа воплощается в действительность. В результате – чего не приемлешь, то и получаешь.

Желания, в отличие от опасений, сбываются не так легко, потому что единство в этом случае достигается редко. Душа противится разуму, поскольку тот, поддавшись влиянию маятников, устремляется к чужим целям. А разум, в свою очередь, либо не осознает своих истинных желаний, либо не верит в реальность их исполнения.

Существует такое мнение, что для достижения цели необходимо четко сформулировать свой заказ, а затем отпустить эту мыслеформу в пространство и некоторое время не вспоминать, чтобы не мешать исполнению желания. Если бы все было так просто...

Такая техника работает исключительно при условии выполнения второго зеркального принципа. Однако единство души и разума может быть достигнуто лишь в редких случаях, потому что от предательских сомнений избавиться практически невозможно. Что же делать?

На то имеется третий зеркальный принцип: *дуальное зеркало реагирует с задержкой.* Если второй принцип выполнить не удастся, крепость необходимо брать длительной осадой.

Представьте себе такую необычную ситуацию. Вы становитесь перед зеркалом, а там ничего не видно – пустота. И лишь спустя некоторое время начинает постепенно проявляться изображение, словно на фотографии. В определенный момент вы начинаете улыбаться, но в отражении видите все то же серьезное выражение. Вот вы подняли руки, а в зеркале все по-прежнему. Вы сразу же опустили руки, и в зеркале тоже ничего не изменилось. Для того чтобы увидеть себя с поднятыми руками, вам придется определенное время подержать их вверху.

Точно так же работает дуальное зеркало. Только время задержки там несравненно больше, а потому изменения не поддаются восприятию. Материальная реализация инертна, как смола. Тем не менее мысленный образ, или, как это называется в Трансерфинге, – *слайд* – вполне может быть материализован. И требуется для этого всего лишь одно элементарное условие: *слайд необходимо крутить в мыслях систематически, достаточно продолжительное время.*

Как видите, секрет простой, но это действительно все, что необходимо. Даже не верится, что все настолько тривиально. Заурядный, рутинный труд и никакого волшебства. Зато это действительно работает. Просто у людей, как правило, не хватает терпения. Они с воодушевлением загораются какой-нибудь идеей, но затем быстро остывают и откладывают задуманное в дальний ящик. Так вот, для материализации мыслеформы необходимо выполнить конкретную работу со слайдом. В противном случае рассчитывать на чудо не стоит.

Сколько именно времени потребуется для реализации слайда, зависит от сложности поставленной цели. До тех пор, пока разум сомневается в реальности осуществления задуманного, образ размыт. Но рано или поздно в зеркале начнет появляться хоть какое-то изображение. Вы это сами увидите, когда внешнее намерение откроет необходимые двери – возможности для достижения цели. Вот тогда разум убедится, что техника приносит плоды и цель, оказывается, реально осуществима. Постепенно душа и разум придут к единству, а мысленное излучение сфокусируется, создав четкий образ. В результате будет сформировано отражение, и случится то, что принято называть чудом: мечта, казавшаяся несбыточной, превратится в реальность.

Амальгама реальности

С помощью техники слайдов, описанной в первой книге Трансерфинга, можно формировать образ, который зеркало мира воплотит в действительность. Но, помимо конкретного образа, было бы весьма неплохо поддерживать в слое своего мира некоторый неизменный фон, создающий постоянную благоприятную атмосферу.

Возможно, вам приходилось обращать внимание на то, что в различных зеркалах ваше отражение выглядит по-разному. Лицо вроде одно и то же, но каждое зеркало выявляет отдельные нюансы. Выделяются слабые, но вполне уловимые оттенки: эмоциональная окраска, настроение и даже психологический тип. В разных зеркалах отражение бывает добрым и злым, здоровым и болезненным, привлекательным и не очень, теплым и холодным.

Казалось бы, чем может быть вызван такой разброс, ведь отражающая поверхность должна бесстрастно передавать точную копию одного и того же образа. Однако имеется ряд факторов, оказывающих ощутимое влияние на передачу изображения. Как и в фотографии, здесь многое зависит от освещения, цветового фона, а также от самого зеркала.

Еще в средние века было подмечено своеобразное обаяние венецианских зеркал. Венецианское стекло славилось во всем мире своим изумительным качеством. Но вовсе не стекло наделяло зеркала тем самым особенным свойством. Люди обращали внимание, что по какой-то непонятной причине смотреться в венецианское зеркало было намного приятней, чем в обычное. Лицо в отражении приобретало заметную привлекательность.

Оказывается, у мастеров из Венеции был свой особый секрет. В амальгаму – состав отражающей поверхности – они добавляли золото, за счет чего в спектре отражения начинали преобладать теплые оттенки.

Подобным же образом можно усовершенствовать кусочек дуального зеркала специально для себя. Для того чтобы уютно обустроить слой своего мира, необходимо сформировать свою особую амальгаму. Слой мира складывается из множества реакций – отношений человека к себе самому, а также к тем или иным проявлениям окружающей действительности. Из этого спектра отношений необходимо выделить одну главную линию, определяющую преобладающий фон.

В качестве доминанты можно выбрать, например, вот такую формулу: *«Мой мир заботится обо мне»*. Человек охотно выражает свое отношение в виде недовольства, когда есть для этого повод, а все хорошее принимает чуть ли не равнодушно, как должное. Он это делает бессознательно, реагируя, подобно устрице, в силу привычки.

Вот теперь поднимитесь на ступень выше устрицы, проснитесь и воспользуйтесь своим преимуществом выразить отношение осознанно. Настройте свое мироощущение целенаправленно, в соответствии с доминантой, и тогда вы увидите, как отреагирует зеркало. Это будет ваш первый шаг на пути управления реальностью.

Вспомните, когда-то в детстве мир действительно заботился о вас, а вы не ценили это и принимали как должное. Взгляните в прошлое. Может, что-то подобное было у бабушки в деревне? Мысленный взор возвращается в те далекие дни, когда вы чувствовали себя комфортно и безмятежно. Фрагменты воспоминаний иногда проявляются очень ярко. Кажется, будто из кухни доносится божественный аромат – бабушка печет пирожки. А может, вы сидите на речном берегу с удочкой или катитесь с горы на санках... Как это было? Вы припомнили то характерное чувство безмятежности?

Так было потому, что мир заботился о вас и вы смутно подозревали об этом, но не придавали значения. Хотя и претензий особых тоже не предъявляли. Вам просто было хорошо, и все. Ребенок, даже когда капризничает, не вкладывает душу в свое недовольство. Он будет

верещать, топтать ножками, размахивать ручками, но мир заботливо и бережно несет его, ласково приговаривая: «Ну что, поросеньш, измазался, испачкался? А ну, пойдём умываться!»

И человек растёт, а мир берегает для него все самое лучшее, и дарит все новые чудесные игрушки, и ухаживает с любовью. Мир заботится о своем питомце. Любимец и баловень мира! Счастливчик открывает для себя массу новых удовольствий, потому что все впервые и вновь, но не отдает себе отчета, что в этот момент наслаждается жизнью. Он это понимает только спустя много лет, когда вспоминает, как все было хорошо и здорово в сравнении с тем, что сейчас.

Но почему со временем все краски жизни тускнеют и легкая безмятежность сменяется тревожной озабоченностью? Оттого что с возрастом число проблем увеличивается? Нет, потому что, взрослея, человек приобретает склонность выражать негативное отношение. Недовольство – более сильное чувство, чем просто удовлетворение от уюта и спокойствия.

Не понимая, что сейчас он все-таки, несмотря ни на что, счастлив, человек требует от мира еще и еще. Запросы питомца растут, он становится все более избалованным и неблагодарным. Мир, конечно, не успевает удовлетворять быстро растущие потребности, и баловень уже начинает всюду предъявлять претензии. Он меняет свое отношение к миру: «Ты плохой! Ты не даешь мне все, что я хочу! Ты не заботишься!» И в это негативное отношение уже вкладывается вся сила единства недовольной души и капризного разума.

Но ведь мир – это зеркало, и ему ничего не остается, как с грустью развести руками и ответить: «Как пожелаешь, голубчик. Будь по-твоему». В результате реальность, как отражение мыслей человека, меняется в худшую сторону. А коли так, поводов для недовольства прибавляется, что, в свою очередь, еще больше ухудшает отношения человека с миром. И вот прежний любимец и баловень превращается в обделенного судьбой брюзгу, который вечно жалуется, что мир ему, дескать, сильно задолжал.

Печальная картина. Человек не понимает, что сам все испортил. Видя в отражении зеркала какие-то неприятные черты, человек заостряет на них внимание и рефлекторно выражает свое негативное отношение, в результате чего все становится еще хуже прежнего. Реальность в отражении постепенно меркнет вслед за образом. Вот так слой мира отдельного человека теряет былую свежесть красок и становится все более мрачным и неуютным.

А ведь можно все вернуть обратно! И то чувство спокойной безмятежности, и вкус мороженого из детства, и ощущение новизны, и надежды на лучшее, и радости жизни. И сделать это очень просто. Настолько просто, что трудно поверить. А вы и не верьте, а попробуйте. Никому не приходит в голову, что слой мира можно обновить, если взять отношение к действительности под свой осознанный контроль. Каким вы сделаете свое мироощущение, таким предстанет и окружающий мир. Это не пустой призыв смотреть на жизнь с оптимизмом, а конкретная работа по формированию своей реальности.

С этого момента, что бы ни происходило, возьмите себе за правило держать свое отношение под контролем. Это не важно, что в данный момент вам не так хорошо, как хотелось бы. В любом случае все не так плохо и, несомненно, могло бы быть гораздо хуже. Ведь камни с неба не сыплются, земля под ногами не горит и дикие звери на каждом шагу не преследуют.

Да, мир сильно изменился с тех пор, как вы охладели к нему. Помните, как он качал вас на руках, кормил бабушкиными пирожками, рассказывал сказки? Но вы повзрослели, и между вами и миром выросла стена отчуждения. Теплая непосредственность переросла в отстраненность, доверие сменилось опаской, а дружба превратилась в трезвый расчет. И все же мир не обозлился и не бросил вас. Он просто с грустью притих и в задумчивости шагает рядом, как старый друг, которого обидели холодным приемом.

Оглянитесь вокруг. Ваш мир все еще заботится. Вот эти деревья и цветы он посадил для вас. Вот это солнце, небо, облака – вы не обращаете на них внимания, но представьте: а если бы их не было? И вечером, после трудного рабочего дня, у вас есть возможность отдохнуть и

насладиться уютом и комфортом, в то время как за окном дует холодный ветер и льет дождь. Мир по-прежнему кормит вас и укладывает в кровать. Глядя на вас, он вздыхает с тоской по тем счастливым временам. А вы равнодушно отворачиваетесь и засыпаете в твердой убежденности, что мир стал хуже и былое не вернуть.

Но мир не изменился, как не может измениться зеркало. Другим стало ваше отношение, а за ним последовала реальность как отражение ваших мыслей.

Вот теперь встрепенитесь, откройте глаза, приподнимитесь на своей кровати и посмотрите вокруг: это он – тот прежний мир, который заботился о вас и с которым вы так хорошо когда-то проводили время. Представляете, как он обрадуется, что вы, наконец, очнулись от наваждения?

Теперь вы снова вместе, и все опять будет по-прежнему. Только больше никогда не обижайте этого старого преданного слугу своим неблагоприятным отношением. А главное – не торопите. Ведь в соответствии с третьим зеркальным принципом ему потребуется время, чтобы вернуться в прежнее состояние. Поначалу вам понадобится терпение и самообладание. Вы должны понимать, что выполняете конкретную работу по формированию своей реальности.

Работа заключается в следующем. Встречаясь с любимыми, даже самыми незначительными обстоятельствами, твердите себе формулу амальгамы – в любом случае, что бы ни происходило – плохое или хорошее. Если встречаетесь с удачей – не забываете подтверждать себе, что мир действительно заботится о вас. Констатируйте это подтверждение в каждой мелочи. Когда сталкиваетесь с досадным обстоятельством – все равно твердите, что все идет как надо, по принципу координации намерения.

Как бы ни складывались обстоятельства, ваша реакция должна быть однозначной – мир в любом случае о вас заботится. Если вам повезло, обратите на это особое внимание, а если нет – соблюдайте принцип координации намерения, и вы будете всегда оставаться на успешной линии жизни. Ведь вам не дано знать, от каких неприятностей мир оберегает вас и каким образом он это делает. Доверьтесь ему.

Необходимо научиться доверять. Оказавшись в затруднительном положении, человек больше склонен рассчитывать на свои силы, нежели на благоприятное стечение обстоятельств. Взрослый ребенок упрямо твердит: «Я сам!» Тогда мир опускает его на землю и дает возможность справиться самостоятельно: «Ладно-ладно, мой хороший. Ступай своими ножками».

Растопите лед недоверия. Столкнувшись с проблемой, даже самой незначительной, скажите себе: «Я позволяю миру позаботиться обо мне». Это не означает, что нужно вообще ничего не предпринимать и сидеть сложа руки. Речь о том, чтобы приучить себя к мысли, что все должно складываться благополучно само собой, по определению. Зеркало исправно отразит ваше представление: «Так тому и быть, коли вы так считаете».

Заведите себе привычку позволять миру заботиться о вас, от мелочей до самых важных вопросов. Вот вышли вы из дома без зонтика, а там вроде дождь собирается. Не надо возвращаться. Скажите себе: «Мы с моим миром идем гулять». Скажите своему миру: «Ведь ты позаботишься, не правда ли?» И он, конечно, ответит: «Ладно-ладно, мой хороший». Можете смело на него положиться. Дождя не будет, а если и будет, мир вовремя предоставит укрытие.

Однако в случае неудачи не обижайтесь, что мир не позаботился, если у вас на этот счет имелись сомнения. Не забывайте, что стоите перед зеркалом – в нем просто в точности отражается ваше мироощущение – не больше не меньше. Не нужно сильно расстраиваться, а тем более бороться с сомнениями – это бесполезно. Оставьте место для ошибок и неудач. Главное – поддерживать основной курс.

Вообще, на мир можно во многом положиться, если вы ему позволите о вас позаботиться. Человек не способен сам разобраться со всеми проблемами. Отдайте их миру – у него неизмеримо больше возможностей, чем у вас. Например, вы не сможете с помощью своего намерения избежать всех опасностей, потому что слой вашего мира пересекается с множеством чужих

слоев. Вместо того чтобы направлять намерение на свою безопасность, направьте его на формирование мира, который о вас заботится и оберегает вас. Тогда будет работать намерение вашего мира.

В зависимости от того, что вас больше всего беспокоит, вы можете выбрать себе какую-нибудь особую амальгаму. Вот, например, что-нибудь из этого. «Мой мир выбирает для меня все самое лучшее. Если я двигаюсь по течению вариантов, мир идет ко мне навстречу. Я сам, своим намерением, формирую слой своего мира. Мой мир оберегает меня. Мой мир избавляет меня от проблем. Мой мир заботится о том, чтобы мне жилось легко и комфортно. Я делаю заказ, а мой мир исполняет его. Я могу не знать, но мой мир знает, как обо мне позаботиться. Мое намерение реализуется, все идет к тому, и все идет как надо».

А можно придумать новую, свою амальгаму или даже несколько. Главное, повторяю, набраться терпения и не уставать констатировать формулу амальгамы при каждом удобном случае. Настойчивость потребуется лишь на первое время, пока это не превратится в привычку. Потом все пойдет как по маслу.

В этой простой технике заключается такая мощная сила, о которой вы и не подозреваете. *Управляя своим отношением к миру, вы управляете реальностью.* Дуальное зеркало воплотит в действительность те области пространства вариантов, где мир сам заботится о вашем благополучии. Со временем вы сформируете для себя весьма уютную реальность.

Готовьтесь, вас ждет великолепный каскад приятных событий. Говорю это без малейшей доли преувеличения. Слой вашего мира будет буквально на глазах преображаться так, что вам придется только успевать удивляться. И сейчас, вот в этот момент, вы уже понимаете, что больше никогда не будете смотреть в зеркало мира так, как прежде. Только что вы ощутили, как поднялся ветер перемен. Вы и ваш мир снова вместе. Он обо всем позаботится – знайте это.

В погоне за отражением

Человек своим мироощущением создает индивидуальный слой мира – отдельную реальность. Эта реальность в зависимости от отношения человека приобретает тот или иной оттенок. Если выразиться образно, там устанавливаются определенные «погодные условия»: утренняя свежесть в сиянии солнца или пасмурно и льет дождь, а бывает, что свирепствует ураган, либо вообще творится природная катастрофа.

В какой-то мере окружающая действительность формируется, как это принято считать, в результате непосредственных действий человека. Но мыслеформы обладают не меньшей силой, просто их работа проявляется не так явно. Во всяком случае, наибольшее число проблем возникает из-за негативного отношения. А потом всю эту заваренную метафизическим способом кашу приходится расхлебывать на физическом уровне, что только усложняет дело.

В целом картина отдельной реальности зависит от того, как человек настроен по отношению ко всему, что его окружает. Но в то же время его настрой обусловлен тем, что происходит вокруг. Получается замкнутая петля обратной связи: реальность формируется как отражение образа мыслей человека, а образ, в свою очередь, во многом определяется самим отражением.

Человек, стоя перед зеркалом, устремляет на него все свое внимание, не пытаясь взглянуть на себя изнутри. Вот и получается, что главенствующую роль в цепи обратной связи играет не образ, а отражение. Человек находится во власти зеркала, потому что, словно замороженный, смотрит на свою копию. Ему не приходит в голову, что можно изменить сам оригинал. Именно в силу этой заикленности внимания на отражении мы получаем то, чего активно не желаем.

Обычно негативные переживания всецело владеют вниманием человека. Он озабочен тем, что его не устраивает. Думает о том, чего не хочет, и не хочет того, о чем думает. Вот такой парадокс. Но ведь зеркало не учитывает желание или нежелание человека – оно просто в точности передает *содержание* образа – не больше не меньше.

Совершенно нелепая ситуация получается. Человек вечно таскает с собой то, чего не приемлет. Не «язык мой – враг мой», а мысли – мои враги. Несмотря на весь абсурд, дело обстоит именно так.

Что происходит, когда человек что-то ненавидит? Он вкладывает в это чувство единство души и разума. Отчетливый образ, безупречно отражаясь в зеркале, заполняет собой весь слой мира. Что ненавидишь, то и получаешь в своей жизни в избытке. В результате человек еще больше раздражается, тем самым увеличивая силу своего чувства. Мысленно он отправляет всех «куда подальше»: «Да пошли вы все!..» А зеркало возвращает этот бумеранг обратно. Ты послал, и тебя послали туда же. Количество неприятностей возрастает? Еще бы! Если стоять перед зеркалом и вопить: «Чтоб ты провалился!» – какое отражение там возникнет? Как ты проваливаешься вместе со своим миром.

Подобным же образом предмет осуждения проникает в слой «обвинителя». Представьте себе такой характерный пример: сердитая пожилая особа взирает на весь мир с укоризной. Она сама – живое воплощение сурового и непогрешимого правосудия – «перед людьми и совестью права». А весь остальной мир повинен держать ответ за то, что не пришелся ей по нраву. Картина сформулирована предельно конкретно и ясно. Смотрясь в зеркало с таким гонором, она создает вокруг себя равнозначную действительность, то есть сплошную несправедливость. Ну а как еще должен реагировать мир? Ее он не осуждает, а себя не оправдывает. Мир с присущим ему свойством становится именно таким, как его представляют.

То же самое происходит в случае неприятия чего-либо. Например, если женщина резко отрицательно относится к потреблению алкоголя, она обречена сталкиваться с этим на каждом шагу. Ей постоянно будет досаждать пьянство в различных проявлениях, вплоть до того, что

она выйдет замуж за алкоголика. Чем сильнее отвращение у жены, тем больше пьет муж. Время от времени он может предпринимать попытки завязать с этим делом. Но она так сильно ненавидит пьянство, что буквально смакует свою неприязнь и с остервенением твердит свое: «Да не бросишь ты пить!» И действительно, если муж не имеет твердого намерения, жена, «упертая» в своем неприятии, может внедрить свою мыслеформу в слой его мира.

Склонность к пессимистическим ожиданиям вообще со стороны выглядит малопривлекательно. Настроение типа: «А, все равно ничего не получится!» – подобно садомазохизму. Пессимист получает извращенное удовлетворение, упиваясь своей тяжелой долей: «Мир так плох, что дальше некуда. Вот и поделом ему и мне вместе с ним!» Такая патологическая привычка находить упоение в негативизме развивается вместе с предрасположенностью к обидам. «Я такой замечательный! А вы не цените! Вот он, верх несправедливости! Все, я обиделся, и не уговаривайте меня! Вот умру, тогда узнаете!» И что в итоге получается? В зеркале не просто отражается, а надежно укрепляется картина фатального неблагополучия. Обиженный сам заказывает неудачный сценарий и потом торжествует: «Ну, что я говорил?!» А зеркало лишь исполняет заказ: «Как изволите!»

С такой же фатальной обреченностью неудачник констатирует свое незавидное положение: «Вся жизнь – сплошной мрак, и впереди никакого просвета не видно». Он изо всех сил не желает такой судьбы и потому всю мысленную энергию пускает на жалобы и стенания. Но что может отразить зеркало, если в образе – сплошное недовольство? Каков образ: «Я недоволен! Я не хочу!» – таково и отражение: «Да, ты недоволен, и ты не хочешь». Опять лишь сам факт – не больше не меньше.

Недовольство собой имеет ту же парадоксальную природу – оно порождает само себя. Есть одно «золотое» правило, которое можно включить в учебник для полных идиотов: «Если я себе не нравлюсь, то я себе не нравлюсь». И в этой тавтологии заключается принцип, которым, как ни странно, руководствуется большинство людей.

Взять, например, внешность. Можно заметить, что практически все маленькие дети очень симпатичны. Откуда же берется столько взрослых, недовольных своим внешним видом? Все оттуда же – из зеркала, которое возвращает обратно все претензии. Вырастают красивыми те, у кого преобладает склонность любоваться собой – вот в чем их секрет. Они руководствуются правилом: «Если я себе нравлюсь, то у меня появляется все больше оснований для этого».

Совсем другое дело, когда образ говорит своему отражению: «Что-то я поправилась, надо бы похудеть!» На что зеркало бесстрастно отвечает: «Да, ты толстая, тебе надо худеть». Или так: «Что-то я отошал, надо бы подкачаться!» На что следует ответ: «Да, ты хилый, тебе надо качаться». Реальность отзывается как эхо, подтверждая услышанное.

Вот так и комплекс неполноценности взращивает сам себя. Вслед за низкой самооценкой идет соответствующий приговор, который зеркало претворяет в действительность. «У меня нет особых талантов?» – «Да, ты бездарность». – «Я не достоин лучшей участи?» – «Да, тебе не на что больше рассчитывать».

А если вдобавок ко всему еще имеется врожденное чувство вины, тогда вообще пиши пропало. «Я повинен? Я обязан отработать свой долг?» – «Да, ты достоин наказания, и ты его получишь». Ну а как же иначе? Если человек, пусть даже неосознанно, ощущает свою вину, что должно отразиться в зеркале? Возмездие – всенепременно!

Стоит ли говорить, что беспокойство и страхи реализуются также незамедлительно? Человек опасается столько вещей, что большинство из них не случается только потому, что это требует больших энергозатрат. Несчастья и катастрофы – это всегда аномалии, выбивающиеся из равновесного течения вариантов. Но если нежелательное событие лежит недалеко от течения, оно обязательно произойдет, потому что человек притягивает его своими мыслями.

А вот сомнения действуют наоборот. В отличие от страха, который фиксирует внимание на возможной реализации какого-либо события, сомнение больше озабочено тем, что это не

произойдет. И разумеется, во многих случаях сомнения, как назло, оправдываются. Но почему назло? Это человеку лишь кажется, что здесь работает «закон подлости». На самом деле зеркало просто отражает содержание мыслей, и только.

В любом случае стремление чего-то избежать сильно повышает вероятность столкновения. Все делается наперекор, отчего человек нередко приходит в состояние раздражения, а то и пребывает в нем большую часть времени. Раздраженное состояние завершает общую картину мироощущения. В итоге получается интегральный образ: «Я ощущаю дискомфорт». В соответствии с этим выстраивается индивидуальная реальность, в которой все идет к тому, чтобы этот дискомфорт сохранялся и еще более обострялся.

Человек своим негативным отношением сам раскрашивает слой своего мира в черные тона. Любое отношение, в которое вкладывается неистовое чувство души и твердая убежденность разума, отражается в реальности. Причем буквально, один к одному, независимо от того, что человек пытается выразить: влечение или неприятие. Здесь работает четвертый зеркальный принцип: *зеркало просто констатирует содержание отношения, игнорируя его направленность.*

Как поступает человек, когда видит, что реализуется то, чего он не хочет? Вместо того чтобы взглянуть на образ, он направляет все свое внимание на отражение и пытается его изменить. Отражение – это физическая реальность, и действовать здесь приходится только в рамках внутреннего намерения. То есть, если мир не слушается и двигается совсем не в ту сторону, нужно взять его за горло и тащить изо всех сил туда, куда тебе надо. Трудная задача, ничего не скажешь. А во многих случаях и вообще невыполнимая. И все потому, что ситуация совершенно нелепа: человек, стоя перед зеркалом, старается схватить руками свое отражение и что-то с ним сотворить.

Внутреннее намерение путем прямого воздействия стремится изменить уже свершившуюся реальность. Дом построен, но не так, как хотелось бы. Приходится его разбирать и перестраивать, но в итоге все равно получается не так. У человека ощущение, будто он сидит за рулем неуправляемого автомобиля. Тормоза не работают, мотор то глохнет, то ревет на полную мощь. Водитель старается вписаться в реальность, но автомобиль ведет себя совершенно непредсказуемо.

По всей логике, для того чтобы миновать препятствие, нужно повернуть в сторону, однако получается совсем наоборот: с того момента, как только опасная преграда завладела вниманием, столкновение становится неизбежным. Руль поворачиваешь в одну сторону, а тебя несет в другую. И чем сильнее давишь на тормоза, тем выше скорость.

Получается, что не человек управляет реальностью, а реальность управляет человеком. Ощущения, как в далеком детстве: вот я бегу и реву изо всей мочи. Мир не желает мне подчиняться – вот он как меня обидел! Ничего не хочу слушать и понимать. Просто бегу и ору, и мой рев модулируется ударами ног о землю. Вспомнили, как это бывает? И что же это я такой бестолковый! Взрослые пытаются что-то объяснить, но у меня нет никакого желания в этом разбираться. Все должно быть по моему, и точка!

Я повзрослел, но ничего не изменилось – я так ничего и не понял. Я, как прежде, топаю ногой и требую, чтобы мир меня слушался. Но он все делает назло, и вот я снова бегу и ору. Бегу навстречу реальности, а ветер внутреннего намерения дует мне в лицо. Но все тщетно – реальность управляет мной, она заставляет меня, словно устрицу, реагировать негативно, и от этого сама же становится все хуже.

Как же управлять этим сумасшедшим автомобилем? Что должен сделать человек, в чем его ошибка? Ошибка заключается в том, что он смотрит, не отрываясь, на отражение. Отсюда и все его проблемы. А сделать следует вот что.

Прежде всего нужно прекратить погоню за отражением и остановиться. Это значит, надо оторвать взгляд от зеркала и отказаться от внутреннего намерения повернуть мир в нужную

тебе сторону. В этот момент сумасшедший автомобиль замрет на месте, реальность тоже остановится. А дальше произойдет невероятное: мир сам двинется навстречу.

Мир движется навстречу

Обыденный человеческий разум безуспешно пытается воздействовать на отражение в зеркале, тогда как необходимо изменить сам образ. Образом является направление и характер мыслей человека. Вся беда в том, что люди сначала смотрят в зеркало и только вслед за этим выражают свое отношение к увиденному. Тем самым они, вольно или невольно, изъясляют намерение, что еще больше усугубляет действительность.

Склонность к негативизму порождает все новые негативные черты в зеркале. Индивидуальный слой мира окрашивается в мрачные тона и наполняется малоприятными для его владельца событиями. Когда человек впадает в уныние, в зеркале, соответственно, тучи сгущаются все сильнее. А стоит ему настроить себя агрессивно, как мир в ответ тут же ощетиливается. Обратите внимание: если вы поссорились с кем-то, резко выразили свое недовольство, тогда вслед за этим обязательно нагрянет еще какая-нибудь неприятность. И чем больше раздражаешься, тем настырней цепляются новые напасти – все вокруг начинают чем-то досажать.

Человек привязан к зеркалу нитями важности. Ведь все, что там происходит, – это, собственно, его жизнь, и она имеет большое значение. Человеку либо нравится то, что он видит, либо нет. Но в любом случае его мысли по содержанию совпадают с отражением и тем самым еще больше укрепляют существующее положение. Поскольку образ находится во власти отражения, постольку и человек попадает в полную зависимость от окружающей его действительности.

Чем неистовой чувство, тем сильнее привязка к зеркалу. *Что* ты думаешь – это неважно, главное – *о чем*. Нравится тебе отражение или нет – ты все равно думаешь об этом. Имеет значение лишь содержание мыслей. Неприятие всегда направлено в обратную сторону: «Да отцепись же ты!» или «Как надоело все это!» Но независимо от направления отношение несет в себе предмет недовольства. А неистовое чувство, рожденное в единстве души и разума, придает образу четкие очертания. В результате в отражении начинает преобладать все то, что соответствует *содержанию образа*.

Оттого бедные беднеют, а богатые богатеют – все они смотрятся в зеркало мира, и каждый по-своему констатирует облик окружающей его реальности. Эта реальность засасывает, как болото. Старушка в очереди за пенсией. Уставшая женщина с тяжелыми сумками в набитом автобусе. Больной, скитающийся по медицинским учреждениям. Всеми своими мыслями они пребывают в этой мрачной действительности. А кто-то в это же время наслаждается жизнью: море, яхты, путешествия, шикарные гостиницы, дорогие рестораны – все, что душе угодно. Во всех случаях независимо от характера обстановки производится констатация факта: «Вот так мы и живем». Точнее, *живем, как мыслим свое существование*. Зеркало подтверждает и все больше укрепляет содержание образа мыслей.

И не стоит приводить стандартные возражения, что, дескать, начальные условия у всех разные: кто-то родился в бедности, а кому-то досталось богатое наследство. Да, отправная точка во многом определяет, как начнется констатация образа жизни и как будет развиваться в дальнейшем. Но это вовсе не означает, что «стартовый капитал» решает все. Существует множество примеров, когда люди из самых низших слоев попадали в самое высшее общество, и наоборот. Может, это редкие исключения, которые лишь подтверждают правило? Верно, вот только если исключения все-таки возможны, значит, не так уж неизбежно это правило. В какой бы глубокой яме вы не находились, знайте: все можно изменить, причем радикально. И совершенно не важно, что вы понятия не имеете, как это осуществить. Вам не обязательно знать конкретный выход – он сам найдется.

Вам кажется, что вы пребываете во власти обстоятельств, изменить которые не в состоянии. На самом деле это иллюзия – бутафория, которую при желании легко разрушить. Дело в

том, что мы все неосознанно ходим по замкнутому кругу: *наблюдаем реальность – выражаем отношение – зеркало закрепляет содержание отношения в реальности*. Для того чтобы преобразовать реальность, нужно просто выйти из этого круга.

Вот вы смотрите на окружающую действительность, и вам кажется, что изменить ее невозможно. И это действительно так. Внутренним намерением вы пытаетесь воздействовать на отражение, но вы не в состоянии оказать на него сколько-нибудь значительное влияние. По эту сторону зеркала слишком мало возможностей. Зато вы способны взять под контроль свое отношение к реальности, и тогда за дело возьмется внешнее намерение, а для него не существует ничего невыполнимого. На обратной стороне зеркала имеются такие варианты развития событий, о которых человеческий разум и не подозревает.

Так вот, для запуска механизма внешнего намерения требуется выполнение пятого зеркального принципа: *необходимо переключить внимание с отражения на образ*. Другими словами, нужно взять под контроль свои мысли. *Думать не о том, чего не хочешь и пытаешься избежать, а о том, чего желаешь и стремишься достичь*.

Взгляните еще раз на формулу замкнутого круга. Человек в буквальном смысле движется по этому *зеркальному кругу*, как ослик. Привязанный к зеркалу своим отношением – примитивной реакцией на действительность, – он столь же незатейливо пытается догнать отражение в стремлении что-то в нем изменить. А теперь попробуем обратить зеркальный круг вспять: *выражаем отношение – зеркало закрепляет содержание отношения в реальности – наблюдаем реальность*. Что при этом получается?

Примитивная и беспомощная констатация отражения прекращается, а на ее место приходит намеренная и целенаправленная констатация образа. Вместо того чтобы привычно выражать недовольство по поводу увиденного в зеркале, я отворачиваюсь от него и начинаю в мыслях формировать тот образ, который хотел бы видеть. Это выход из зеркального лабиринта. Мир остановился, а затем двинулся мне навстречу. И вот я уже не бегу, а стою на месте, и теперь сама реальность надвигается на меня, и уже другой ветер дует мне в лицо – ветер внешнего намерения.

Я все сделал наоборот: прервал бесполезную погоню за отражением, отпустил мир и позволил ему самому разворачиваться в соответствии с моими мыслями. Зеркальный круг так и остался замкнутым, но теперь не я иду по кругу – он крутится сам, движимый внешним намерением. На смену моему внутреннему намерению пришло внешнее, поскольку я отказался от попыток воздействовать на отражение. Я лишь целенаправленно формирую в мыслях желаемый образ, а дуальное зеркало уже само воплощает соответствующий сектор пространства вариантов в действительность.

Единственная трудность заключается в необычности ситуации. Непривычно то, что элемент «наблюдаем реальность» поставлен в самый конец круга. Человек больше привык действовать по правилу: «Что вижу, о том и долдоню». Он посылает миру свое воззрение, а тот, как эхо, возвращает обратно лишь выхолощенную суть: «Не хочу, чтобы шел дождь!» – «Дождь, дождь...»; «Не хочу учиться!» – «Учиться, учиться...»; «Не хочу работать!» – «Работать, работать...» В результате в действительности воплощается *рафинированное содержание отношения*.

Можно представить себе следующий монолог зеркала, уставшего от всей этой бестолковщины.

«Тебе плохо. Ладно, чего тебе надобно, чтоб хорошо было?»

Ты не хочешь. Может ты, наконец, соизволишь ясно изложить, чего желаешь?»

Тебе не нравится. Ну, так поведай, любезнейший, что угодно тебе?»

Все очень просто. *Негативное отношение необходимо заменить позитивным*. Следует провести инвентаризацию мыслей и изъять оттуда все частицы «не». Недовольство, нежелание, неприятие, неодобрение, ненависть, неверие в успех и так далее – весь этот мусор затолкать в

мешок и выбросить на помойку. Ваши мысли должны быть направлены на то, что вам хочется и нравится. Вот тогда в зеркале будет отражаться только приятное.

Следует понимать, что благообразная реальность будет сформирована не сразу. Понадобится терпение и осознанность. Теперь все не так, как прежде: *вы не реагируете на окружающую действительность, а принимаете команду на себя и сами намеренно посылаете в мир свои мыслеформы*. Вопреки видимому негативному отражению, выражаете позитивное отношение. Да, это, скажем так, *необычно*, но что лучше: находиться во власти обстоятельств, как все *обычные* люди, или распорядиться судьбой по своему усмотрению?

Настроение у людей формируется как реакция на складывающиеся обстоятельства, удачные или неудачные. Склонность к негативизму, как правило, удерживает расположение духа на низком уровне. А надо делать иначе – намеренно создавать себе настроение. Уже одно лишь знание того, что я способен управлять реальностью, значительно поднимает дух. Своим намерением я выбираю краски для своей реальности. Независимо от обстоятельств настраиваю себя на мажорный лад. Делаю это сознательно, а не реагирую примитивно на внешний раздражитель. Необходимо заиметь такую привычку. Создать настроение поможет слайд – музыкальный, визуальный – что вам больше нравится. В идеале это должна быть картина, в которой ваша цель достигнута и вы чувствуете себя великолепно.

С другой стороны, будьте готовы к тому, что некоторое время в слое вашего мира не будет наблюдаться никаких изменений. Или, напротив, как назло, полезут всякие неприятности. Ну, так что же? Это все временные неудобства, связанные с «переездом» на новый уровень отношений с реальностью. Ведь вы знаете, что зеркало работает с задержкой. Нужно гнуть свою линию, несмотря ни на что. Спокойно держать паузу, в течение которой ничего не происходит. Должно быть буквально, как в той сказке: «Оглянешься – окаменеешь!» Пусть в зеркале пока творится черт знает что, но я-то знаю: никуда оно не денется – рано или поздно в нем отразится тот образ, который я создаю в своих мыслях. Если я не поддамся искушению оглянуться и буду твердо стоять на своем, в зеркале сформируется моя реальность. Все будет по-моему.

Мироощущение должно быть таким, будто вы уже имеете то, что хотите, или вот-вот собираетесь получить. Помните: зеркало материализует то, что содержится в ваших мыслях. Например, если вас не удовлетворяет ваша внешность, вы смотрите в зеркало без удовольствия. Все ваше внимание направлено на неприглядные черты, которые вам в себе не нравятся, что вы и констатируете. Нужно понимать, что вы отражаетесь в зеркале мира в соответствии со своим отношением к себе.

Возьмите себе новое правило – не смотреть, а *подглядывать* в зеркало мира. *Хорошее выискивать, а плохое игнорировать* – все пропускать через этот фильтр. Сосредоточьте внимание на том, что хотите получить. Что вы делали раньше? Констатировали факт: «Я толстая и некрасивая. Я себе такой не нравлюсь». А зеркало все больше этот факт укрепляло: «Верно, так оно и есть». Теперь же у вас другая задача – выискивать в себе только те черты, которые вам нравятся, и одновременно представлять в мыслях желаемый образ. С этого момента вы только и делаете, что ищете и находите все новые подтверждения положительных изменений: *с каждым днем все лучше и лучше*. Если вы будете заниматься этой техникой регулярно, вскоре вам придется только успевать раскрывать рот от удивления.

В общем, надо сначала формировать отношение и только потом глядеть в зеркало, а не наоборот. Конечно, потребует определенное время, чтобы к этому привыкнуть. Но игра стоит свеч. Теперь будете вы управлять реальностью, а не она вами. С учетом инертности материальной реализации отражение мало-помалу преобразится в позитивное. В слое вашего мира накопится столько приятного, что уже не потребует уговаривать себя развеселиться. Зеркальный круг завертится легко и непринужденно. Главное – сдвинуть его с места и разогнать своим намерением, а дальше все пойдет как по маслу.

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.