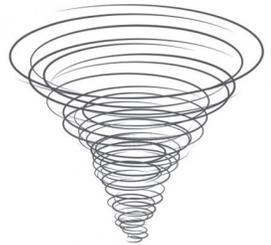


# Предисловие

Да все ты знаешь. Знаешь.  
Но не делаешь. Nobody



Я не открою вам ничего сверхнового в области саморазвития, достижения целей и трансформации реальности. Об этом написано очень давно и много, по сути об одном и том же: мысли материальны, и все резервы — мощь и сила для управления своей жизнью — скрыты внутри нас самих.

Мы — творцы. Каждый человек может создать себе ту реальность, которую захочет иметь, творить свою жизнь по собственным правилам, по своему усмотрению, в нужном ему виде, с любым антуражем и атрибутами.

Я лишь хочу дать вам пошаговый рабочий инструмент по практическому применению этих Знаний, который поможет осознать свою миссию, найти цель и сотворить себе лучшую реальность. Каждый из нас умеет это делать, но почему-то мы забыли об этом навыке. Либо знаем, читали, но не практикуем, боимся, ленимся, либо не знаем, с чего начать и как бы чего не забыть.

Возможно, для многих эти знания и техники окажутся новыми, это прекрасно,



и я даже немного вам завидую — впереди столько открытий, которые перевернут ваш привычный мир с ног на голову и выведут вашу жизнь на новый качественный уровень. Для тех же, кто знаком с законами Вселенной и принципами взаимодействия энергий, надеюсь, эта книга станет неплохим практическим дополнением к имеющейся базе знаний и навыков.

На самом деле вы все знаете. Знаете. Но не делаете.

Ведь каждому известно: для того чтобы появились кубики на животе, надо качать пресс. Известно, но что толку?

Каждый знает: чтобы похудеть, надо правильно питаться и заниматься спортом. Знает. Но не делает.

Все в курсе: чтобы всегда быть энергичным и бодрым, надо соблюдать режим сна, работы и отдыха, принимать контрастный душ, отказаться от алкоголя. Это так, но никто не следует этим советам.

Простая истина: чтобы успевать сделать на работе все намеченные дела на день — надо правильно его планировать, уметь организовывать время, расставлять приоритеты. Отлично, но почему ничего не меняется?

Эта книга — для того чтобы делать.

Делать себя, свою жизнь, свою мечту.

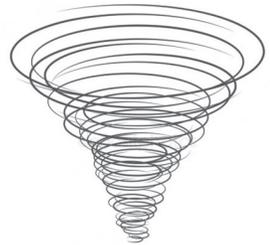
Я не собираюсь никого учить, как правильно жить, куда бежать и в чем смысл бытия. Я, как и вы, в пути. И все мы друг другу ученики и учителя одновременно.

# Познакомимся

ДЕНЬ  
1

Оглянись вокруг и посмотри на себя.  
Это твой мир. Нравится?

Nobody



## Старая реальность

Для чего эта книга?

Да просто сядьте сейчас и оглянитесь вокруг. Что вы видите? Кто вы? Где работаете? Чем занимаетесь? На что тратите свое время каждый день? Кто и что вас окружает?

Нравится ли вам ваша реальность? Вы удовлетворены, довольны? Или хочется что-то поменять? Возможно, кардинально.

Давайте не будем заниматься пустыми размышлениями на эту тему, а сразу перейдем к делу, к практике. Вот так — да, с ходу, с первого дня, с первых страниц книги мы будем **делать**. Обдумывать и удивляться будете позже, после добросовестно выполненных практик. Теории будет мало, в последних главах и вовсе несколько абзацев. Не вижу смысла дублировать все то, что в полной мере раскрыто сотнями авторов на тему постановки целей, работы с эмоциями, установками,





визуализацией и прочими ментальными штуками. Эта книга — последовательная практика. Тот самый момент, когда начитался литературы из серии «Измени свою жизнь, ты же можешь» и не знаешь, с чего начать и с какого боку подступиться. Здесь вы не найдете мотивационной воды о вашей гениальности и успешности. Я предлагаю вам четкую структуру из последовательных шагов и ответов на вопросы: «Ок, я прочитал двадцать книг по саморазвитию. А что делать-то надо?»

Нам сейчас нужно заполнить лист «Моя сегодняшняя реальность». Последовательно и честно ответить на вопросы относительно нашего нынешнего положения дел. Будем создавать актуальный срез жизни, констатировать все факты того, что имеем на данный момент. Только будем писать честно, писать правду, какой бы неприятной она ни была. Не нужно ничего надумывать, придумывать, скрывать, приуменьшать, но и преувеличивать тоже не надо. Мы пишем этот лист только для себя, поэтому смысл себя обманывать?

Вы можете взять нижеперечисленные вопросы за основу. Отвечать на них в строгой точности и последовательности не обязательно, это лишь примеры. Писать можно в любой удобной вам форме, в любом порядке, как вы сами почувствуете и видите каждую сферу вашей жизни.

Готовы взглянуть на себя и свою жизнь прямо сейчас, под лупой, беспристрастно? Тогда поехали, берем ручку.

Для наглядности лист с описанием актуальной реальности разделен на пять сфер жизни. При желании вы можете добавить любую свою сферу: саморазвитие, духовность, профессиональные или спортивные достижения, учеба и образование, родственники, родители, друзья и т. д.

### **1. Здоровье, физическая форма, внешний вид.**

Здесь нужно кратко описать свое состояние здоровья на текущий момент:

- какая у вас физическая форма, ваш вес, внешний вид, какое состояние лица, кожи и т. д.;
- какие у вас заболевания, проблемы со здоровьем, часто ли болеете, чем именно, возможно есть конкретный диагноз или хронические болезни, часто ли обращаетесь к врачу, что вообще беспокоит в данный момент в теле — может, это периодические боли, общая хроническая усталость; сюда же нужно отнести стресс, депрессию, апатию и подобные гнетущие состояния тела и психики;
- если у вас идеальное здоровье, великолепное тело и ничего не беспокоит — поздравляю вас, так и напишите.

## 2. Семья, любовь, отношения.

В этой части описываем то, что имеем в сфере любви и взаимоотношений:

- возможно, вы одиноки, пережили тяжелый разрыв, находитесь в поиске своей второй половинки, развелись, находитесь в сложных зависимых отношениях, разочарованы в любви;
- а может, вы давно счастливы в браке, стали мамой или папой; какие у вас взаимоотношения с супругом/супругой, удовлетворяют ли они вас;
- также здесь можно описать взаимоотношения с детьми, родителями, близкими родственниками.

## 3. Профессия, карьера, свое дело.

Здесь пишем то, чем мы занимаемся практически каждый день, чему отдаем львиную долю своего времени, а значит, и всей своей жизни:

- кем вы работаете, какая профессия, сколько часов в день/неделю, когда были в отпуске последний раз;

- 
- может, вы в поиске заработка или еще учитесь в ВУЗе, занимаетесь фрилансом, работаете в нескольких компаниях на полставки, дополнительно подрабатываете, ждете повышения, только сменили работу или давно безработный;
  - можете кратко описать свои обязанности на рабочем месте в течение дня, чем вы там занимаетесь, буквально в двух-трех словах.

#### 4. Доход, деньги.

Здесь пишем заветные цифры:

- сколько зарабатываете в месяц (или в неделю/год, как вам удобно), имеются ли дополнительные заработки (если да, то какие, какая сумма, периодичность этих поступлений);
- дополнительный доход, какой и сколько (возможно, это сдача в аренду какого-либо имущества, продажа старых вещей и т. д.);
- сюда же пишем кредиты, общую сумму и ежемесячные платежи, ипотеку, долги, любые обязательства, которые вы отдаете в месяц (расходы на бытовые нужды расписывать не надо); должна получиться картина общего дохода в определенный период и суммы обязательств, которые вы взяли на себя и отдаете (либо пытаетесь это сделать).

#### 5. Материальные атрибуты.

Что мы имеем и что нас окружает:

- какая квартира, есть ли она вообще, перечисляем иную недвижимость, которая есть сейчас: автомобиль, дача, гараж и прочее;
- сюда же относим общее состояние имеющейся недвижимости, давно ли был ремонт, в каком виде наши

материальные атрибуты, также здесь можно написать о бытовой технике, гаджетах, материальных нуждах, чего не хватает в квартире, какие вещи мы никак не можем приобрести.

**Важно:** пишем не чувства, эмоции, мысли, переживания — а лишь сухие факты, констатируем то, что на данный момент происходит в данной сфере жизни.

---

### Моя текущая реальность

**Сфера жизни**      **Что я имею в этой сфере жизни сегодня**

Здоровье, .....  
физическая .....  
форма, .....  
внешний вид .....

Семья, любовь, .....  
отношения .....



Профессия,  
карьера,  
свое дело

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Доход, деньги

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Материальные  
атрибуты

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

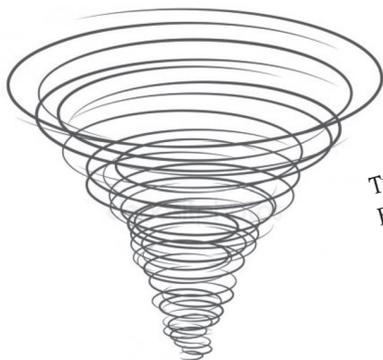
Теперь перечитайте все, что получилось. Взгляните в лицо своей реальности. Вас устраивает такой ее вариант? Если нет, то добро пожаловать в новую.

Эта практика не для того, чтобы вас лишний раз «потыкать носом», указать на негатив, поругать и т. д. Мы это сделали для того, чтобы:

- осознать, что это **не** нормально. Неприятности, неудачи, плохое здоровье, нехватка денег, отсутствие реализации — это не нормальное состояние. Вселенная изначально настроена на успех, изобилие и процветание и готова дать вам это. Повернитесь вы к ней лицом. Богатство, здоровье, любовь, гармония — это норма, которая может и должна быть в жизни каждого человека;
- взять ответственность за все, что вы описали выше, на себя. Не муж/жена/родители/президент/сосед/начальник виноваты в ваших бедах и неудачах, в вашей ситуации. Только вы сами. Вы сотворили то, что имеете сейчас в своей жизни, своими поступками, эмоциями, действиями, поведением, привычками и своим отношением к миру в целом.

Если вы готовы осознать эту ненормальность, взять ответственность **на себя** за предыдущие и будущие результаты в своей жизни, тогда завершим день знакомства концепцией Спирали вашего будущего развития. Посмотрим на пошаговый план, согласно которому мы будем двигаться дальше, к нашей новой реальности, вместе творить жизнь такой, какой она нам нравится, в которой мы будем чувствовать вдохновение, удовлетворение, свободу и спокойствие. **Ибо это нормальное человеческое состояние.**

## Концепция Спирали развития



Ты — это вихрь.  
Есть отправная точка, динамика,  
движение, расширение, скорость.  
И этому нет предела.

*Nobody*

Мы будем продвигаться по воображаемой восходящей спирали снизу вверх. В самом низу — наша отправная точка. Собственно, мы уже от нее оттолкнулись в момент осознания нашей текущей реальности и принятия ответственности за все происходящее с нами — на себя. Пошел первый виток.

С каждым днем мы будем проходить виток за витком, поднимаясь вверх, расширяясь, раскручивая свой потенциал, развивая свои таланты, превращаясь буквально в энергетические вихри, которые блещут идеями и реализуют себя в полную силу.

Форма спирали наиболее точно отражает динамику развития и последовательность шагов человека на пути к своей новой реальности. Есть отправная точка, момент осознания и принятия своей реальности. И далее — виток за витком, вверх и вширь. Конца у спирали нет, она бесконечна. И у вашего развития не должно быть конца, саморазвитие, познание себя, окружающего мира, постановка и достижение новых целей должны стать образом жизни. **Цель и движение к ней — должны быть всегда.** Иначе спираль замрет и пойдет вниз.

Итак, вот наша пошаговая схема работы **на 44 дня**.

1. Сегодняшний, первый день, был посвящен знакомству с собой, своей реальностью и концепцией Спирали развития.
2. Второй день мы посвятим тем чувствам, эмоциям и реакциям, которые мы транслируем вовне прямо сейчас. Разберемся, как они влияют на нас и мир вокруг, и что делать с этим багажом.

Далее — недели практик.

3. Первая неделя (3–9-й день): формирование новой реальности, новых чувств и эмоций, постановка целей и следование единому вектору.
4. Вторая неделя (10–16-й день): работаем с мыслями, убеждениями и установками.
5. Третья неделя (17–23-й день): добавляем ритуалы и привычки, соответствующие нашему новому избранному пути.
6. Четвертая неделя (24–30-й день): учимся благодарить и фиксироваться на своих успехах и достижениях.
7. Пятая неделя (31–37-й день): дополняем свою новую реальность действиями, шагами и навыками, которые нужны для достижения поставленных целей и задач.
8. Шестая неделя (38–44-й день): осваиваем визуализацию, творим окончательный образ.

*Итого:* 44 дня увлекательного пути к лучшей версии себя.

При ежедневных добросовестных практиках вы убедитесь, что реальность довольно быстро реагирует на ваше новое «Я». В этом-то и весь смысл. Мы можем долго мечтать о будущем, хотеть позитивных изменений, желать новую реальность без всех этих бед, неудач, надоевших проблем и неприятностей.



Мы даже можем себе четко и ярко представлять нашу желаемую новую жизнь, во всех подробностях. **Но.**

**Новая реальность не притянется на старого вас.** Хотеть новую жизнь можно сколько угодно. Бесконечно визуализировать, повторять аффирмации, уповать на Высшие Силы, но какой толк? Она не притянется на ваши старые реакции, убеждения, привычки и эмоции. Этим мы и будем заниматься последовательно. Делать нового себя. Такого, какой вы есть в новой реальности. Гармоничного, вдохновенного, целостного, уверенного в себе Человека.

Концепция Спирали развития представляет собой своего рода эзотерический взгляд на достижение целей. Реальность имеет две стороны: материальную (физическую, видимую, осязаемую) и энерго-информационную (метафизическую, невидимую, неосязаемую).

Как достигать поставленных целей в материальном мире, вроде бы понятно. Написал цель, определил шаги, составил план и — вперед.

Но, во-первых, многие ленятся просто даже начать что-то делать по отношению к своей мечте, не говоря уже о конкретных ежедневных усилиях.

Во-вторых, некоторые боятся — а может, не мое, наверное, не смогу, да у меня вообще не получится.

В-третьих, есть те, кто бросает свою мечту после первых же трудностей, неудач и преград.

Отсюда вытекает смысл и структура Спирали развития:

1. Ежедневные практики и действия. Надо их выполнять. 30% результата.
2. Концентрация на успехах и достижениях. Надо менять мышление. 30% результата.
3. Наблюдение эмоций и визуализация образа. Надо это отслеживать. 30% результата.
4. ..... Оставшиеся 10% результата. Все гениальное просто.

(Тем, кто пройдет все шесть недель практик от начала до конца, сделает это дисциплинированно и осмысленно — не составит труда вписать в четвертый пункт эти заветные 10%.)

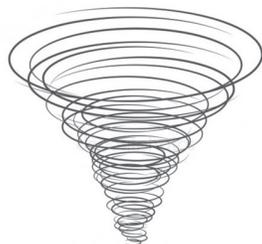
Каждый день Спирали развития следует проходить по очереди, последовательно. Понятно, что любопытство и нетерпение к скорейшему результату берут верх, но результат будет **только** при планомерной пошаговой работе **день за днем**.

# Неделя первая

Твоя новая реальность уже зажалась тебя.  
Иди и возьми ее.

Nobody

дни  
3–9



## Чувства и эмоции

Мы на старте. Сегодня сформируем нашу новую реальность и придадим ей импульс с помощью новых эмоций, чувств и реакций, повернемся к миру лицом и станем светящимися маяками для Вселенной.

Давайте вместе нарисуем наконец-то тот вариант реальности, который мы хотим иметь. Напишем картину жизни, в которой мы намерены отныне жить. Точно так же, как мы расписывали по сферам нашу реальность, мы фиксируем все то, что намерены иметь в новой жизни — общую картину, как видим в целом свою жизнь. Пишите как вам удобно, любыми словами, от души, от сердца, как вы чувствуете. Где вы себя видите, с кем, в каком состоянии, что вас окружает, как вы выглядите, кто рядом?

Если кратко: используем утвердительную форму, настоящее время, так, как будто это у вас уже есть. Прописываем основные моменты.



Это наш краткий манифест в каждой сфере нашей новой жизни.

Не нужно писать «Я хочу...», «У меня будет...», вы не должны просить о своих целях непонятно кого, **вы не должны их объяснять**. Вы просто **констатируете факт** того, что хотите иметь в своей новой реальности.

Например: у меня отличное здоровье, идеальная физическая форма, я занимаюсь любимым делом, которое приносит мне радость и доход, я живу в своем доме на берегу, путешествую каждые полгода в новую страну, у меня дружная семья и т. д.

Констатация своей реальности — это слова: «у меня...», «я имею...», «я являюсь...»

Не будем подробно останавливаться на важности такого момента, как целеполагание. Вот основные условия для того, чтобы реальность начала отвечать и работать на вас.

**1.** Четко знать, кем вы себя видите, **кто вы**, что собой хотите представлять, кем стать.

**2.** Определить свой **род занятий**, деятельность, какими уникальными талантами вы будете делиться с миром и людьми.

**3.** Что вы хотите **иметь вокруг себя**, какие материальные атрибуты.



### Моя новая реальность

Кто я, лучшая версия себя

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Здоровье, физическая форма, тело

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Семья, отношения

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Творчество, саморазвитие

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Финансы, карьера

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Материальные атрибуты

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Теперь посмотрите на все сферы вашей новой реальности, закройте глаза и визуализируйте каждую. Что вы чувствуете? Какие эмоции испытываете?

Вот у вас идеальное здоровье и великолепное тело. Вы идете в купальнике по пляжу, на вас оборачиваются люди и смотрят восхищенным взглядом: как она потрясающе выглядит, как она так смогла?

Вот вы за рулем своего внедорожника, глядите на время на дорогих часах и стрелку спидометра, вы едете на встречу с партнером по бизнесу для заключения сделки.

Вот вы сидите у камина в обнимку со своей второй половинкой, а где-то сзади по лестнице раздается топот маленьких ножек и детский задорный смех.

Опишите ваши чувства напротив каждой из сфер новой реальности. Какие эмоции преобладают? Может, это безмерное счастье и улыбка до ушей, прилив уверенности и спокойствия, гармония и радость на душе? Если эмоции слишком ярко выражены и нахлынули волной — это нормально для первого визуального путешествия в вашу новую реальность. Не исключены и слезы, и дикий восторг. Это непривычно, понимаю. С повторениями и постоянной практикой — эмоциональный фон стабилизируется, вы войдете в зону комфорта, и реакция будет ровной — что-то вроде полного умиротворения, принятия и чистого знания: это все действительно мне.

## Мои новые эмоции, чувства, реакции

**Сфера жизни**      **Каждый день я ощущаю и испытываю:**

Здоровье,  
физическая  
форма,  
внешний вид

Семья,  
отношения

Профессия,  
карьера, свое  
дело



Доход, деньги .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Материальные атрибуты .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Почему работа с новыми эмоциями и их внедрение это первая практика новой реальности?

**1.** Вселенной очень не хватает ваших положительных чувств.

Что излучаем мы ежедневно, день за днем? Раздражение, досаду, обиду, злость, порой гнев. Мы суетливы, постоянно в стрессе, бегом, проблемах. Это низкие вибрации, их в мире с переизбытком. Мы делимся ими со Вселенной практически непрерывно, как по расписанию. А эмоции высоких вибраций — радость, спокойствие, удовольствие — находятся в дефиците. Даже в те короткие моменты, когда мы их от души транслируем — мы словно бы не замечаем их. Фиксируемся на плохом, негативном. А все положительное быстро забываем и не придаем ему значения.

С виду добрая улыбка, в знак приветствия от коллеги по работе — в подавляющем большинстве случаев натянутая и искусственная, потому что так надо, и за ней скрывается отнюдь не искреннее желание радоваться окружающим людям и миру в целом. А ворох собственных проблем, депрессия и апатия. Положительные эмоции высоких вибраций — эксклюзивный товар. Когда вы начинаете их выражать искренне, осознанно — вы становитесь яркими маячками для Вселенной, понимаете. Она оборачивается к вам и как бы говорит: «А кто это у нас тут такой радостный, довольный, благодарный и весь светится? Еще и наметил наконец-то свою новую реальность, в которой ему хорошо и он всем доволен? Ты это все хочешь? Да держи, конечно. На, это все тебе. Только, пожалуйста, продолжай излучать положительные эмоции дальше, не останавливайся. Мне так этого не хватает!»

## 2. Вы должны первым сделать шаг.

Первым пойти навстречу своей новой реальности. Таков закон, и это так работает. Как это сделать и какой первый шаг? Это ваше новое эмоциональное состояние. Чтобы что-то получить — нужно что-то отдать. Лучшее, что вы можете дать, — ваши позитивные чувства. Начните уже сейчас излучать все то, что бы вы излучали, находясь УЖЕ в новой реальности. Все чувства, которые мы с вами прописали напротив каждой из сфер новой реальности, — это ваш первый шаг. Постарайтесь транслировать их уже сегодня, немедленно.

**Новая реальность — не притянется на старые реакции, эмоции и чувства.** На старую волну излучения.

Практика отслеживания и внедрения новых эмоций будет красной нитью проходить по всем шести неделям работы с новой реальностью. Это база. Это основа. Это наш первый мощный виток Спирали развития, который дает импульс и задает темп всем остальным техникам.

Каждый день просматривайте, пробегайте взглядом все, что вы описали о желаемой новой реальности, каждую



сферу и общую картину, освежайте те чувства и эмоции, которые вы будете испытывать, когда это все воплотится. И вспоминайте о них почаще в течение дня. **Новая реальность начнет притягиваться на обновленного вас. Только так.** Вы делаете первый шаг навстречу. Если старые реакции и эмоции не менять — новую реальность не притянуть. Таков закон.

<p>Текущая реальность</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• нелюбимая работа</li> <li>• одиночество</li> <li>• лишний вес</li> </ul>	<p><b>Желаемая реальность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• дело всей своей жизни</li> <li>• любящая семья</li> <li>• прекрасное здоровье</li> </ul>
<p><b>Чувства, эмоции, реакции текущей реальности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• обида</li> <li>• раздражение</li> <li>• злость</li> </ul>	<p>Новые чувства, эмоции, реакции</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вдохновение</li> <li>• уверенность</li> <li>• радость</li> </ul>

Ваши **сегодняшние реакции** в состоянии притянуть только **сегодняшнюю реальность.**

Излучаем раздражение — притягиваем все больше раздражающих факторов. Злимся — получаем злобу от окружающего мира.

Если эмоции не менять — новую реальность не притянуть. Всегда, когда хочется отреагировать на ситуацию в привычном русле и в излюбленной эмоциональной манере — стоп!

На секунду вспомните: как бы вы поступили в вашей новой реальности? Вас бы это волновало? Задевало? Все застарелые модели поведения нужно убирать из повседневной жизни, заменять новыми. Старые шаблоны не привлекут новую реальность. А ведь эта новая реальность есть и ждет вас, стоит только поменять отношение к миру

в целом. Вселенная изначально настроена на изобилие и успех. А вы нет. Диссонанс.

Это практическое упражнение поможет вам на первой неделе. Вспомните свои ежедневные раздражители, выпишите ту эмоцию, которую вы посылаете на них, и ответьте на вопросы относительно вашей реакции.

*Типичная эмоция:* ..... Нужна ли мне эта эмоция  
в новой реальности? .....

.....

..... Как я буду реагировать по-дру-  
гому на те же раздражители?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Типичная эмоция:* ..... Нужна ли мне эта эмоция  
в новой реальности? .....

.....

..... Как я буду реагировать по-дру-  
гому на те же раздражители?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Типичная эмоция:* ..... Нужна ли мне эта эмоция  
..... в новой реальности? .....

.....

..... Как я буду реагировать по-дру-  
..... гому на те же раздражители?

.....

.....

.....

.....

.....

*Типичная эмоция:* ..... Нужна ли мне эта эмоция  
..... в новой реальности? .....

.....

..... Как я буду реагировать по-дру-  
..... гому на те же раздражители?

.....

.....

.....

.....

.....

Думаю, большинство из вас уже читали литературу подобного рода, авторы которой, все как один, повторяют: «Измени мышление — изменится реальность!» И раз вам попала в руки эта книга, то это вас как минимум заинтересует, а возможно, у вас уже были робкие попытки изменить свою жизнь в соответствии с огромным количеством рекомендаций на эту тему, но безуспешно. Так у многих. Да, вы сформулировали цель, нацелили ее до блеска. Но идете

к ней и **действуете из старого себя**. У вас те же прежние реакции, прежние убеждения, прежний ментальный шаблон. И из этого шаблона прошлого вы всеми силами стараетесь притянуть что-то новое в свою жизнь, естественно, сокрушаясь, когда результата нет. Да как же так! Я же делаю все правильно! Где мой идеальный мир? Почему я так вяло достигаю целей?!

**Но это так не работает.** Продолжая изучать свои старые, как правило, негативные эмоции и реакции — мы не продвинемся никуда. Так и останемся топтаться на одном месте.

Для примера представьте себе такую ситуацию. Вы поставили себе цель. Естественно, созидательную и во всех отношениях положительную. Обрисовали себе в красках все то, что хотели бы иметь. Идеальное здоровье, все материальные блага, счастливую семью. Вы хотите это притянуть в свою жизнь, крутите это кино, держите его фоном и предпринимаете шаги в нужном направлении. Но делаете это из своих старых реакций. Стоите и нервничаете в пробке, злитесь, потом на вас накричал начальник, вы еще больше раздражены, сели на рабочее место — там завал, и как вишенка на торте — позвонил возмущенный клиент. Все. Стресс на максимуме! И вот из этого-то состояния вы пытаетесь изменить свой мир!

Нет, не выйдет. Еще раз: это не работает. А потом мы обижаемся на всех и вся, что ничего не получается, злимся на мир, и еще больше погружаемся в депрессию и отдаляемся от цели.

Сначала — чувства, эмоции, реакции. Менять их в соответствии с тем, какую реальность хотим притянуть в свою жизнь. Это закон.

Это наш первый мощный виток по Спирали развития. Мы оттолкнулись от констатации старой реальности и старых эмоций, прописали новую реальность и начинаем транслировать новые чувства и реагировать по-другому.



Каждый день пишите в дневнике вашу цель и то состояние, которое ей соответствует. Записывайте в него ваши приходящие к вам чувства и эмоции, прописывайте вашу новую реальность, отмечайте прогресс и позитивные изменения за день. Реальность обязательно отреагирует самым благоприятным для вас способом. Ведение дневника **дисциплинирует** и позволяет нашему разуму видеть прогресс, это очень важно, особенно в самом начале.

Итак, впереди у нас первая неделя со-творения новой жизни, впереди увлекательное приключение, полное приятных сюрпризов. Давайте начнем творить нашу реальность уже сейчас. А то она сидит вон, заскучала.

### ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

- > Прочитать еще раз ваши цели в листе новой реальности. **Выбрать самую** приоритетную сферу на данный момент и **начать работу именно с нее**, с одной конкретной цели в определенной области. Если мы возьмем в работу сразу все — Вселенная просто не поймет, за что ей взяться в первую очередь. Что ей реализовывать сначала. Да и нести разом огромный мешок разных целей современному человеку просто не под силу. Энергетика не та.
- > Эту краткую приоритетную цель мы **прописываем каждое утро** в дневнике, спокойно и сосредоточенно.
- > В течение дня **как можно чаще** вспоминаем о цели, переводим вектор внимания на нее при любом удобном случае.
- > Прописываем эмоции и чувства, **соответствующие** нашей выбранной цели.
- > В течение дня вспоминаем об этом волшебном минутном утреннем перевоплощении и транслируем новые эмоции **вопреки всему**, даже если за окном сейчас

идет третья мировая, творится вселенский хаос и наступил зомби-апокалипсис. Для первой недели достаточно транслировать новые эмоции хотя бы по пять минут три раза в день. Можете больше — делайте. Выделите несколько минут в день на вашу новую реальность, это не так много, и вы обязательно их найдете в повседневной спешке и загруженности делами.

Чтобы понять, как транслировать нужные эмоции и носить состояние достигнутой цели с собой как можно чаще, попробуйте следующие приемы.

1. Размышления над целью в течение пяти минут. Поставьте таймер на телефоне, расслабьтесь и погружитесь в размышления о том, чего вы достигнете, кем вы станете, как будете себя вести, как общаться в вашей новой реальности, что будете иметь, что и кто вас будет окружать, просмотрите визуально кусочек вашего идеального дня, когда цель будет достигнута, акцентируйте внимание на чувствах, которые у вас возникают в этот момент, запоминайте и берегите их.
2. Маячки для положительных чувств. Когда вы прописали чувства и эмоции достигнутой цели — вспомните ситуации из вашей жизни, когда вы уже переживали подобное. Можете даже выписать эти эмоциональные маячки. Например, ваша цель — финансовое изобилие. Чувства и эмоции цели — спокойствие, уверенность, радость. Вспомните моменты и события, когда вы пребывали в этом состоянии, и как это было.

→ В конце дня — **прописываем положительные моменты**, чем отвечает вам мир, интересные знаки, события, подсказки и инсайты. Это не перечень всех событий дня, это фиксация положительных перемен.



Даже если день прошел из рук вон плохо, и вы ну совсем не видите положительных изменений — вытаскивайте их за уши, поверьте, они есть. И их очень много. Еще раз — только положительные моменты дня, игнорируя то, что не получилось, не успелось, не сделалось.

- При необходимости повторяем практику трансформации опыта и перенаправления эмоций.
- Таким образом проживаем неделю в новых чувствах и эмоциях. Дальше будет еще интересней.

Не надо пугаться. Ниже все заботливо расставлено по полочкам и упорядочено по пунктикам. Теория и практика первых недель — концентрированная. Дальше будет быстрее и легче.

### **О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ**

- Старыми реакциями и чувствами не притянуть новую реальность.
- Новая реальность придет к вам обновленному.
- Положительные эмоции в дефиците, излучая их, вы становитесь яркими маячками для Вселенной.

## День 3

Дата: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### УТРО:

Моя цель:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

При этом я испытываю положительные эмоции:  
(три наиболее ярких положительных чувства)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ДЕНЬ:

Я **перечитываю и воспроизвожу** в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня **направлен на основную цель**. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня  
(пять минут, три раза в день<sup>1</sup>):



## ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

<sup>1</sup> Кружки можно закрашивать или ставить в них галочки. Практику нужно делать минимум 5 минут три раза в день, сделал — отметил, это дисциплинирует. — *Примеч. авт.*