

Обращение к читателям



*Здравствуйте,
уважаемые читатели!*

Меня зовут Татьяна Самарина.

Я ваш тренер в проекте «Я все могу! Шаги к успеху».
Раз вы читаете эти строки, значит, у вас есть цель,
которую вы хотите реализовать.

Я с радостью готова вам в этом помочь.
Одно условие: с меня действенные практики
и конкретные инструкции, с вас — их выполнение.
Только в этом случае вы придете к своей цели.

По рукам? Тогда — вперед!

Первое, что вам необходимо, — это приобрести тетрадь,
куда вы будете записывать основные выводы
и результаты вашей работы,
также вы можете вести записи на страницах для заметок,
которые найдете в этой книге после каждого шага.

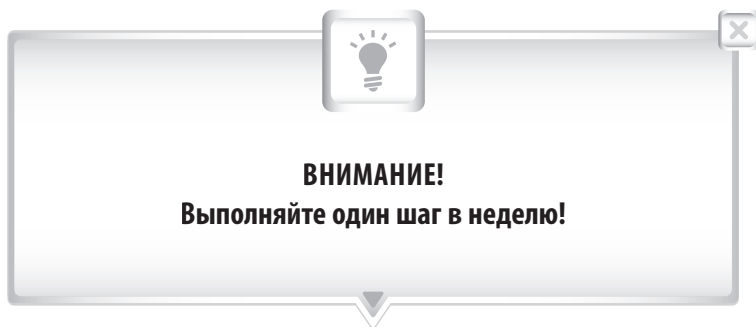
ЧТО ВАС ЖДЕТ

В книге 52 шага. Каждый шаг содержит подробные рекомендации и план работы на неделю, который состоит из простых, интересных и действенных практик.

Также в каждом шаге вы найдете **амальгаму недели** и **прогноз от пространства вариантов**.

*Амальгама** — это позитивная мыслеформа, работа с которой поможет координировать ваше движение к цели.

Прогноз от пространства вариантов создаст настрой на предстоящую неделю, поможет поддерживать внутреннюю гармонию и оставаться в состоянии вдохновения.



Итак, приступим!

* Термин «амальгама» применяется в Трансерфинге как образное обозначение зеркальной отражающей поверхности, которая определяет более высокое качество отображения окружающего мира в нашем сознании. Не внося в отображение внешних событий искажений, формула амальгамы, тем не менее, позволяет рассматривать их с более реалистичных, позитивных позиций. — *Примеч. ред.*

Шаг 1

Определяем цель путешествия



Девиз недели:

Выбираю себе реальность.

Новую жизнь принято начинать с понедельника. С понедельника начну худеть, заниматься спортом, брошу курить. Можете продолжить список того, что еще вы планировали начать с понедельника.

Я с радостью сообщаю, что понедельник уже наступил.

Первый шаг вы сделаете прямо сейчас, обозначив направление вашего движения.

Четко сформулированное намерение — это залог того, что вы попадете куда нужно, иначе есть риск забрести далеко от своей цели.

Уделите 20–30 минут выполнению этого шага. Выберите место и время, где вам никто и ничто не будет мешать. Возьмите тетрадь или лист бумаги, подумайте и запишите, какой вы хотите видеть свою будущую жизнь и себя в ней. Чтобы картина жизни была более целостной и подробной, охватите вниманием основные сферы жизни: отношения, благосостояние, здоровье, развитие и творческую реализацию. Представьте: кто вы, чем занимаетесь, где и с кем живете?



**Запишите все это в форме намерения,
то есть от первого лица в настоящем времени
в утвердительной форме.**

Например:

Я живу наполненной благами жизнью. У меня прекрасная семья, любящий(ая) и любимый муж (жена), я занимаюсь интересным делом, которое приносит мне вдохновение и материальный достаток. Я живу в единстве души и разума.

Благодарю Вселенную за помощь в реализации моего намерения!

Да, так и есть!

В случае если у вас уже есть конкретная цель, тогда запишите в виде намерения ее. Например, если вы хотите приобрести загородный дом, ваше намерение может выглядеть так.

Я живу в своем собственном двухэтажном загородном доме. Красивом, просторном, уютном. Я радушный хозяин, мой дом — полная чаша.

Благодарю Вселенную за помощь в реализации моего намерения!

Да, так и есть!

Пишите то, что будет вас радовать и вдохновлять!

В течение недели каждое утро зачитывайте свое намерение, представляя, как оно уже реализовалось. Особое внимание обращайте на то, какое состояние у вас возникает в

момент, когда ваша цель достигнута. Ощутите состояние подъема, вдохновения, гармонии или радости. Зафиксируйте его, затем приступайте к вашим текущим делам. Уделяйте этому процессу 10–15 минут.

**АМАЛЬГАМА
НЕДЕЛИ**

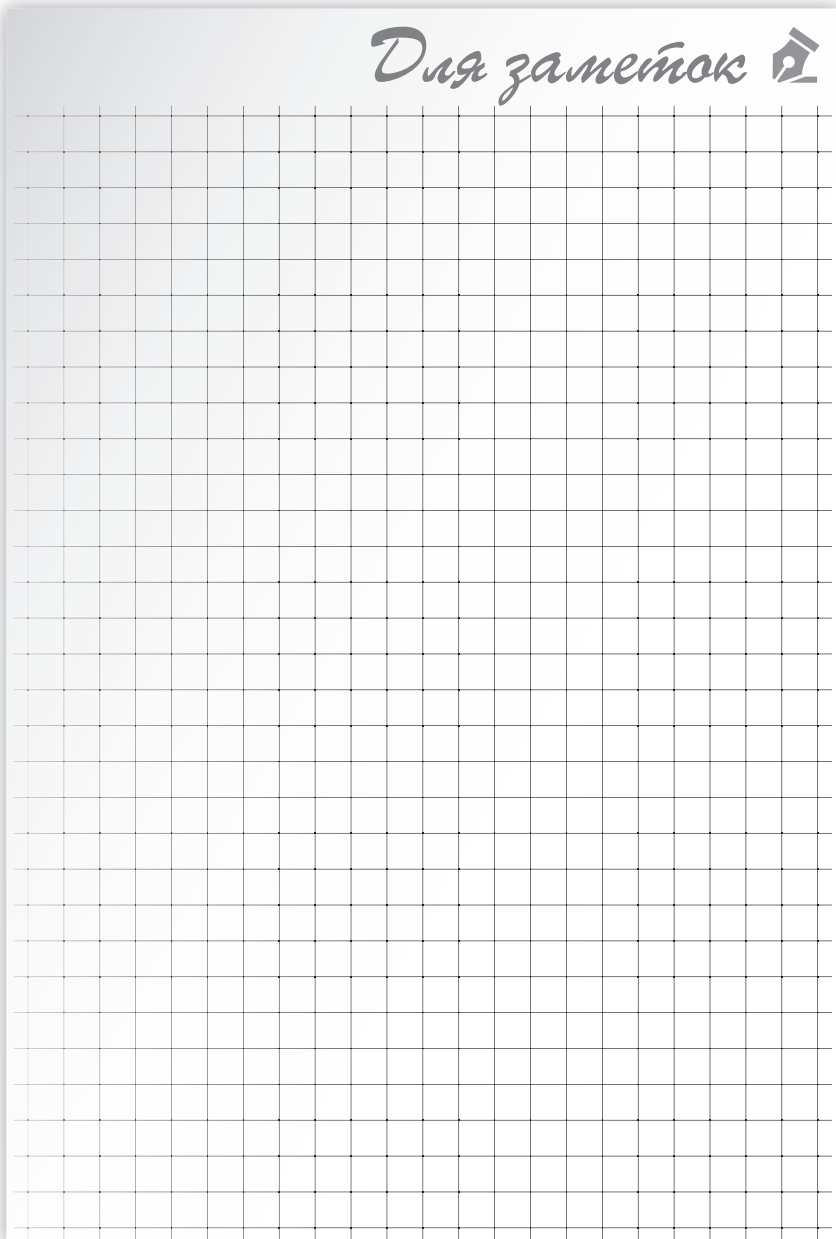
Я создаю наилучшую жизнь для себя!

Прогноз от пространства вариантов
на предстоящую неделю

Неделя благоприятна для новых начинаний. Посвятите время своим планам на будущее. Составьте целевой слайд. Визуализируйте то, что хотите получить. «Крутите в уме» мысли о своей цели. Чаще улыбайтесь.

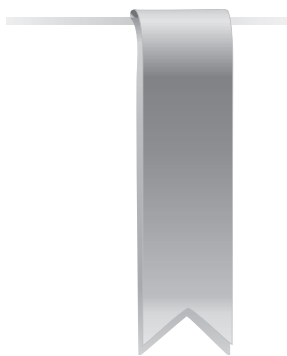
Шаг 1. Определяем цель путешествия

Для заметок 



Шаг 2

Фильтруем мысли



Девиз недели:

Мои мысли — мой выбор!

Прежде чем вы приступите ко второму шагу, возьмите свою тетрадь и отметьте в ней все позитивные моменты, которые произошли с вами на прошлой неделе. Это позволит вам выработать привычку акцентировать свое внимание только на созидательных моментах, способствующих реализации вашей цели.

Сделали?

Тогда идем дальше.

В описании проекта я говорила о необходимости научиться управлять своим вниманием, без которого невозможно эффективно влиять на слои своего мира.

В первую очередь это касается ваших мыслей.

Согласно одному из важнейших законов Вселенной, все, о чем мы думаем — умножается, а на что не обращаем внимание — исчезает.



Поэтому вам необходимо провести ревизию своих мыслей.

Проанализируйте, о чем чаще всего вы думаете?

Выпишите все негативные установки, все свои страхи, сомнения относительно своей жизни, цели, себя самого.

Затем каждую негативную установку поменяйте на позитивную.







Например.

- | | | |
|-----------------------------------|---|--|
| 1. Мне страшно остаться без денег |  | 1. Вселенная изобильна, денег в ней всегда достаточно для всех |
| 2. У меня ничего не получается |  | 2. Я верю в себя. Я все делаю великолепно |

В течение этой недели следите за своими мыслями.

Ставьте каждый день 3–5 напоминаний на телефон со словами: *о чем думаешь, друг?*

Если вы обнаружите, что уже увязли в совершенно ненужных мыслях, сразу меняйте их на позитивные мыслеформы.

-  Я люблю весь мир и весь мир любит меня!
-  Все происходит самым наилучшим образом!
-  Я сам(а) создаю свой мир и себя в нем!
-  Я доверяю *своему миру* направлять меня к успеху и процветанию!
-  Я создаю прекрасное будущее для себя!
-  Все, что происходит вокруг, способствует моему развитию и процветанию!

Каждый вечер отмечайте в тетради, как сработал ваш фильтр.

Также продолжайте работу с намерением и амальгамой, которую вы начали на прошлой неделе.

**АМАЛЬГАМА
НЕДЕЛИ**

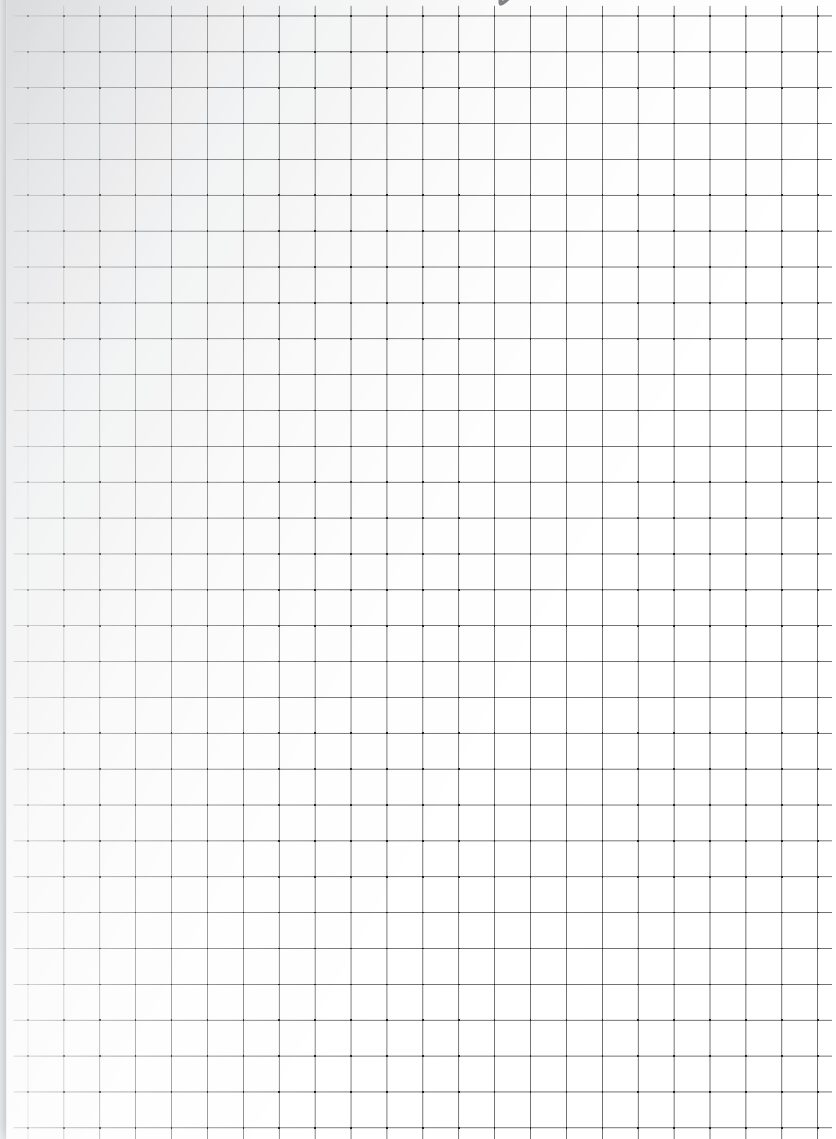
***Моя жизнь прекрасна
и будет еще лучше!***

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

На этой неделе самое время обзавестись новыми полезными привычками.

Как большое путешествие начинается с одного шага, так и вы — начните управление своей реальностью с малого — научитесь выбирать, о чем сегодня думать. Вас ожидает успех, если вы будете настойчивы и последовательны.

Для заметок



Шаг 3

Перезагрузка



Девиз недели:

Сила внутри меня!

На этой неделе вы продолжаете работу с мыслями. Любая навязчивая мысль — это маятник. Не позволяйте раскачиваться в вашей голове тем маятникам, которые наноят урон вашей благополучной жизни. Маятники в виде мыслей пытаются навязать вам свою игру. опередите их. И предложите свою игру, да не одну.

Первая игра проводится с утра до 14:00. Независимо от того, появились у вас в голове ненужные мысли, или нет. Представляйте мысли, даже которые еще не родились, как серых, толстеньких, маленьких человечков, которые быстро начинают убегать из головы. Бегство мыслей сопровождайте поворотом головы и взглядом в сторону бегущих человечков.

Игра вторая, под названием «Назойливая муха» проходит с 14:00 до 19:00. Прогоняйте появившиеся ненужные мысли, отмахиваясь при этом рукой и говоря: «Кыш!»

С 19:00 и до момента отхода ко сну выберите время, уединитесь и просто посидите в полной тишине, в течение 10 ми-

нут наблюдая за своим дыханием. При появлении мыслей произносите слово «Благодарю».

Эти упражнения эффективны не только в работе с ненужными мыслями, но также помогают снизить *важность*.

Каждый вечер отмечайте в своей тетради, как проходит перегрузка.



ВНИМАНИЕ!
Записываем в тетради
только позитивные изменения!

РАБОТА С АМАЛЬГАМОЙ

Утром возьмите лист бумаги, напишите на нем амальгаму. Поставьте на лист с амальгамой стакан чистой воды. Дайте застыть воде 2–3 минуты. Затем произнесите амальгаму над стаканом и медленно выпейте воду. Прodelывайте эту работу каждое утро. В течение дня проговаривайте или напевайте амальгаму вслух или про себя как можно чаще.

Помните о намерении! После утренней работы с амальгамой уделите 10–15 минут своему намерению. Прочитайте его, представьте, будто оно уже осуществилось. Что вы чувствуете? Зафиксируйте и сознательно усильте это чувство. Теперь совершите какое-нибудь действие. Например, можно под-

прыгнуть и сказать: «Есть!» Закрепите это состояние и отправляйтесь по своим делам. Постарайтесь прожить эту неделю с ощущением, что ваше намерение реализовано.

**АМАЛЬГАМА
НЕДЕЛИ**

***Я верю в себя, мои возможности
безграничны!***

Прогноз от пространства вариантов на предстоящую неделю

На этой неделе важно жить в согласии со своей истинной сутью, не поддаваться сомнениям.

Сделайте несколько вдохов. Вдыхая, почувствуйте силу, которая идет от Вселенной и наполняет вас.

Следуйте голосу вашей души. Смело двигайтесь навстречу неизведанному.