

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Радуйтесь мелочам	6
Глава 2. Доверьтесь своему внутреннему GPS	9
Глава 3. Станьте ближе к природе	14
Глава 4. Составьте алгоритм осуществления своих желаний	19
Глава 5. Используйте принцип 80/20	24
Глава 6. Ломайте границы	29
Глава 7. Заякорите свой день	34
Глава 8. Применяйте технику круглые сутки	39
Глава 9. Приручите обезьяний ум	44
Глава 10. Умеряйте внешние факторы	49
Глава 11. Оформление декораций на сценах театра жизни	54
Глава 12. Почитайте храм тела	59
Глава 13. Настраивайтесь на новизну	64
Глава 14. Учитесь любить себя	68
Глава 15. Займитесь личной магией	72
Глава 16. Используйте силу музыки	77
Глава 17. Сократите время поездок	81
Глава 18. Настройте свою частоту	85
Глава 19. Не распыляйте энергию	90
Глава 20. Сохраняйте невозмутимость	95
Глава 21. Учитесь ментальной левитации	100
Глава 22. Развейте свой гнев по ветру	105
Глава 23. Изваяние благодарности	110
Глава 24. Учитесь говорить «НЕТ»	115
Глава 25. Обратитесь по адресу	119
Глава 26. Не стесняйтесь любить себя	124
Глава 27. Давайте голове отдохнуть	129
Глава 28. Держите в запасе варианты	133
Глава 29. Отказ вести игру	138
Глава 30. Учитесь жить как в последний день	143
Послесловие	148
Использованные источники	149
Приложение	150
Заключение	156



Предисловие

Какая-то часть вашего сознания, желающая добиться в жизни гораздо большего, побудила вас взять в руки эту книгу. Часть моего сознания также хотела достичь гораздо большего, поэтому она уговорила меня опубликовать мои взгляды, чтобы вы могли с ними познакомиться. Закон притяжения – вот что объединяет нас с вами.

Подобное притягивает подобное – так выражается простая суть закона, охватывающего все, о чем мы только можем помыслить. Похожие частицы объединяются, становясь звездами и планетами, единомышленники в одном городе сходятся, люди с одинаковыми интересами организуют клубы и кружки, а влюбленные со сходными чертами личности, как правило, образуют крепкие союзы. Рыбак рыбака видит издалека!

Но, несмотря на очевидную природу Закона, большинство людей не в состоянии использовать его способность в своих интересах, потому что они просто не умеют это делать. Большинство из них не знают о простых вещах, которые можно делать ежедневно, чтобы вселенная естественным образом осуществляла их желания.

В этой книге вы познакомитесь с тридцатью практически приемами, в которых используется мощный и всеохватывающий Закон притяжения. Эти приемы помогут вам пойти семимильными шагами к той жизни, которая вам больше по душе.

На протяжении всей этой книги я очень старался нивелировать абстрактные положения Закона и сделать его максимально «читабельным». В каждой главе объясняется прием, а затем предлагается интегрировать его в свою будничную жизнь с помощью упражнений, расширяющих сознание. Скорректировав предлагаемые идеи в учетом своих личных особенностей, вы сможете применять этот Закон с большой пользой для себя, строя свою жизнь так, как вам больше нравится.

Несмотря на то, что знание азов Закона притяжения приветствуется, даже те, кто плохо знаком с этой концепцией, извлекут большую пользу из изложенных здесь идей. В конце концов все мы можем использовать любую информацию, которая улучшает нашу жизнь, не так ли? Для начала стоит изучить тонкие аспекты «идеи», которая с полным на то основанием будоражит умы на протяжении последних двух десятилетий.

По правде говоря, есть только Закон притяжения. Поэтому в нашем сложном и неуютном мире крайне важно использовать этот всемогущий и всеобъемлющий закон, чтобы расширить наши возможности и, что важнее всего, вернуть радость в нашу жизнь.

Именно в этом вам поможет эта книга.



Глава 1

Радуйтесь мелочам

Чем выше уровень вашей вибрации, тем быстрее вы сможете воплотить желаемое в жизнь. Таков закон.

Под вибрацией я понимаю общую жизненную силу, текущую через вас и к вам. Здесь речь идет о том, сколько у вас энергии. Если вы все равно не поняли меня, я скажу еще проще: насколько вы радостны и воодушевлены здесь и сейчас.

Чем больше жизни вы будете в себе ощущать, тем полнее вселенная будет открываться вам, благодаря чему у вас будут возникать фантастические озарения в отношении возможностей реализации ваших желаний, придавая вам еще больше энтузиазма. И, напротив, чем меньше жизни вы будете в себе ощущать, тем чаще вселенная будет отворачиваться от вас. Вот и все правила этой игры.

Вы не можете вести себя как зомби и при этом надеяться на то, что в вашей жизни появится что-то хорошее, поскольку это противоречит самому могущественному закону вселенной – Закону притяжения. Если вы не настроены на вибрации счастья, тогда условия, способные сделать нас счастливыми, не могут повлиять на ваш жизненный опыт. Счастье порождает еще больше счастья, а печаль – обстоятельства, заставляющие нас чувствовать себя еще более несчастными.

Единственная причина, по которой мы в конечном итоге стали зомби и сами наполнили свою жизнь печалью, заключается в том, что мы поставили свое счастье в зависимость от любимого человека / работы / дома / автомобиля / места отдыха / идеального здоровья. Невозможность осуществить свои желания беспокоит нас, что, в свою очередь, еще больше мешает им осуществиться. В результате наше беспокойство еще заметнее возрастает, тем самым еще дальше отталкивая момент их реализации. Так возникает порочная спираль.

Поэтому лучший способ вернуть радость в свою жизнь, вырваться из нисходящей спирали и жить той удивительной жизнью, которую мы заслуживаем, состоит в том, чтобы сделать источником своего счастья мелочи, которым мы всегда можем порадоваться.

Когда вы сознательно поставите себе задачу наслаждаться мелочами, которые всегда доступны вам (например, послушать бодрящую музыку, погулять в парке, сделать себе отличную чашку горячего шоколада, посмотреть смешной фильм, почитать любимую книгу, посмотреть на звезды, совершить медитацию, покататься на велосипеде, приготовить свое любимое блюдо, погладить собаку, завести аквариум, посадить цветы в саду, отправиться в дальнюю поездку или запустить фейерверк в ночное небо), ваша вибрация естественным образом возрастет.

А когда ваша вибрация возрастет, вы получите энергетическую валюту, которая поможет вам проявить еще больше. Чтобы получить все нужное, вам потребуется лишь эта энергетическая валюта (в конечном итоге деньги сами по себе являются формой энергии).

Итак, если вы хотите постоянно чувствовать себя богатой и полной жизни, всегда уделяйте внимание мелочам¹. Эти по-

¹ С целью сохранения единообразия текста для удобства читателей употребляется обращение к женской аудитории, хотя содержащаяся в этой книге информация ничуть не менее актуальна для мужчин, которым нужно лишь умозрительно переводить местоимения и существительные в противоположную форму.

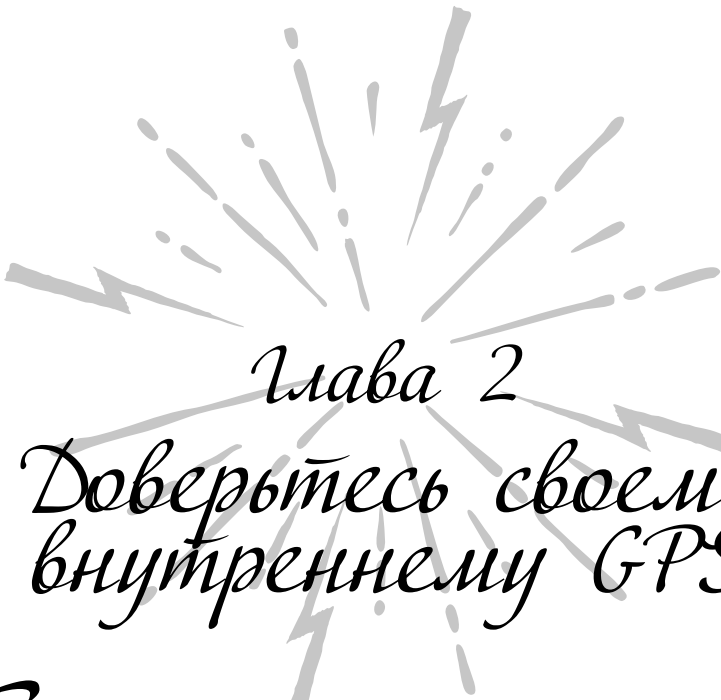
вседневные моменты должны составлять основу вашей счастливой жизни. Маленькие радости жизни никогда не отвернутся от вас и не потребуют, чтобы вы вели себя по-другому ради их доступности. Большие события могут приходить и уходить, а маленькие будут оставаться, помогая вам проявлять что-то «большее».

Наслаждайтесь мелочами, которые приносят вам радость, удерживайте чувства, которые они вызывают у вас, и, самое главное, цените их энергетическую ценность и постоянство.

Итак, начните это путешествие, составив полный список радующих вас мелочей и используя пункты из этого списка, чтобы как можно чаще повышать свою вибрацию.

Сделайте эти мелочи своим приоритетом, даже когда все остальное в вашей жизни, на первый взгляд, идет очень хорошо.

Мелочи, которые меня радуют



Глава 2

Доверьтесь своему внутреннему GPS

Бесконечный разум внутри нас знает самый быстрый, легкий и живописный путь туда, куда мы хотим попасть, и постоянно подсказывает нам, как туда добраться.

Этот едва слышный внутренний голос, который мы называем интуицией, на самом деле похож на сложную систему GPS¹, которая знает не только о том, где мы находимся прямо сейчас, но и куда мы должны направляться в каждый момент нашей жизни, чтобы достичь желанного места назначения.

Наш внутренний GPS знает не только пустынные улицы, но и короткие очереди в гипермаркете, продукты, которые поправят наше здоровье, книгу, которая изменит нашу жизнь, работу, которая лучше всего подходит для нашей личности, и спутника жизни, рядом с которым нам всегда будет хорошо – интуиция знает все!

¹ GPS – глобальная система навигации и позиционирования. Сеть спутников, которые постоянно передают закодированную информацию, с помощью которой можно точно определить месторасположение на земле путем измерения расстояния до спутников.

Эта система настолько продвинута, что, если бы мы умели следовать указаниям, которые она постоянно дает нам, мы бы всегда шли туда, где хотим оказаться, и наша жизнь была бы похожа на сказку, полную радости, свободы, цели и смысла.

Единственная причина, по которой мы сбились с радостного пути, предписанного нам с рождения, заключается в том, что голос интуиции приглушен громкой музыкой, звучащей вокруг нас в форме внешних воздействий. То есть мы в конечном итоге слушаем других больше, чем самих себя.

В наши дни почти все сталкиваются с градом ценных указаний со всех сторон, а точнее советов от людей, которые заботятся о нас, но не имеют ни малейшего представления о наших сокровенных желаниях и чаяниях. Но чем больше мы слушаем эту громкую музыку, тем меньше мы способны услышать свой внутренний GPS, поэтому в конечном итоге мы попадаем туда, где мы ни за что на свете не хотели оказаться.

Итак, в следующий раз, когда вы подумаете о чем-то или захотите что-то сделать, спросите себя, пришла эта мысль «изнутри» или «извне». Почти каждый раз посторонняя мысль в конце концов вызывает у нас чувство острой неудовлетворенности.

Прислушайтесь к себе, делайте свои ошибки, прокладывайте собственный путь, принимайте спонтанные решения, реже планируйте и чаще проявляйте спонтанность. Руководствуйте интуицией, а не будничным сознанием. Учитесь быть счастливой. Если сейчас что-то не приносит вам радость, тогда вы, возможно, не должны этим заниматься.

Еще не факт, что принятые вами решения обеспечат вам немедленный успех, но вы всегда будете счастливы, живя своим умом. Это радостное чувство будет давать вам энергию для еще более увлекательных занятий – так спираль будет продолжать подниматься все выше.

Наберитесь смелости и придерживайтесь собственных решений несмотря на противодействие со стороны окружающего мира. Только если вы будете верны себе, вы обретете истинное богатство, и не только в смысле банковского счета, но и в форме улучшения качества отношений, общее ощущение свободы и прекрасное чувство безмерной радости.

Медитация – это отличный способ яснее услышать этот тонкий голос GPS.

Поначалу, из-за того, что в вашей голове так много мыслей, вам будет трудно отделить те из них, которые действительно принадлежат вам, от тех, которые внушены вам обществом, но по мере того, как вы будете медитировать и успокаивать свой ум, вам будет все легче различать их.

Мысль, которая, казалось бы, приходит из «ниоткуда», и есть ваш внутренний GPS, говорящий вам, что нужно делать. Мысли, которые постоянно звучат на заднем плане, словно радио, не помогут вам, когда вам придется принимать по-настоящему важные решения в своей жизни.

Научитесь доверять голосу, который звучит изнутри, и не бойтесь ошибиться: даже если вы сегодня повернете не туда, ваш GPS всегда перенаправит вас к месту назначения.

Просто убедитесь в том, что вы отключили или приглушили внешнюю музыку, когда достигнете развилки на своем жизненном пути.