

АННА БРАВЯЯ  
КВАНТОВЫЙ ПСИХОЛОГ

МОЖНО  
ВСЕ,  
или Как  
СОЗДАВАТЬ  
ЖЕЛАЕМОЕ

Квантовые практики  
достижения успеха



Москва

УДК 133  
ББК 86.42  
Б87

**Бравая, Анна Александровна.**

Б87 Можно все, или Как создавать желаемое : квантовые практики достижения успеха / Анна Александровна Бравая. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Жизнь в квантовой Вселенной).

ISBN 978-5-04-217539-8

Что значит быть Наблюдателем и влиять на свою реальность?

Что, наконец, значит эта загадочная квантовая реальность, в которой возможна материализация самых захватывающих желаний и целей?

В книге квантового психолога и коуча Анны Бравой — живые инструменты к исполнению желаний.

«Всем привет! Ловите мою книгу. Здесь все, о чем вы уже слышали и даже больше. Все, к чему пришла я и что можете вы. Сколько бы вам ни было лет, в любом возрасте не поздно сказать себе:

«Слабо взять себя в руки и создать Сказку своей собственной жизни?»

Друзья мои, мы здесь не без причины! Мы пришли как творцы, Посланники Вселенной, проводники любви, благодарности и счастья.

Нам об этом намекали много раз, посылали знаки, но мы отворачивались, не могли или не хотели ловить сигналы. И вот пришло время определиться. Просыпайтесь!

«Просыпайтесь! Завтрак ждет!» Творение само себя не сотворит. Все инструменты квантовой реальности на вашей ладони. Просто берем — и делаем. Удачи!»

УДК 133  
ББК 86.42

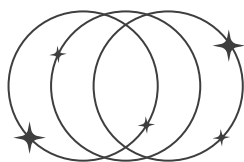
ISBN 978-5-04-217539-8

© Бравая А., текст, 2025  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Содержание

Введение. . . . .	7
Глава 1. Мы рождены для успеха. . . . .	11
Глава 2. Кто я? Счастье — это быть собой настоящим. Мы получаем все только за то, что мы есть. . . . .	17
Глава 3. Бог хочет, чтобы мы были богатыми. . . . .	23
Глава 4. Главный ресурс человека. . . . .	29
Глава 5. Закон притяжения, или Закон любви. . . . .	35
Глава 6. Как найти цель в жизни. . . . .	41
Глава 7. Желания не помогут, если мы недовольны жизнью. . . . .	47
Глава 8. Сила благодарности. . . . .	53
Глава 9. Жизнь без ограничений. Сотрите негативные программы. . . . .	65
Глава 10. Весь мир — театр, а люди в нем — актеры. . . . .	73
Глава 11. У вас есть счет в банке Вселенной. Как получить ресурс? . . . . .	81
Глава 12. Переходим на линию жизни, где все есть. . . . .	87
Глава 13. Притворяйся, пока не поверишь. . . . .	91
Глава 14. Жизнь живет себя сама. . . . .	97
Глава 15. Смех — это лучшее лекарство и способ веселого исполнения желаний. . . . .	101
Глава 16. Избавьтесь от желаний. . . . .	107

Глава 17. Отдавая — получаем. Относитесь к другим так, как хотели бы, чтобы относились к вам. . . . .	115
Глава 18. Отстаньте от себя и от других . . . . .	121
Глава 19. Деньги не от работы, а на цель . . . . .	125
Глава 20. Медитация . . . . .	131
Глава 21. Самый простой путь к успеху. . . . .	137
Глава 22. Исполняйте желания на злости . . . . .	141
Глава 23. Воображение — это и есть ваш бог . . . . .	147
Глава 24. Критика и осуждение мешают развитию. . . . .	153
Глава 25. Время — деньги? Да, в том числе и деньги. . . . .	157
Глава 26. Предназначение человека — просто жить и радоваться . . . . .	161
Глава 27. Весь секрет в чувствах . . . . .	167
Глава 28. Думайте про людей по-другому, и они изменятся . . . . .	175
Глава 29. Как стать красивым и привлекательным человеком . . . . .	181
Глава 30. Как быть в потоке . . . . .	187
Глава 31. Желайте другим того, что хотели бы иметь сами . . . . .	191
Глава 32. Если не можете решить проблему — оставьте ее в покое . . . . .	197
Глава 33. Квантовое поле чудес . . . . .	203
Глава 34. Резюме. . . . .	209
Глава 35. Благодарность . . . . .	215



## *Введение*

В этой книге я расскажу, в какой прекрасный мир нас занесло. Я его называю Квантовым полем чудес! Это мир, где возможно все. Представьте, что вы поймали золотую рыбку или нашли кувшин с джинном, они только и говорят: «Приказывай», а потом отвечают: «Слушаю и повинуюсь».

Я знаю два способа жить. Первый — это бесконечная борьба: с собой, с миром и с другими людьми. И второй — в радости, счастье, получая все что хочешь.

Проблема в том, что нам не выдают правила жизни при рождении, и сначала мы набиваем шишки, а потом, когда надоедает, начинаем выяснять, что тут происходит.

А происходит то, что все наши желания исполняются — хотим мы этого или нет. То есть исполняется

и то, чего мы хотим, и то, чего мы не хотим — такой вот каламбур.

Эта книга родилась из моей собственной практики. Три года назад меня уволили с работы. 20 лет я работала в банке менеджером, специалистом по инвестициям, драгоценным металлам, финансовому контролю. Имела диплом о высшем экономическом образовании, прошла множество дополнительных курсов и в целом была востребованным специалистом. Но так как я живу в маленьком северном городе (в шутку его называют «концом географии»), работы по моей специальности с таким же доходом не нашлось, да и лет уже было чуть-чуть за 40, поэтому решила посидеть, подумать, наверное, впервые в жизни: «А хочу-то я чего? Что сделает меня счастливой? Что наполнит мою жизнь? Как проявляться в этом мире? Как получить то, что я хочу?» Вопросов было много, ответы приходили потихоньку. Как-то так сложилось, наверное, тоже не случайно, что примерно 20 лет назад, в период между работами, я пошла учиться на психолога, что называется, «для себя» — не собиралась никак применять этот диплом, разбиралась с собственной жизнью, затем были всякие курсы и практики: нейрографика, эмоциональный интеллект, метакарты, коучинг. Затем психологии мне стало мало, я начала сравнивать знания из психологии с духовными учениями. Конечно же, я прочитала Библию, Коран и «Бхагавадгиту» и поняла, что духовность никак не противоречит научным знаниям, но в большинстве своем стоит на порядок выше. А после стала популярной тема квантовой психологии. На мой взгляд, она объединила знание о человеке и знания об этом мире, потому что нельзя изучать человека отдельно от его среды обитания — мы от нее силь-

но зависим, как и она от нас. Квантовое поле вокруг нас — это поле возможностей, это все варианты нашей судьбы, то есть мы можем (помните, как в фильме «Форрест Гамп» — жизнь как коробка конфет) выбрать себе любую жизнь и жить ее. И вот тогда я и решила заняться практической психологией: арендовала кабинет, купила красивую мебель, дала объявление, оформила стильные визитки... и тишина! Клиентов мало либо совсем нет. Я решила делиться знаниями в соцсетях — завела блог, освещала интересные темы в коротких роликах... и опять — тишина! Я искренне не понимала, почему нет ни клиентов, ни подписчиков, пока не дошло: пока я чего-то жду — клиентов, подписчиков, денег... я даю полю вокруг себя импульс — я «ждун». Квантовое поле реагирует на человека и дает ему не то, что он хочет, а то, что он есть! Мы получили уникальную возможность проявить свои мысли и чувства и то, что можем себе представить в воображении, но для этого нужно стать внутри тем, кем ты хочешь стать.

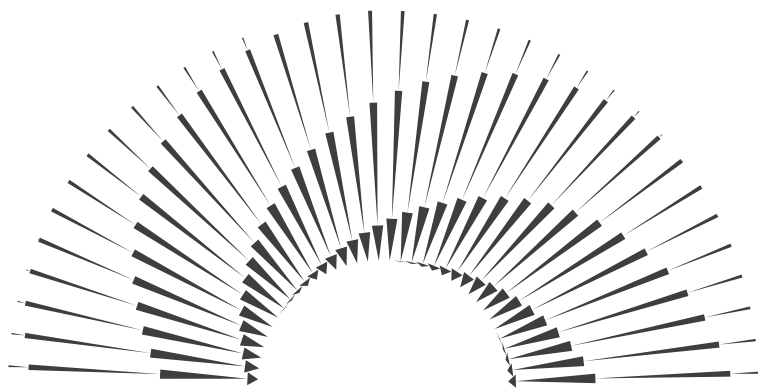


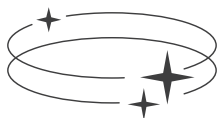


# 1

Г Л А В А

*Мы рождены  
для успеха*





В моем словаре нет слова «невозможно».

*НАПОЛЕОН БОНАПАРТ*

Итак, мы рождены для успеха. Давайте определим слово «успех». Что это вообще такое? Если мы берем успех в каком-то деле, то это будет значить, что мы получили то, что хотели, что представляли. В каких делах можно быть успешным? Например, если нет здоровья, то успехом будет стать здоровым человеком. Если нет отношений, — а мы их хотим, — то успехом будет создать счастливые отношения, или завести друзей, или получить результаты в каком-то бизнесе. В целом, если брать успех в жизни, то это будет значить «стать тем, кем ты хотел стать».

Давайте посмотрим, есть ли какие-то пути к успеху? В целом — есть. Мы же можем представить, что для того, чтобы стать богатым, нужно сначала хорошо учиться в школе, потом поступить в вуз, потом устроиться на работу в какую-нибудь престижную компанию, стать топовым специалистом, затем взять кредит на какое-то дело и потихонечку его развивать. Если вы хотите быть здоровым, то, наверное, нужно

обратиться к врачам, заняться спортом, сесть на какую-нибудь диету и, возможно, у вас действительно получится обрести здоровье. Если, например, я хочу быть великим спортсменом, то, наверное, нужно было в пять лет пойти в спортивную школу, получить какие-то достижения, затем перейти в олимпийский резерв, может, попасть на Олимпийские игры, выиграть их, и вот ты знаменитый спортсмен. И, конечно, для того чтобы выйти замуж, например, за короля, считается, что нужно родиться в королевской семье.

Почему этот подход работает? Ну, потому, что мы в него верим, а у нас в мире есть такое правило: «По вере вашей да будет вам», то есть человек верит, что нужно совершить сколько-то действий для того, чтобы получить результат, и для него именно такой путь работает.

Но мы же знаем другие примеры! Известно, что Марадона просто играл в футбол, а не ходил в спортивные секции, и это не помешало ему стать легендой спорта; мы знаем миллиардеров, которые ушли из школы, занялись любимым делом, и у них все получилось; мы знаем, что замуж за принца или лорда можно выйти без всяких титулов (у Натальи Водяновой и Меган Маркл — получилось); мы знаем, что можно играть в кино без актерского образования и что можно восстановить здоровье с помощью силы мысли, как Джо Диспенза.

Когда я осталась без работы, на которую ходила больше 20 лет, мне очень захотелось что-то изменить, но возвращаться в банковскую сферу желания не было, а ничего другого я не умела. Пришлось подумать, как я вижу свою дальнейшую жизнь. А хотелось и свободы больше, а не «с 9 до 18», и денег побольше, и путешествий без ограничений, и экспертности такой, чтобы

было за что платить. И я это все написала себе в «напоминания» в телефоне, просто по пунктам:

«Я популярный психолог»,

«У меня 100 тыс. подписчиков в соцсетях»,

«Я делаю что хочу, и моя деятельность приносит удовлетворение и доход...»

Пунктов в задачах было немало, все перечислять не буду — это творческий процесс и каждый сам может понять, чего хочет. Я лишь рассказываю методику: эта напоминалка в телефоне появлялась каждый час, я ее проговаривала, представляя, что это все уже есть — и клиенты, и деньги, и подписчики, и популярность. Достаточно долгое время (несколько месяцев) никаких изменений я не видела, но потом реальность действительно начала отражать все, что было записано в качестве задач.

Конечно, я не сидела «сложив руки», а каждый день снимала короткие видеоролики по тем темам, в которых разбираюсь, и выкладывала в соцсети.

Затем стали приходить клиенты, соцсети начали продвигать контент, а работала я не больше 2–4 часов в день и часто даже в отпуске, так как больше не была привязана к определенному месту работы: мой телефон и селфи-палка — все мои рабочие инструменты.

То есть все, что нужно было для результата — только обрести внутреннее состояние, в котором у меня уже все есть. Сначала я представляла то, чего хочу, затем начинала трудиться.

Теперь посмотрим, что, с точки зрения квантовой психологии, говорится об успехе. Дело в том, что все частицы в этом мире находятся во всех возможных состояниях. Я сейчас сильно не буду углубляться, давайте на примерах. Человек может быть одновременно богатым и бедным, больным и здоровым, одиноким и в счастливых отношениях, без друзей и с друзьями, никому не известным и очень популярным, то есть это все происходит одновременно. Мы можем не выстраивать путь по ступенькам, а совершить, что называется, «квантовый скачок»: найти то состояние, в котором мы уже находимся в той точке, куда нам надо переместиться, и воссоздать это состояние у себя внутри.

К примеру, когда я одинока и несчастна, но есть пространство, в котором я буду счастливой в отношениях с любимым человеком, я могу переместиться туда. Когда я бедная или у меня нет работы, нет денег, есть пространство, в котором я богата и знаменита. Когда я в болезни, есть пространство, в котором я абсолютно здорова — и я там.

Так вот, методы квантовой психологии позволяют реально делать скачки в ту реальность, которая нас интересует. Именно это я здесь и буду обсуждать. В этой книге я дам четкий подход к изменению своей реальности с помощью квантовой психологии.





# 2

Г Л А В А

*Кто я? Счастье — это  
быть собой настоящим.*

*Мы получаем все  
только за то, что  
мы есть*

