





СЕРЖИО  
ФЕРНАНДЕС  
ЛОПЕС

# ЖИТЬ ПРОЩЕ, ПОЛУЧАТЬ БОЛЬШЕ

# 10

ЗАКОНОВ ИЗОБИЛИЯ И УСПЕХА,  
КОТОРЫЕ ПРЕВРАТЯТ МЕЧТЫ  
В РЕАЛЬНОСТЬ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Ф43

VIVIR CON ABUNDANCIA  
Sergio Fernández López

© Plataforma Editorial, 2024

**Фернандес Лопес, Серхио.**

Ф43 Жить проще, получать больше. 10 законов изобилия и успеха, которые превратят мечты в реальность / Серхио Фернандес Лопес ; [перевод с испанского М. В. Ганиной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 336 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-234191-5

Перед вами книга, которая предлагает взглянуть за пределы привычной реальности и открыть собственное пространство изобилия. Серхио Фернандес Лопес — предприниматель, наставник и вдохновляющий спикер — объясняет, как установки дефицита формируют иллюзию ограничений и как она исчезает, когда меняется наше восприятие. Он показывает, как освободиться от внутренних блоков, перестраивать отношения с материальным миром, пробуждать интуицию и принимать больше возможностей в жизнь.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Ганина М. В., перевод на русский язык, 2025  
ISBN 978-5-04-234191-5 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
ЧАСТЬ I. Важно договориться о главном.....	13
Скудости не существует .....	18
Изобилие — это не «или то или другое»; это «и то и другое» .....	28
Изобилие — это свобода .....	33
Изобилие включает не только вас .....	43
Изобилие требует веры .....	54
Изобилие — следствие доверия .....	59
Изобилие — следствие ответственности .....	66
Изобилие требует новых знаний .....	73
Красота — спусковой крючок изобилия .....	76
Преимущества скудости .....	84

## СОДЕРЖАНИЕ

Часть II. Меняя мышление .....	89
ВАША ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ, КОГДА ИЗМЕНИТСЯ ваш способ мышления.....	93
Голосок .....	99
ПРЕДПОЧИТАЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ или правым? .....	103
АКСЕЛЕРАТОР И ТОРМОЗ.....	105
То, на чем сосредоточиваешься, — расширяется .....	109
Язык изобилия .....	113
Часть III. Законы изобилия .....	121
ЗАКОН СОЗИДАНИЯ .....	126
ЗАКОН ВИБРАЦИИ.....	143
ЗАКОН ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ .....	164
ЗАКОН РАВНОВЕСИЯ .....	172
ЗАКОН ПОРЯДКА.....	197
ЗАКОН ДЕЙСТВИЯ .....	216
ЗАКОН НАИМЕНЬШЕГО УСИЛИЯ.....	232
ЗАКОН СРЕДСТВ И ЦЕЛЕЙ.....	259
ЗАКОН ВЫРАЖЕНИЯ ДАРОВ .....	275
ЗАКОН ОТРЕШЕННОСТИ.....	297
Часть IV. А что теперь? Дополнительные ресурсы .....	319
БЛАГОДАРНОСТИ .....	326

# ВВЕДЕНИЕ

**П**очему так происходит: одни люди легко воплощают свои мечты, будто играют по заранее известным правилам, а другие живут так, словно постоянно лишены выбора — в нехватке, усталости, бесконечных «надо»?

Этот вопрос преследовал меня с юности. Мне всегда казалось странным: как может человек всей душой желать перемен — и при этом так и не приблизиться к ним?

Я убежден, что наше естественное состояние — жить полно, осмысленно и радостно. Все, что делает жизнь тяжелой или скудной, можно изменить.

## ВВЕДЕНИЕ

Но мы так привыкли к нехватке, что начали считать ее нормой.

Эту книгу я написал именно потому, что слишком многие живут в состоянии внутреннего дефицита — эмоционального, финансового, духовного. И хотя статистика говорит о росте тревожности, болезней и неудовлетворенности, я знаю: это не приговор. Это следствие. А значит — это можно изменить.

Изобилие, если понимать под ним способность человека легко переживать то, чего он искренне хочет, подчиняется своим законам. И главная причина жизни «впроголодь» — в том, что мы либо не знаем этих законов, либо не доверяем им.

Эта книга напоминает:

.....

вы и есть источник изобилия — и вы достойны  
проявлять его во всех областях своей жизни.

.....

Она основана на идее, что вселенная управляется определенными принципами. Если их понять и принять, жизнь становится понятнее, легче и свободнее. Здесь вы найдете не только

объяснения этих принципов, но и практики, которые помогут им работать именно в вашей реальности — так, чтобы перемены были не теоретическими, а ощутимыми.

Перед тем как вы продолжите чтение, хочу предупредить: многое в этой книге может противоречить вашему привычному взгляду на мир. Да, эти идеи отличаются от того, что мы слышим каждый день. Но именно поэтому результаты, к которым они приводят, выходят за рамки привычного.

Некоторые утверждения поначалу могут показаться странными — и это нормально. Прошу только одного: позвольте книге раскрыться. Дайте себе время почувствовать и задуматься. Постепенно вы откроете новый способ быть в мире — способ, в котором вы становитесь человеком, живущим в изобилии естественно и свободно.

С 2006 года я работаю с людьми, которые хотят изменить свою жизнь. Я веду семинары по личностному и профессиональному развитию, программу «Мастерская предпринимателей», а с 2009 года — радиопередачу «Позитивное

## ВВЕДЕНИЕ

мышление», где беседую с ведущими экспертами испаноязычного мира.

Все это позволило мне проверить каждую идею и каждое упражнение этой книги на практике — сначала в собственной жизни, затем в жизни сотен людей. Я видел, как эти принципы меняют судьбы. Поэтому говорю уверенно: они работают.

Эта книга напомнит вам о том, что вы уже глубоко внутри знаете:

.....

жить в состоянии любви, доверия  
и изобилия — естественно.

.....

На страницах книги вы найдете путь к этому состоянию. Изобилие может проявляться по-разному — в здоровье, отношениях, профессии, дружбе, деньгах или смысле. Оно многолико, и я приглашаю вас почувствовать его во всех сферах вашей жизни.

Если вы чувствуете, что должен существовать путь полегче; если внутри живет ощущение, что вы достойны большего; если хотя бы смутно

можете представить яркую, наполненную жизнь — даже если пока не знаете, как к ней прийти, — идеи и практики этой книги помогут вам сделать следующий шаг.

*Добро пожаловать в мир изобилия.*



Часть I  
Важно  
договориться  
о главном...



«Выбор судить, а не знать, и есть причина утраты душевного покоя».

*Хелен Шакман, «Курс чудес»<sup>1</sup>*

«Нет на свете человека настолько трусливого, что любовь не сделала бы его храбрецом и не превратила бы в героя».

*Мариан Рохас, «Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса»<sup>2</sup>*

**М**еня завораживают семена. Как может нечто столь крохотное содержать в себе полную информацию о том, чем однажды станет — огромным деревом? Есть только одно объяснение — чудо. В жизни наступает момент, когда человеку приходится решать — жить так, будто кругом одни чудеса, или будто чудес не существует вовсе. Выбранный путь определяет наш дальнейший опыт пребывания на этой планете. Мой час настал. И пристальное наблюдение за тем, как устроен мир, привело меня к безоговорочному выводу: все вокруг — чудо. До такой степени, что теперь меня удивляет не наличие чудес, а их отсутствие. Семе-

---

<sup>1</sup> Шакман Хелен, Уопник Кеннет. Курс чудес. [пер. К. Фельдгун] — М.: Рипол-Классик, 2017.

<sup>2</sup> Рохас Мариан. Химия счастья. Радостный мозг и гормоны стресса. [пер. А. Смыченко] — СПб: Портал, 2024.