

## Как работать с книгой

---

Просто каждое утро открывай новую страницу, читай практику и выполняй. В течение дня записывай свои ощущения и инсайты от практик. Заведи себе для этого отдельную тетрадку. Время от времени возвращайся и перечитайвай. Это нужно, чтобы отслеживать и закреплять изменения в себе. Идеально было бы, закончив книгу, тут же начать ее заново. Так ты получишь от нее намного больше пользы. Человеческий мозг склонен к забыванию, и, чтобы как следует усвоить новую информацию, нужно ее повторять. Посмотри, как маленькие дети любят повторять одно и то же очень много раз, как музыканты и спортсмены бесконечно практикуются. Только так и можно накрепко усвоить навык.

Пожалуйста, делай не больше одной практики в день, как бы ни был велик соблазн забежать вперед. Еще одно свойство человеческого мозга: он может усваивать информацию только лимитированными порциями. Это как раз тот случай, когда тише едешь — дальше будешь. Ты проведешь намного более качественную работу, если будешь выполнять по одной практике за раз.

Чтобы не забывать и не забрасывать выполнение практик из книги, нужно ввести себе это в ежедневную привычку. Легче всего это сделать, если «прицепить» новую привычку к уже существующей. Например, брать книгу в руки во время утреннего кофе или читать по дороге

## БЛАГОДАРИ ВСЕГДА

на работу. Подумай, в какую свою ежедневную рутину ты можешь встроить привычку читать по главе из книги. Заранее настрой себя, что завтра во время утреннего кофе или по дороге на работу прочитаешь следующую главу. Так привыкнуть будет намного проще, без насилия над собой.

Если в жизни произойдет какое-то событие и тебе покажется, что это результат практик, значит, так и есть. Обязательно запиши это в свою тетрадку. Это поможет тебе яснее видеть причинно-следственные связи.

Практики можно выполнять в том порядке, в каком они изложены, а можно выбрать для начала самую важную сферу жизни, потом – вторую по приоритетности для тебя и так далее. Но только после того как закончишь главы «Я и Вселенная» и «Деньги». Их обязательно нужно пройти первыми, потому что в них даются основы правильной благодарности.

При работе с книгой крайне важно помнить об основных законах, по которым все происходит во Вселенной. Пожалуйста, заложи закладку в эту страницу, возвращайся сюда почаще и перечитывай.

1. Регулярность. Достичь заметных изменений можно, только если работать регулярно, а не от случая к случаю. Например, возможно ли выучить иностранный язык, если брать уроки раз в месяц? Какова вероятность добиться рельефного тела, если ходить в спортзал раз в неделю? Наша задача сейчас – изменить свое мышление и поведение, а для этого нужно физически изменить свой мозг. Это возможно только при регулярной (желательно ежедневной) практике.
2. Постепенность. Ничто в мире не происходит сразу. Даже такие внезапные события, как, к примеру, землетрясение, извержение вулкана, неожиданная крупная удача, – результат накопительных

процессов. Просто зачастую мы не замечаем мелких изменений, незначительных симптомов, которые и приводят к взрыву. Будь предельно внимательна, отмечай самые крохотные будничные события, изменения настроения, обновленное восприятие мира. Никогда не знаешь, в какой момент твои усилия принесут плоды, насколько ты уже близка к цели, поэтому будь очень терпеливой. Постепенность – один из основных законов Вселенной, в которой мы живем, и мы не в силах это изменить. Остается только это принять и играть по правилам.

3. Ожидания забирают энергию. Было такое в жизни, что тебе очень долго и страстно чего-то хотелось, и когда ты наконец это получила, уже вроде как и не рада? Это потому, что слишком много энергии ушло на напряженное ожидание. Как же снять ожидание плодов своих усилий? Ведь это все равно что ходить на работу, не ожидая зарплаты.

Чтобы не ожидать, не верь безоговорочно тому, что написано в этой книге. Подвергай все проверке. Представь, что это эксперимент и ты его ставишь из чистого любопытства. Игра, в которую играешь ради развлечения. Чем проще относишься, тем легче придет результат.

4. Реагируй на события правильно. Любые новости воспринимай максимально спокойно. Если бурно радуешься, то опять-таки впустую тратишь энергию и то, чему радуешься, может просто уйти, ведь у тебя не осталось энергии, чтобы это удержать. То же самое случается, если праздновать что-то заранее.

Если же новости плохие, то чрезмерная реакция лишит тебя трезвого рассудка и опять-таки уйдет энергия, которая очень пригодилась бы, чтобы исправить ситуацию или хотя бы минимизировать вред. И радуйся, и горюй без бурных реакций.

## БЛАГОДАРИ ВСЕГДА

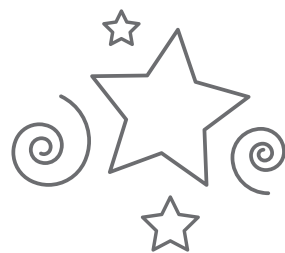
Однажды настанет день, когда тебе будет лень делать очередную практику. Тогда произнеси вслух эти слова: «У меня нет нескольких минут и капли самодисциплины, чтобы изменить свою жизнь к лучшему». Поверь, меньше времени и энергии уйдет на выполнение практики, чем на борьбу с чувством стыда.

На этом теория окончена. Переворачивай страницу и приступай к практике!



ПЕРВАЯ ЧАСТЬ

# Я И ВСЕЛЕННАЯ





## • День 1

*Сомнения и страхи забирают энергию,  
которую можно было потратить на мечту.*

Здравствуй! Как ты сегодня?

Давай начнем менять свою жизнь с того, что определимся: «А что именно в своей жизни я хочу изменить?» Понимаешь, Вселенная была создана так, чтобы исполнять все наши желания, но только если мы их четко формулируем, как заказ в ресторане. А если мы скажем: «Ой, да принесите что угодно», то нам ведь могут и прокисшие щи с заплесневелым хлебом подать.

Открой свою тетрадку и опиши, какой ты представляешь идеальную себя. Опиши свою идеальную жизнь, работу, жилье своей мечты. Напиши, какие события сделали бы тебя счастливой. Можешь для удобства расписать желания по сферам: я, здоровье, деньги, отношения, работа, жилье.

Можно абсолютно все, что не противоречит законам физики. Нельзя загадывать за других. Нельзя загадывать ничего, что причинит вред другим. И самое важное — желание должно откликаться в теле. Только настоящее твое желание заставит сердце замереть, лицо — улыбнуться, а тело — слегка задрожать.

Есть верный тест, чтобы определить, твое ли это искреннее желание, или же это стремление что-то доказать, или навязанный обществом стереотип. Представь, что твое желание уже сбылось. Все произошло именно так, как ты хотела. Если почувствуешь удовлетворение — значит, оно действительно твое. Иди к нему.

## БЛАГОДАРИ ВСЕГДА

Формулируй желания так: «Я выбираю...» Например: «Я выбираю собственный дом из шести комнат на берегу моря», «Я выбираю быть полностью здоровой», «Я выбираю счастливую семейную жизнь». Как будто в каталоге выбираешь.

И еще один маленький секрет. В конце каждого желания допиши: «Или что-то лучше». Например: «Я выбираю собственный дом из шести комнат на берегу моря или что-то лучше». У Вселенной намного больше возможностей, чем мы можем себе вообразить. Давай не будем ее ограничивать нашими скромными, по ее меркам, желаниями.

Когда закончишь, закрой глаза и создай в голове картинку себя, какой хочешь быть, и картинку своей идеальной жизни. Представь, что ты уже там, по ту сторону своих желаний. Почувствуй огромную благодарность за то, что все твои мечты сбылись, все цели достигнуты. Ты сейчас показываешь Вселенной изображение того, что ты у нее заказываешь, и вносишь оплату – благодарность. Это единственная валюта, которую она принимает. Потрать на это упражнение столько времени, сколько сможешь.

Все сделано? Ты большая умница, обязательно похвали себя, и до завтра!

### • День 2

*Если все равно приходится ждать,  
то хотя бы не отравляй ожидание нетерпением.*

Доброе утро! Как дела?

Знакома ситуация, когда ты собираешься куда-то и тебя торопят? И эта торопливость тебя только отвлекает, нервирует и задерживает? В итоге выходишь из дома позже, чем если бы тебя не торопили. Вот ровно то же самое происходит, когда мы торопим Вселенную исполнить наши желания.

## Оглавление



Как работать с книгой.....	5
Первая часть. Я и Вселенная.....	9
Вторая часть. Деньги.....	33
Третья часть. Здоровье.....	47
Четвертая часть. Жилье.....	55
Пятая часть. Работа.....	61
Шестая часть. Люди в нашей жизни .....	69
Седьмая часть. Ангелы-хранители.....	81
Ключевые мысли книги .....	87
Заключение .....	91