

Меня поразила простота и жизненная логика подхода — увидела цель, зацепила ее и притягиваешь. Все так предельно, прямо скажу, математически просто!

Ирина, Ростов-на-Дону.

«Техника одного слова» — настолько эффективно, что дух захватывает. Почему никто раньше до этого не додумался?

Екатерина, Москва.

Мое знакомство с этой системой началось несколько лет назад. Тогда я проработала под руководством Леонида Каюма свои цели и поняла, что сижу в своем мирке и боюсь нос высунуть, а жизнь где-то там, за пределами моего мирка. Я жила, мечтала, визуализировала что-то себе, создавая виртуальную жизнь вместо того, чтобы ставить реальные цели и бежать к ним. А теперь жизнь стремительно меняется, так стремительно, что я не успеваю удивляться!

Спасибо за хороший пинок!

Лера, Пярну (Эстония).

Я всегда мечтала быть самостоятельной, заниматься бизнесом и не чем попало, а своим любимым делом, но мне все казалось несбыточной мечтой (я к тому же инвалид по слуху).

После обучения у Леонида я буквально сняла пелену с глаз. Возможности? Их море, братцы! Ставьте цель, а с целью приходят способности, о которых раньше не догадывались.

Валентина, Санкт-Петербург

Мое знакомство с техниками Каюма началось не очень радостных событий, жизнь просто рассыпалась, как карточный домик. Развод, ухудшение ситуации в бизнесе, душевный разлад.

Короче, только сейчас понимаю, что слишком форсировал изменения. Но в результате получил то, что хотел. Жизнь точно была за меня, просто освобождала место для нового счастья вместо того балласта, который я имел. Подкупает объяснимость и внутренняя логика системы, без магии, «духовных» телодвижений и прочей сказочной метафизики.

Сергей, Череповец.

Ни на что не похожая техника, меня в первую очередь заинтересовала тем, что я, оказывается, в создании жизни могу использовать творчество. Никаких жестких рамок и искусственных конструкций, все основано именно на творческом начале. Я пишу сценарий, а потом этот сценарий сбывается.

Айдар, Алматы.

Таким вещам нужно обучать в школе. Если бы я раньше знала, как именно работать с целью, мне не пришлось бы в 40 с лишним лет начинать жизнь заново. Но теперь уже не как попало, а по своему замыслу. Ведь я, оказывается, Творец! Спасибо, что встретила с Леонидом!

Елена, Омск.



УПРАВЛЕНИЕ  БУДУЩИМ

ЛЕОНИД
КАЮМ

Я • МЕНЯЮЩИЙ
РЕАЛЬНОСТЬ

ПРАЙМ

АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.6
К31

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Каюм, Леонид.

М19 Я — меняющий реальность / Леонид Каюм. — Москва : АСТ, 2015. — 215 с. — (Управление будущим).

ISBN 978-5-17-088090-4

Перед вами книга известного психолога и тренера Леонида Каюма, которую многие сравнивают с работами Зеланда, Свияша и Синельникова.

Главное достоинство системы Леонида Каюма в том, что его система кардинального улучшения жизни проста и действенна. Его методики опробованы на тысячах посетивших его семинары и лекции.

Прочитав книгу, вы узнаете о том, как без особых усилий и сложностей научиться программировать будущее на несколько лет вперед, как бороться со страхами, как избавиться от негатива в жизни и обрести желаемое.

Эта книга — настоящее пособие по достижению самых сложных и на первый взгляд фантастических целей при условии соблюдения авторских рекомендаций и советов. Применяя практику хотя бы 20 минут в день, человек сможет избавиться от материальных и психологических проблем, научиться формировать будущее по своему усмотрению и выстраивать гармоничные межличностные отношения.

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-088090-4

© Каюм Л., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

Семь блокнотов, каждый из которых
поможет изменить жизнь,
а все вместе являются эффективной
технологией достижения желаемого..... 9

Первый блокнот:

Задача № 1 – увидеть жизнь.

Сложно менять что-то,
не видя объекта изменения 17

Слепая Вера 18

I 18

II 22

III 23

IV 26

V 27

Запоздалое предисловие 29

Второй блокнот:

Ум видит проблему и варианты ее развития,

а не уникальное решение, избавляющее

от проблемы..... 35

Третий блокнот:

| | |
|--|----|
| Как объяснить Вселенной, что именно вам нужно | 47 |
| На каком языке «говорить» со Вселенной? | 48 |
| Сила слова | 49 |
| «В начале было СЛОВО, и СЛОВО было БОГ» | 49 |
| Создание «Шкалы Ощущений» | 55 |
| Техника Одного Слова (ТОС) | 60 |
| 01. Возможности ТОС | 60 |
| <i>Божественные настроения</i> | 61 |
| <i>Молитва</i> | 62 |
| <i>Мантры</i> | 63 |
| <i>Аффирмации</i> | 64 |
| 02. ТОС: понятия и термины | 66 |
| 03. ТОС: полный цикл | 67 |
| 04. Поиск истинного слова | 73 |
| 05. Работа со срочными целями | 75 |
| «Каскадный метод» | 77 |
| 06. Работа с интегро-словами | 77 |
| 07. Триады | 79 |
| 08. Мотивация и жизненные роли | 80 |
| 09. Тело | 83 |
| 10. ТОС в любовных вопросах | 85 |
| 11. Реальные примеры использования ТОС | 88 |
| 12. Стихии | 91 |
| Защита при помощи ТОС | |
| от различных энергоинформационных воздействий | 93 |
| Использование ТОС в сексуальной сфере | 94 |
| <i>Список интегро-слов № 1</i> | 95 |
| <i>Список интегро-слов № 2</i> | 96 |
| Семь слов счастья | 97 |

Четвертый блокнот:

| | |
|--|-----|
| «Дыхание Победителей» как мощная трансформационная техника | 101 |
| Урок «русского йога» | 102 |
| Мое «Дыхание Победителей» | 105 |
| Предупреждение | 107 |
| Подготовка к практике | 107 |
| Контроль времени | 108 |
| Первый опыт | 108 |
| Описание техники | 108 |
| Выход | 110 |
| Результат | 110 |
| «Дыхание Победителей» – тренинг Жизни | 112 |
| 1. Ясность, спокойствие, раскрепощенность | 112 |
| 2. Выявление проблем и благодарность | 113 |
| 3. Идти своим путем | 114 |
| 4. Избавление от «провалов» | 114 |
| 5. Совершенство не имеет границ! | 115 |
| Радость Победы | 116 |

Пятый блокнот:

| | |
|--|-----|
| Отсутствие цели – это стрельба с завязанными глазами... иногда держа ружье дулом к себе..... | 119 |
| Все решает цель! | 120 |
| Создание сценария собственной жизни | 128 |
| Биокомпьютерное программирование жизни | 139 |
| Создание новой реальности | 149 |
| «Хочу – получаю» – природный механизм достижения любых жизненных целей | 156 |
| Жизнь с целью | 164 |
| Если... .. | 166 |

Шестой блокнот:

| | |
|---|-----|
| Потоки, несущие нас в будущее, могут быть управляемыми... .. | 167 |
| Система координат: время | 173 |
| Система координат: пространство | 177 |
| Создание потоков | 181 |

Седьмой блокнот:

| | |
|--|-----|
| Жизнь за меня, или «Счастливым быть проще, чем несчастным, но мы не ищем легких путей!»..... | 187 |
| Где мой Учитель? | 188 |
| Жизнь – за вас! | 192 |
| Управляй событиями, а не людьми! | 201 |
| Что значит любить весь мир?..... | 203 |
| Враг № 1 | 206 |

«Точка сборки»:

| | |
|---|-----|
| Я прочитал(а) все блокноты, что мне теперь делать? | 211 |
|---|-----|

Семь блокнотов, каждый из которых поможет изменить жизнь, а все вместе являются эффективной технологией достижения желаемого

Многим кажется, что управлять жизнью просто.
Читая молитвы (если вы верите в Бога).
Выполняя ритуалы (если вы верите в магию).
Переставляя мебель (если вы верите в фэн-шуй).
Визуализируя (если вы верите господину К.).
И так далее...

Пробовали?
Получилось?

Если да — выкиньте мою книгу и не тратьте драгоценные часы СЧАСТЛИВОЙ ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ на чтение.

Если нет — отбросьте все свои прошлые представления, начните мыслить иначе. Хотя... если бы вы могли сделать это самостоятельно, то давно бы сделали.

Прочитайте мою книгу — и весь ваш «домик» ложных убеждений, построенных на «магическом мышлении», рухнет.

Расстроитесь?..

Скорее всего, да. Но ведь на пустыре, образовавшемся после сноса, можно будет построить что-то более ценное.

Пробуем?..

Так вот.

Управлять жизнью, событиями, формировать будущее — НЕВОЗМОЖНО!

И сейчас я вам это докажу.

Купите пазлы, скажем, из 1000 или 1500 элементов.

На коробке — картинка. Это — условно говоря — какая-то ваша цель. А элементы — не что иное, как факторы, влияющие на формирование события (достижение цели).

Что будет, если вы подкинете все элементы пазла в воздух. Они САМИ соберутся в картинку на коробке?

А если при этом визуализировать?

А если переставлять мебель по фэн-шуй?

А если выполнять йоговское дыхание?

Нет!

Давайте возьмем простую житейскую историю. Например, встреча со спутником жизни.

Вспомните, ведь обязательно в самой встрече с таким человеком есть что-то мистическое.

Каждый из нас чувствовал, что действительно есть, но что именно — не мог понять.

Расскажу, что именно.

Представим, что живет на свете женщина. Назовем ее Аленой и решим, что ей 45 лет.

Алена устала от одиночества (муж был, но как будто и не было, дети выросли и разлетелись кто куда).

И вот однажды (ну как однажды, давайте скажем точную дату — 21 августа 2012 года) она гуляла по городу.

И тут начался дождь.

Ничто не предвещало дождя, поэтому зонтик благополучно был забыт дома.

И Алена укрылась от теплых настырных струй дождя под козырьком продуктового магазина.

Мимо пробегающий мужчина заметил тот же козырек (не Алену, всего лишь козырек!).

И решил укрыться там же.

И вот стоят они — мужчина и женщина, ждут, когда ливень успокоится, чтобы дальше бежать по своим делам.

Но дождь упрямо идет и идет.

А стоять скучно.

Алена и Игорь (точно, Игорь!) начинают ничего не значащий разговор, который перерастает в... любовь.

Нет, не сразу, не здесь, но перерастает.

И возникает ЛЮБОВНАЯ ПАРА.

Мистика?

Нет?

Ну как же, давайте разложим СОБЫТИЕ по полочкам.

Алена вышла из дома именно тогда, когда вышла.

Но ведь могла и не выйти!

Она могла пойти по другой улице.

Но ведь пошла по этой!

Она могла взять с собой зонтик, и ей не пришлось бы прятаться под козырьком.

Но ведь не взяла же!

С другой стороны, Игорь тоже мог не появиться в этом месте и в это время.

Но ведь появился же!

Так вот, навскидку, мы можем привести пару десятков факторов, которые «организовали» их встречу.

Но на самом деле, таких факторов даже не тысячи — их намного больше. И стоит хотя бы одному из них, подобно кусочку из пазла, встать не на свое

место или потеряться, как общая картинка не сложится. Или сложится, но «криво».

Причем те факторы, которые мы с вами можем вспомнить и перечислить, — всего лишь верхушка айсберга. Огромное (бесконечно огромное!) количество факторов вообще не придет на ум.

Читаю в интернете такую историю.

В одном курортном местечке загорелся лес.

Тушили его так: к морю подлетал вертолет, на тросе которого закреплен многотонный ковш. Ковш зачерпывал воду, а потом всю эту массу воды с высоты выливали на пожар.

Так вот, после пожара в лесу нашли... мертвого аквалангиста.

Представляете? Плыл себе человек, никого не трогал, а его ковшом цепляют и — бросают с высоты головой об пенек.

Если бы за час до гибели его спросили о планах на будущее, то он рассказал бы о встрече с девушкой или поездке к родителям, короче, о чем угодно, но не о том, что случилось в действительности.

Даже если бы ему предложили привести ВСЕ варианты развития событий, то ТАКОЙ ни за что не попал бы в список.

Потому что включились факторы из подводной части айсберга.

Человек может думать о чем угодно, но «Аннушка уже разлила масло», и жизнь станет развиваться по самому непредсказуемому сценарию.

Так вот, человек НЕ В СОСТОЯНИИ создавать свое будущее просто потому, что он не Господь Бог и не имеет такого масштаба мышления, которое может предусмотреть ВСЕ факторы, влияющее на будущее.

Это подобно мышлению дикарей, которые не знают, откуда появляются дети. Их «оперативная память» не может связать в одну цепочку акт любви и рождение ребенка.

Мы, люди цивилизованные, недалеко ушли от тех дикарей...

Но если я пишу, что сформировать будущее по собственному сценарию НЕВОЗМОЖНО, то... как же некоторые люди формируют?

И как ПОЛУЧАЮТ то, что ХОТЯТ?

Ответ на этот вопрос вы получите, прочитав книгу.

Моя книга имеет очень необычную для подобных изданий структуру.

Она содержит семь частей, которые я назвал «СЕМЬ БЛОКНотов».

Каждый блокнот — это мини-книга, условно самостоятельная по своему материалу.

Если вы просто прочтаете книгу, то... ничего не случится.

С книгой нужно РАБОТАТЬ. Материал нужно УСВАИВАТЬ. В ваших руках учебник, который нужно проштудировать и проверить на практике. При чем СРАЗУ! Сегодня! Завтра!

Несколько лет назад я вывел для себя такое правило: если мне приходит идея, то я должен начать ее реализацию в течение суток. Если этот срок проходит, а я ничего делать не начал, то, скорее всего, уже и не начну. А совсем недавно я читал Бодо Шефера и нашел у него описание «правила 72 часов», которое он формулирует примерно так: «Для выполнения своего плана вы должны в течение семидесяти двух часов с момента принятия решения предпринять какое-то конкретное действие». Его правило, по сути, более щадящий вариант того, что делаю я.

Так что если в течение 72 часов с момента получения из книги новой информации вы не начнете ничего делать, то, скорее всего, не начнете уже никогда.

Часто такое откладывание дел на «потом» является симптомом прокрастинации.

Несоблюдение этого правила — основная причина того, что что-то в этой жизни идет «не так», это причина так называемой «штурмовщины», когда все важные дела выполняются в последний момент.

Как утверждает Бодо Шефер, если вы не соблюдаете «правило 72 часов», не предпринимаете конкретные действия, то таким образом даете сигнал своему мозгу, что не верите в свой успех.

Есть и еще один важный психологический аспект: ресурсы!

Приняв какое-то решение, вы таким образом как бы создаете заявку своему подсознанию о выделении ресурсов для достижения заданной цели: энергии и времени.

И вот представьте недоумение своего же подсознания: энергия и время вам выделяются, но вы, вместо того чтобы воспользоваться ими, откладываете дело на «потом» или элементарно, в силу своей неорганизованности, забываете.

Представьте, что такая ситуация происходит один раз... потом еще... и еще...

В результате все случается как в поучительном рассказе о мальчике, который пас стадо и решил пошутить, что пришел волк. Так вот, когда волк действительно пришел, мальчику никто не поверил и помогать не прибежал.

С подсознанием происходит то же самое.

Если его «обмануть» несколько раз, то ресурсов вы больше не получите.

ПРОВЕРЯТЬ НА СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ — это важнейший принцип моей технологии. Не «копить» информацию, не «учиться», а действовать.

В противном случае процесс формирования событий жизни будет для вас так же невозможен ПОСЛЕ прочтения, как и ДО.

Первоначальное название книги «Прагматизм Чуда» — вы действительно можете сотворить из своей жизни истинное Чудо (любой сложности), но для этого нужна ТЕХНОЛОГИЯ — элементы пазла жизни нужно собирать, находя каждому свое место, а не ожидать, что «все само соберется», если применить некую магическую формулу.

Для чего структура книги именно такая? Почему она не похожа на «учебник», где все разложено по полочкам и все разжевано до мелкой кашицы?

1. Для того, чтобы сбивать вас с ритма. После каждой главы вам ПРИДЕТСЯ перестраивать свое мышление на понимание все новых пластов информации. В результате, восприятие станет гибче, и вы прочитаете книгу не «вздохом» (то есть в полудреме), а осознанно, с пониманием сути.
2. Для того, чтобы вы поняли, что и процесс формирования жизни не совсем однородный (многие подобные учения грешат именно таким представлением о процессе: фэн-шуй — это ОДИН ИЗ (ТЫСЯЧИ!) факторов, а не полное учение, также как метод визуализации «по Кехо» — «ОДИН ИЗ»). В школе нам преподавали физику и литературу, физкультуру и геометрию. Причем, уроки шли «вперемешку». Мы не получили бы достаточно гармоничных знаний и представлений о мире, если бы долгие годы изучали, скажем, только геометрию. Если вы считаете мой аргумент справедливым, то почему полагаете, что, например, только фэн-шуй решит все ваши проблемы?..

Нет такого УЧЕНИЯ, которое даст полную («от и до») информацию о том, как жить так, чтобы все
