

УДК 159.96
ББК 88.6
Д73

Древс, Владимир.

Д73

Ментальный алхимик : как получить доступ к подсознанию и обрести уверенность (дополненное издание) / Владимир Древс, Анастасия Вриндавати. — Москва : Эксмо, 2024. — 256 с. : ил. — (Новая реальность).

Из новой книги специалиста по ведической психологии и бизнес-тренера Владимира Древса, написанной в соавторстве с писательницей и философом Анастасией Вриндавати, ты узнаешь: как устроена и работает психика человека; что на самом деле является смыслом нашей жизни; как создаются привычки и блокирующие убеждения и как их можно менять; что убивает уверенность в себе и как ее повысить; а также о множестве других важных вещей... И наконец, сможешь получить ответ на самый главный в жизни вопрос: «Кто я?», который является ключом к гармоничному существованию в этом мире. Книга написана в форме увлекательного романа. Предназначена для тех, кто ищет в жизни свой путь, хочет достигнуть на этом пути максимальных результатов. И представляет собой настоящую алхимическую композицию по позитивной трансформации сознания.

УДК 159.96
ББК 88.6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



Издание для досуга

НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Древс Владимир
Вриндавати Анастасия

МЕНТАЛЬНЫЙ АЛХИМИК

Как получить доступ к подсознанию и обрести уверенность

16+



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хотешь стать
автором «Эксмо»?

ISBN 978-5-04-118811-5



9 785041 1188115 >

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:



одна книга до книг



ТЕРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН
Официальная франшиза
издательства «Эксмо»

БОМБОРА
издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг.
Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать
мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomбора.ru bomборabooks bomбора

ISBN 978-5-04-118811-5

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финансир.: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дуken: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылманың сәйкестігін растау

туралы мәліметтерді мұна адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификацтауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано

в печать 14.11.2023. Формат 60x90^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Доп. тираж 3000 экз. Заказ

© Древс В., текст, 2021

© Селедцова А., иллюстрации, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отмавление

Введение	7
----------------	---

ГЛАВА 1. ВСТРЕЧА

Откуда ты знаешь то, что ты знаешь	18
Что является авторитетным источником знаний .	22
Правильное не всегда правильно	26

ГЛАВА 2. СТРОЕНИЕ ПСИХИКИ, ИЛИ МЕНТАЛЬНЫЙ АППАРАТ

Кто говорит в твоей голове	35
Ум лучший друг или злейший враг.	38

ГЛАВА 3. ПОДСОЗНАНИЕ — ЭТО ВСЕЛЕНСКИЙ ЖЁСТКИЙ ДИСК

Как устроено подсознание	41
Подсознательные отпечатки	44
Что такое зона комфорта	48
Семь шагов для создания привычки, или трудное сделай привычным	51
Подведём итог	57
Как не превратиться в ходячую помойку	59
Ключ, который открывает дверь в мир денег.	63

ГЛАВА 4. АЛГОРИТМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Как получить управление над своей жизнью.	67
Шесть принципов для трансформации личности. . .	71
Правило смирения	71

Ментальный Алхимик	73
Как мы попадаем в иллюзию	76
Как мы сами себя делаем маленькими	78
Большинство страхов никогда на станут реальностью	82
Урок смирения от монаха	83
Самый короткий путь к успеху	85
Каждый человек — это наш учитель.	87
Садхана	89

ГЛАВА 5. СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Что такое парадигма	94
Примеры смены парадигмы	99
Поезд не может резко остановиться	102
Кто я?	105
Сознание дефицита и изобилия	109
Тест: в каком мире ты хочешь жить	113

ГЛАВА 6. УБЕЖДЕНИЯ

Что такое убеждения	117
Как формируется наша судьба	121
Как создавать новые убеждения	124
Как формируются наши ценности	129

ГЛАВА 7. ЧТО УБИВАЕТ ТВОЮ УВЕРЕННОСТЬ? МЕНЯЙ НИЗШИЙ ВКУС НА ВЫСШИЙ

Есть энергия — есть уверенность в себе	136
Пусть слабаки критикуют.	138
Тебе никто ничего не должен	140
Твоя голова, твой сад	142
Недоделанные дела высасывают энергию	144

Не бери слишком много и доводи до конца	146
Привязанности делают нас слабыми	147
Много знать — не показатель мудрости	149
Красивая речь — признак сильного разума	151
Самобичевание для слабых	153
Деньги. Деньги. Деньги. Когда их нет, и уверенности нет	154

ГЛАВА 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Бумеранг ответственности	157
Закон справедливости	161
Наказаний не существует.	163
Абсолютный уровень любви	164
Проблемы и болезни — это лучшие учителя.	166
Всё, что делается, — делается к лучшему.	168
Жить счастливо — это жить просто	171
Не надо оправдываться	175
Ошибки	176
Собаки лают, караван идёт.	178

ГЛАВА 9. КОМПЛЕКСЫ — ЭТО НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

Низкая самооценка	181
Как принимать критику	185
Не давай страхам контролировать свою жизнь	186
Как убрать комплекс	189
Пришло время снимать маски и начать жить полной жизнью	192
Правило тридцати секунд	194
Пусть комплексы с визгом уходят из твоей жизни.	196

ГЛАВА 10. ВНЕШНЯЯ КРАСОТА И ВНУТРЕННЯЯ ГРЯЗЬ

Красивая одежда поднимает уверенность в себе	200
То, что тебя раздражает в других, есть в тебе	206

ГЛАВА 11. ПРИВИВКА ОТ БЕШЕНЫХ СОБАК

Секс, наркотики и раздражение	213
Как снимать напряжение, убирать раздражение и гнев	216
Прививка от бешеных собак	218
Люби тигра, но не заходи к нему в клетку	225

ГЛАВА 12. АСКЕЗЫ

Сила аскез	230
Благочестие	233
Только без фанатизма	234

ГЛАВА 13. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Стань экспертом!	240
Экзамен	244
Сорок девять отказов сделали его известным . . .	250
Обними меня	251
Визитка	254

Введение

Одно из самых, на мой взгляд, важных свойств личности — уверенность в себе. Уверенностью в себе управляет наше ЭГО. От него зависит то, что мы получим в жизни, каких целей добьёмся и какое у нас будет здоровье. Если сказать простыми словами, здоровая уверенность в себе даст:

- хорошее здоровье,
- желаемую вторую половинку и крепкие отношения,
- отличную карьеру,
- большие деньги,
- в общем, для всего, чего мы желаем, необходима здоровая уверенность в себе.

В 2017 году я (Владимир Древец) провёл тренинг «Уверенность в себе за 10 минут», который стал популярным и помог десяткам тысяч людей. Результаты людей, которые его проходили, были разными и порой удивительными: одни начали больше зарабатывать, другие улучшили отношения в семье, третьи нашли вторую половинку, но после того, как ко мне обратилась Наталья, женщина хотевшая покончить жизнь самоубийством, понял, что знания, которые я дал в этом тренинге, необходимо дать всем желающим. И тогда возникла мысль: а почему бы из тренинга «Уверенность в себе за 10 минут» не сделать книгу?

И вот у тебя в руках книга «Ментальный Алхимик», которая написана мною и Анастасией Вриндавати. Мы написали её необычным образом. Я дал психологическое наполнение, а Анастасия наполнила образами и историей. Если ты читал/а книги по психологии, знаешь, насколько это нудная вещь. Поэтому мы написали книгу в виде романа, чтобы она легко читалась, оставляла яркие образы и приводила к позитивным трансформациям. Эта книга может в корне изменить твою жизнь, наполнить её смыслом и дать тебе силу, которой так иногда не хватает для достижения целей. А также и конкретные инструменты и рекомендации, которые помогут тебе трансформировать твой характер и поднять уверенность в себе. Ты узнаешь:

- как устроена и работает психика человека,
- что является смыслом жизни,
- ответ на вопрос «Кто ты?»,
- как создаются привычки и как их можно менять,
- как создаются блокирующие убеждения и как их можно трансформировать,
- что убивает уверенность в себе,
- как поднимать уверенность,
- и много ещё чего важного!

Рекомендую прочитать её, как минимум, два раза. Один — просто прочитать и не делать никаких выписок (хотя будет очень чесаться это сделать) и второй раз уже читать и выписывать для себя самое важное.

А если ты эксперт, коуч, эта книга поднимет ещё больше твою уверенность в себе (это скажется на увеличении твоих финансов) и даст тебе сильные и реально работающие инструменты, чтобы помогать людям. В общем, бери, читай, меняй жизнь и помоги другим.

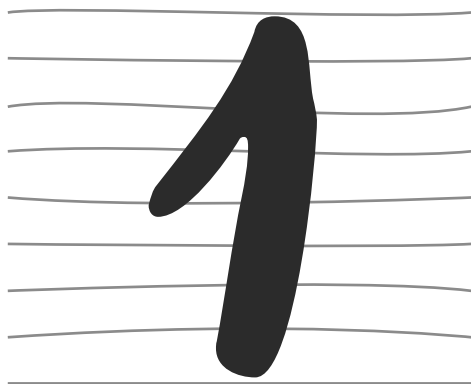
P.S.

Кстати, вот что написала тогда мне Наталья, которая хотела покончить жизнь самоубийством после прохождения тренинга «Уверенность в себе за 10 минут»: «Всем привет! Я домохозяйка, супруга и мама двоих детей, один из которых «особый». К Владимиру обратилась с тем, что перестала ценить себя, свою жизнь. Была жуткая затянувшаяся депрессия из-за безвыходной ситуации с сыном, накопилась за пять с половиной лет отчаянной борьбы за его здоровье. Причём все случилось каким-то мистическим образом. Я была подписана на рассылку от Владимира и периодически получала письма, мне нравился посыл и методы его работы, но письма я просто читала, и всё, думала, как-нибудь доберусь и начну действовать... И как-то ночью проснулась от того, что внутренний голос мне сказал: «напиши Владимиру и попроси помощи». После чего я так и сделала. Причём денег в семье не хватает, т.к. постоянно собираем на лечение сына. Владимир прочитал мою просьбу и, к моему удивлению, разрешил пройти курс «Уверенность» бесплатно!!! Я была в восторге! Спасибо Владимиру за его доброе сердце. Раньше я пыталась обращаться к разным специалистам — психологам, астрологам, даже к регрессологу (специалист по воспоминаниям, погружениям в прошлые жизни). Проходила различные тренинги. Это всё помогало, но эффект был недолгим, через некоторое время снова возвращалось уныние. В процессе прохождения курса появились энтузиазм, желание жить, творить, двигаться вперёд и, несмотря ни на что, не сдаваться! Почувствовала, как будто внутренний источник силы забил, как родниковый ключ. Появилось так много

Введение

идей и вдохновения! Я не помню, когда в последний раз такое испытывала. Владимир всё чётко и доходчиво объясняет. Он верит в нас, что всё получится, и уже это придаёт много сил. Желаю тем, кто ещё сомневается, не откладывать и начать уже сейчас. Сделайте себе подарок! Эти знания реально работают, помогают, дают новое дыхание жизни и появляется вера: нет ничего невозможного!»

Граба



ВСТРЕЧА

*У судьбы нет причин без причин
сводить посторонних.*

Коко Шанель

- Эй, дружище, ты в порядке?
- Что случилось?
- Ну, я иду, смотрю — ты упал.
- Э... Да, спасибо. Даже не знаю...

Вечерело. Холодный осенний ветер пахнул озоном, обещая грозу. В небольшом тихом проулке, недалеко от центральной площади города внезапно упал мужчина лет тридцати. Одет он был со вкусом. Не то чтобы дорого, но, скажем так, стильно и аккуратно. Очнувшись, он растерянно смотрел перед собой. На него взирал незнакомец:

- Ты не ушибся, друг? Может, скорую?
- Нет-нет, я в порядке. Лучше воды, — сказал молодой человек и осторожно встал на ноги.
- Слушай, ты не очень спешишь? Тут неподалёку есть одно спокойное место. Пойдём?

Они повернули за угол и оказались почти в не заметном узком проходе между домами.

«Странно», — подумал молодой человек, — «Я много раз проходил по этим улицам, но никогда раньше не замечал этого прохода».

— Пойдём, спускайся за мной, — позвал его спутник.

Оказалось, что в конце проулка начиналась длинная винтовая лестница, уходящая куда-то вниз.

«Похоже на кроличью нору из «Алисы в стране чудес», — невольно пронеслось в голове мужчины.

Страшно не было. Напротив, возникло какое-то доверие и желание узнать, куда его зовут. Лестница

ВСТРЕЧА

привела ещё в один небольшой, очень узкий переулок. По обе стороны, на стенах висели тусклые фонари позапрошлого века. Упершись в тупик, мужчины свернули направо. Вдруг их взору открылся совершенно неожиданный пейзаж. Они оказались на поляне, ярко залитой солнечным светом. Тут царило лето. Запах травы смешивался с ароматом полевых цветов, над которыми порхали разноцветные бабочки и мелодично жужжали шмели. В нескольких метрах на поляне стоял красивый резной стол с двумя удобными стульями. Проводник жестом пригласил сесть и спросил:

— Воды? — не дожидаясь ответа, он наполнил два высоких стакана, стоявших рядом с хрустальным графином, наполненным кристально чистой водой, — Ну, будем знакомиться? Я Древс. А ты?

— А я Алекс. Приятно познакомиться, Древс, — немного растерянно, с неким доверием ответил мужчина.

— Ты чего такой хмурый, Алекс? Что у тебя стряслось?

— Это из серии, что легче открыться таксисту или случайному попутчику в поезде? — немного иронично спросил молодой человек.

— Ну, можно сказать и так.

Алекс словно посмотрел куда-то вдаль. В его глазах читалась сильная боль.

— Я сегодня расстался с девушкой. Любимой... Точнее, она со мной, — немного сбивчиво начал он. — Не оправдал ее ожиданий. Я просто ничтожество. Хотя старался как мог... Радовать ее... Не понимаю, чего ей не хватало? Наверное, я просто — никто.

— О-о-о... — протянул Древс. — Да у тебя, похоже, с самооценкой беда, друг. И с уверенностью в себе — тоже.

- Похоже на то, да.
 - Давай сделаем так. Я помогу тебе стать увереннее в себе, а ты взамен пообещаешь мне кое-что.
 - Что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?
 - Пообещай мне, Алекс, что будешь применять на практике всё, что я тебе расскажу. И поделишься тем, что я тебе расскажу с теми, кто тебе дорог. Если, конечно, ты считаешь эти знания ценными.
 - И это всё? Ничего больше?
 - Да, это всё.
 - Странно, конечно. Будто есть какой-то подвох.
 - Подвоха нет, скоро сам всё поймёшь.
 - Хорошо, давай попробуем.
 - Воды?
 - Да, спасибо. Слушай, Дреус, а где мы?
 - Да, понимаю, это выглядит странно. Хотя, уверен, ответ тебя удивит ещё больше.
 - Я заинтригован, — с легкой улыбкой сказал молодой человек.
 - Мы в твоём внутреннем мире, Алекс, — ответил Дреус, глядя собеседнику прямо в глаза.
- Не прошло и нескольких секунд, как Алекс в ответ рассмеялся в голос.
- Да ты шутишь, друг! Интересное у тебя чувство юмора.
 - Нет, я не шучу, — Дреус был серьёзен.
 - Да ладно, перестань. Я тебя раскусил. Давай, колись, где твои скрытые камеры?
- Мужчина встал и начал озираться по сторонам. Дреус наблюдал молча. Обойдя поляну по периметру и поняв, что в этом месте просто-напросто негде спрятать камеры, разве что в шмелях, он с озадаченным видом вернулся к столу и сел. Немного помолчав, он вновь спросил:

ВСТРЕЧА

— Серьёзно, где мы?

— Я уже ответил тебе.

— Но ты же понимаешь, что это звучит как бред, — не успев договорить фразу, он резко наклонился. Подобрал в траве какой-то предмет, он, очень взволнованный, вернулся обратно. В трясущихся руках мужчина держал связку ключей. В глазах у него стояли слёзы.

— Что это? — поинтересовался Древс.

— Это... Это ключи, которые я потерял, когда мне было семь лет. Это первые ключи от дома, которые мне доверили родители. А я потерял их на следующий же день, — Алекс говорил прерывающимся, немного сдавленным голосом. Взгляд его устремился вдаль, и было ощущение, что он снова проживает давно забытые события из детства.

— Помню, — продолжал он, — я вернулся домой, когда родители ещё были на работе, и вдруг понял, что не могу найти ключи. В панике я много раз перетряхнул портфель, с десятков раз заглянул в пенал и даже с надеждой тряс учебники, но ключей нигде не было. Я ринулся искать. Прошёл весь путь до школы и обратно, обошёл соседние дворы, заглянул под все скамейки на аллее в парке, через который шёл в школу. Нет. Нет. Нет. И тут — нет. С каждым мгновением страх охватывал всё моё существо всё больше и парализовал психику. Я до смерти боялся признаться родителям, что потерял ключи, ведь только вчера они мне сказали, что я уже большой и мне можно доверять. В тот момент я хотел просто исчезнуть. Или даже умереть. Лишь бы не переживать этот момент. Когда я понял, что ключей нигде нет, в отчаянии, на ватных ногах я отправился домой. Дойдя до двери, я какое-то время не решался зайти, но, преодолевая себя и ужасный страх, я все же открыл дверь и переступил порог.

— Где ты был? Я так волновалась! Ты уже давно должен был быть дома! — мама сильно переживала и почти кричала.

Я не знал, как сказать. Я очень боялся.

— Я... Я потерял ключи, — с трудом, еле слышно, выдавил из себя.

Передо мной уже стоял хмуро глядящий отец. В этот момент он казался мне необыкновенно большим, как нависшая надо мной огромная каменная гора.

— Я же говорил тебе, что не стоит доверять этому оболтусу, но ты настояла, — с укором сказал он маме.

Она стояла и разочарованно смотрела на меня. Вздохнув, мама молча ушла. Я был уничтожен. От волнения у меня кружилась голова. Я чувствовал себя

