

Марина Сухинина

КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

КЛЮЧИ К ТВОЕЙ
РЕАЛЬНОСТИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.37
С91

Сухинина, Марина Александровна.

С91 Квантовая психология : ключи к твоей реальности / Марина Сухинина. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с. — (Жизнь в квантовой Вселенной).

ISBN 978-5-04-219741-3

Все мы хотя бы однажды слышали, что мысли материальны. Давайте проверим это! Никаких сложных теорий и многолетних медитаций, потребуется лишь немного времени, концентрация и знания, как это сделать. Вам повезло — последний компонент у вас в руках, вам же остается только открыть эту книгу.

Что вас ждет внутри? Теория квантовой психологии: что это на самом деле, откуда берет свое начало и почему она намного ближе к нейропсихологии, чем вы можете представить; практики-невидимки — авторские техники, которые занимают буквально несколько минут, но эффект наступает быстро; глубокие практики для проработки своего состояния и улучшения жизни, а главное — уникальная авторская техника «Квантовые ключи», с помощью которой вы сможете прописать себе то будущее, какое захотите!

Скорее открывайте книгу и создавайте свое будущее сами!

УДК 159.9

ББК 88.37

ISBN 978-5-04-219741-3

© Сухинина М., текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
-------------------	----

Часть 1. КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Глава 1. Что такое квантовая психология и как она поможет навести порядок в жизни?	16
5 столпов квантовой психологии	17
3 главных принципа квантового мышления	18
Глава 2. История возникновения квантовой психологии. От квантовой физики — к психологии	23
Как всё начиналось	23
3 простые техники-невидимки для изменения реальности	26
Глава 3. Дэвид Бом: физик, который увидел единство мира	30
Практика «Разотождествление»	33
Практика «Голографическое видение»	35
Практика «Перезапись реальности»	35
4 элемента реальности по Бому	37
Практика «Квантовый алхимик»	38
Глава 4. Почему классическая психология устаревает. Кризис Ньютоновской парадигмы в эпоху квантовых открытий	40
5 неразрешимых проблем традиционной модели	41
Почему психологам нужен апгрейд?	43
Глава 5. Квантовая психология: спасательный круг в эпоху Перехода	45
Детокс планеты: жёстко, но справедливо	46
Как изменилось тело после квантового перехода?	49

Глава 6. Психотехники-невидимки для перехода в новую реальность	52
Практика утра. «Квантовая перезагрузка»	52
Практика «Работа со временем»	52
Контакт с «ультраматерией»	53
Разделение реальностей: техника «невидимости»	53
Практика «Квантовый шлюз»:	53
Глава 7. Надень квантовые линзы. Невозможное станет возможным	54
Корпускулярно-волновой дуализм.	55
Психотехники-невидимки	58
Квантовая запутанность: почему всё связано	58
Эксперимент в Вашингтоне: как медитация уменьшила преступность	60
Глава 8. Многомерная Вселенная. Как стать чистым воспринимающим сознанием и войти в 5D-реальность	63
Какие существуют реальности, как они формируются и практики по их укрощению	64
ОТ 0D ДО 12D: эволюция сознания	64
Глава 9. Полное руководство по переходу в многомерное сознание 5D-реальность	91
От 3D к 5D: как перестать выживать и начать творить	91
Как войти в 5D? Чистота вибраций и связь с душой	92
Что такое «Матрица» на самом деле?	93
Как ощущается жизнь в 5D?	93
5D-принципы: мышление Творца и мышление Жертвы	94
12 признаков, что вы переходите в 5D	98
3 этапа перехода в 5D.	98
Техники для ускорения перехода	99
Тест: какой у вас уровень доступа к 5D-реальности?	100
Глава 10. Почему 90% искателей застревают между 3D и 5D? Ошибки, иллюзии и как их преодолеть	103
Что является «тормозом» при переходе в 5D?	103
Глава 11. Тайны времени: Хронос, Циклос и Кайрос	108
ХРОНОС — время как река (линейное, количественное, необратимое)	109

ЦИКЛОС — циклы вечности — время как круг.	
Как змея, кусающая хвост (циклическое восприятие времени — привычки, ритуалы, сезонные изменения) . . .	111
КАЙРОС — момент судьбы (время возможностей: озарения, судьбоносные решения)	113
Почему «жить в потоке» —	
это ловушка, а не просветление	115
Как гармонизировать три времени: практика осознанного проживания	117

Часть 2. КВАНТОЛОГИЯ

Глава 12. Квантология — наука о безграничных возможностях человека	120
Особенности Квантологии:	
как она меняет правила игры	121
Возвращение к себе. Типы сознания	123
Глава 13. Практика расширения сознания «Точка сборки». Как стать квантовым проводником	127
Практика: «Я больше, чем...»	130
Глава 14. Квантовое возвращение к первопричине	132
Техника «Почему»: квантовое возвращение к причине проблемы	134
Зеркальные нейроны и негативные паттерны поведения	141
Тайный Код Фракталов	150
Глава 15. Голографическая модель Вселенной и человеческого разума. Когда каждая часть содержит целое	158
Цветок Жизни — голографический код Творения	162
Куб Метатрона — квантовый редактор реальности	163
Техника «Голографическое исцеление»	165
Техника «Голограмма успеха»	165
Практика «Голографическое обновление»	165
Глава 16. Область сердца: голографический центр управления реальностью. Работа с сердечной голограммой	167
Симптомы повреждения сердечной голограммы:	169
Как работать с сердечной голограммой	170
Дыхание Сердца (Техника «5-5-5»)	170
Техника «Квантовое сердце».	171
Сердечная защита (Энергетический Щит)	171
Продвинутый метод: «Сердечный проектор»	171

Глава 17. Квантовое поле: научное и духовное понимание	172
7 законов квантового поля	173
Как квантовое поле связано с вами?	175
5 ключевых свойств квантового поля	175
Как начать взаимодействовать с квантовым полем?	177
Как этим управлять. 3 ключевых правила	179
Практика «Слияние с полем»	180
Практика «Диалог с полем».	180
Глава 18. «Случайные совпадения» — проявление глубинных связей реальности. Теория Юнга—Паули	181
Как когнитивная психология объясняет синхроничность?	185
Как не ошибиться и оставаться в адекватной реальности?	187
Глава 19. Параллельные реальности и теория множественных миров.	188
Доказательства в квантовой физике и механике.	189
Где ты уже живёшь в других реальностях?	189
Глава 20. Квантовая энергия: танец частиц и мудрость потока	196
Практика «Квантовый навигатор»	198
4 главных «глушителя» интуиции: почему мы «глохнем»?	200
Глава 21. Три вида энергии. Как взаимодействовать с миром	202
Виды энергии: содействующая, противодействующая, взаимодействующая. Как их распознавать и что с ними делать	207
Глава 22. Квантовое нелинейное мышление. Как выйти из ловушки времени.	214
Практика «Точка сборки»	217
Практика «Веер реальностей».	219
Эксперимент «Многомерный дом»	223
Глава 23. Как развернуть пространство богатства для семьи	225
Эффект Пигмалиона.	227
Эксперимент Розенталя: как учителя создавали гениев	228
Практика «Перепрограммирование взгляда»:	230
Практики	231

Глава 24. Что делать, если нет веры в мужа?	
Теория когнитивного диссонанса	233
Когда верить в мужа не получается	233
Практика «Фальшивый эксперимент»:	235
Практика «Тетрадь доказательств»:	235
Финальная практика «Квантовый переход за 5 минут».	236
Глава 25. Эффект наблюдателя: как сознание влияет на реальность	237
3 принципа эффективного наблюдения	238
Практика «Переключения реальности»	240
Практика «Перепрограммирование реальности за 3 дня».	241
Глава 26. Квантовая семантика:	
как слова программируют реальность	243
Эффект плацебо и ноцебо	248
Микропрактика «Таблетка счастья»:	250
Язык как инструмент творения. Почему одни фразы материализуются, а другие остаются пустым звуком?	251
3 уровня квантовой речи.	251
Ритуал «Слово-ключ»	252
Техника «Лингвистический трансерфинг»	253
Упражнение «Письмо из Будущего»	257
Глава 27. Квантовый скачок:	
как мгновенно изменить реальность	263
Как совершить квантовый скачок?	266
Признаки того, что скачок близок.	267
Техника «Две точки» (по Бартлетту)	267
Метод Фрэнка Кинслоу (мгновенный скачок)	268
Как происходит перемещение в новую реальность	268
Глава 28. Электромагнитная природа сознания.	
Как мы притягиваем желаемое	271
Как именно это происходит?	272
Глава 29. Почему получается не у всех. Что мешает?	274
Что делать с навязчивыми негативными мыслями?	277
Техника работы с мыслями.	277
Два типа мыслей	278
Тонкая настройка реальности	282
Секретный инструмент: «Квантовый дневник»	283

Глава 30. Практики и техники	284
Практика «Квантовая телепортация»	284
Техника «Квантовый разворот»	286
Глава 31. Что делать, если выбран светлый путь, а внутри сопротивление	291

Часть 3. КВАНТОВЫЕ КЛЮЧИ

Глава 32. Квантово-волновая телепортация сознания.	
Техника «Квантовые ключи»	296
Что такое квантовые ключи?	297
2 варианта квантовых ключей	301
Как правильно составлять квантовые ключи	304
4 этапа квантового перехода.	305
Глава 33. Как правильно произносить Q-ключ	308
Как слова создают болезни и успех	310
Как понять, что Q-ключ сработал и дверь открыта?	311
Как часто нужно повторять квантовые ключи.	313
Секретная формула «Ключ 555»	314
Кроличья нора: квантовый скачок в пустоту	314
Урок из «Алхимика» Пауло Коэльо.	315
Практика «Квантование пространства».	316
Глава 34. Правила составления квантовых ключей.	318
Ещё раз о видах квантовых ключей.	318
Частые вопросы о квантовых ключах	319
Научные основы метода квантовых ключей	323
Секретные грани квантовых ключей, о которых мало кто знает.	325
Глава 35. Работа с убеждениями + примеры квантовых ключей	327
Практика работы с установкой: «Я никому не нужна»	327
Практика «Перепрограммирование».	329
Практика работы с установкой «Я не могу найти любовь».	331
Практика работы с ограничивающими убеждениями «У меня нет денег»	333
Глава 36. Примеры ключей для разных ситуаций	336
Глава 37. Библиотека квантовых историй	341

Часть 4. ДЕТИ И КВАНТОЛОГИЯ

Глава 38. Дети нового времени и квантовое сознание	352
Как распознать ребёнка нового времени?	353
Как воспитывать ребёнка нового времени?	354
Дети индиго, кристаллы и радуги: новые ступени эволюции сознания	355
Почему традиционные методы воспитания не работают с современными детьми	358
Глава 39. Как рассказать детям о квантовых законах: волшебная наука для маленьких гениев	362
Глава 40. Квантовые техники для детей	367
Игры для дошкольников	367
Квантовые техники для младших школьников и подростков	370
Квантовые ключи для детей: волшебные «пароли» в мир чудес	373
Заключение	379
Глоссарий	380

ПРЕДИСЛОВИЕ

Если вы сейчас читаете эту книгу — это не случайность. Вы позвали её. Где-то внутри вы всегда знали: существует иной способ жить — без борьбы, страданий и ограничений. И сейчас готовы сделать шаг.

Вы держите в руках не просто книгу, вы держите ключ. Ключ от двери, о существовании которой догадывались, но не знали, как открыть. Что, если я скажу вам, что всё, что вы знали о реальности, — лишь малая часть правды? Мир сквозь квантовые линзы намного больше и добрее, чем вам казалось раньше.

Очень скоро вы поймёте, что тот уровень безусловной любви и квантовой свободы, который перед вами открылся, вы интуитивно искали всю свою жизнь. Если бы вам не следовало ступить на эту тропу, то данный материал к вам в руки не попал бы ни при каких обстоятельствах.

Я приглашаю вас в квантовый мир, в котором жизнь — это непредсказуемая увлекательная игра, где только вы решаете, каким будет ваше сегодня и завтра, где нет места боли и страданиям. Я искренне уверена, что человек рождается для счастья и благополучия. Мы все заслужили жить хорошо: создать счастливую семью, иметь комфортное жильё, заниматься любимым делом, иметь для жизни необходимое количество денег, путешествовать и получать максимальное удовольствие от каждого дня. Одним словом, нам можно всё! Мы пришли сюда, чтобы, как пытливые учёные, исследовать этот мир и себя в нём.

ЧТО ВАС ЖДЁТ:

1. Техники-невидимки — как менять реальность, пока другие твердят «так не бывает».
2. Истории учеников — обычные люди, экстраординарные результаты (вы узнаете себя в них).
3. Ваш личный квантовый компас — система, которая ведёт:
 - ✓ к здоровью без таблеток;
 - ✓ к деньгам без «надрыва»;
 - ✓ к отношениям, где вы дышите полной грудью.

ДЛЯ КОГО ЭТО?

- ✓ Для тех, кто устал жить «как все».
- ✓ Для практиков, желающих новых инструментов.
- ✓ Для сомневающихся, но любопытных.

Перед вами не теория — это инструкция по перезагрузке жизни. Каждая глава — шаг к новой версии себя, о которой вы пока только мечтаете.

Квантовая психология утверждает, что нет границ дозволенного. Ты можешь воплотить в жизни всё, о чём только сможешь пометать.

Когда я впервые соприкоснулась с этими знаниями, мой мир перевернулся. «Почему об этом не учат с самого детства?» — подумала я тогда. Теперь понимаю: такие истины приходят, когда человек действительно готов.

МОЁ ПРОБУЖДЕНИЕ В КВАНТОВОМ МИРЕ

Это случилось внезапно — будто кто-то щёлкнул выключателем в моей голове. В одно мгновение я увидела мир по-новому, и это было настолько ошеломляюще, что следующие три недели я буквально парила в воздухе от восторга.

Моё тело будто подключили к космической розетке — каждый нерв пел от переизбытка энергии. Инсайты обрушивались на меня водопадом, причём в самые обычные моменты: когда я мыла посуду, завязывала шнурки или готовила ужин. Муж сначала удивлялся, потом просто привык к моим внезапным озарениям.

Было ощущение, что меня разобрали на атомы и собрали заново — ту же самую, но совершенно другую. В голове включились какие-то новые программы, а старые воспоминания вдруг заиграли новыми смыслами.

Сейчас я живу в состоянии постоянного благодатного присутствия — это трудно описать словами. Представьте смесь детского восторга, глубокого покоя и безграничной благодарности. Именно это чувство я постараюсь передать вам через страницы этой книги.

Очень надеюсь, вы меня поймёте и вдохновитесь на внутренние трансформации вашей многомерной личности.

Моя история началась достаточно рано. Всё тайное и непостижимое манило меня всегда. Уже с 15-летнего возраста я занималась саморазвитием, изучала эзотерические и духовные практики. Я буквально поглощала книги, лекции, курсы, в которых раскрывались законы мироздания и тайны подсознания. И конечно, когда пришло время выбирать вуз, я не задумываясь пошла в психологию.

Окончив психологический институт, я поняла, что вопросов у меня появилось ещё больше, ответов на них академические знания не давали, понимание, в чём заключается счастье и благополучие человека, не приходило.

Во время обучения в институте я устроилась волонтером на службу телефона доверия в государственный центр социально-психологической помощи. Это был очень интересный опыт. Поскольку работа была в ночное время, у меня было много времени на размышления и разговоры с обратившимися. Большая часть из них были сложными клиентами: с психическими от-

клонениями, суицидальными наклонностями, в алкогольном опьянении. Я каждый день радовалась тому, что в институте глубоко изучала психопатологию и дефектологию.

Работала я хорошо, и меня взяли на ставку психолога в центр психологической помощи, где я успешно трудилась 5 лет. Это была потрясающая психологическая практика, иногда выходило по 6 консультаций в день, на которых я изучала тайны человеческой психики, помогала людям решать семейные и личные проблемы.

Но меня не отпускала мысль о том, как можно помочь людям стать более счастливыми быстрее. Долгая психотерапия меня не устраивала, я искала быстрые методы в работе, а в классической психологии я их не находила. Меня это сильно расстраивало, и я начала искать альтернативные подходы, много училась и читала. В конечном счёте всё это привело меня в школу доктора Валерия Синельникова, психотерапевта, писателя, автора нескольких открытий в сфере медицинской психологии.

В поле мастера я проработала 10 лет, изучая тайны подсознания и законы Вселенной. Я проводила индивидуальные консультации, 10-дневные семинары в ретритном центре в Крыму, ездила с 2-дневными семинарами по городам и странам. Знания и опыт, которые я получила, бесценны.

Параллельно я изучала все основные духовные традиции — от христианства до буддизма, от ведических учений до даосизма. Мой учёный ум искал общий знаменатель во всём этом многообразии и нашёл. Занимаясь глубоко медитацией и работая с людьми, я поняла, что в основе всех проблем людей лежит отсутствие любви к себе и окружающему миру.

С 2010 года глубоко изучаю тему безусловной любви. Считаю её основой всего Мироздания и смыслом жизни любого живого существа.

На момент написания книги я уже 22 года непрерывно работаю как практикующий психолог и коуч. Являюсь маги-

странтом кафедры нейропсихологии, где исследую когнитивные функции мозга. Мои интересы лежат на стыке нейронаук и квантовой механики, и в планах — защита докторской диссертации по этому направлению.

В 2019 году я создала онлайн-школу, где каждый день помогаю ученикам войти в мир безусловных отношений с собой, окружающим миром и привести в гармонию все сферы жизни.

В последующем со мной происходит неожиданное — ученики начинают просить передать психологический опыт, хотят помогать людям, просят раскрыть методики, которыми я работаю индивидуально, и я решаюсь создать Академию квантовой психологии и коучинга.

Но настоящий переворот произошёл, когда я осознала: квантовое поле и безусловная любовь — это одно и то же! Это открытие легло в основу Квантологии — нового направления, объединяющего глубину психологии, точность квантовой физики и мудрость духовных традиций.

И это не теория, это самая настоящая практика. Часто психологов воспринимают как сапожников без сапог, но я доказала своим примером, что быть счастливой и гармоничной во всех сферах жизни абсолютно реально и просто. Сейчас я счастливая жена, мама троих детей, ведущий эксперт по квантовому мышлению. Мы с мужем с нуля выстроили своё финансовое благополучие, и наши отношения с каждым днём становятся только лучше и лучше.

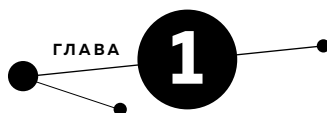
В этой книге я поделюсь с вами проверенными методами, которые:

- работают быстро (в отличие от классической терапии);
- дают измеримые результаты;
- меняют жизнь на всех уровнях.

Готовы к своему квантовому скачку? Тогда сделайте глубокий вдох и переверните страницу. Ваше путешествие начинается прямо сейчас.



КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ



ЧТО ТАКОЕ КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ И КАК ОНА ПОМОЖЕТ НАВЕСТИ ПОРЯДОК В ЖИЗНИ?

Что же такое квантовая психология? Это междисциплинарный подход, объединяющий идеи квантовой физики, психологии и философии. В нём рассматриваются сознание и психические процессы через призму квантовых принципов, таких как неопределённость, суперпозиция, запутанность и влияние наблюдателя, где сознание не просто отражает мир, но и участвует в его создании. Она не отрицает Фрейда и Юнга, но говорит: «Ваша психика — дверь в мультивселенную возможностей».

Квантовая психология — это не просто новое направление, а революционный взгляд на человеческое сознание и реальность. Она показывает, как наши мысли и слова могут влиять на события жизни, а также даёт практические инструменты для мгновенных трансформаций.

5 СТОЛПОВ КВАНТОВОЙ ПСИХОЛОГИИ

ПРИНЦИП НЕЛОКАЛЬНОСТИ

Ваши мысли мгновенно влияют на других.

Феномен квантовой запутанности в отношениях.

Следовательно, телепатия возможна, потому что сознания связаны на квантовом уровне.

СУПЕРПОЗИЦИЯ «Я»

Вы одновременно существуете во множестве состояний (уверенность/страх, успех/провал), пока наблюдение не «коллапсирует» одну версию.

ЭФФЕКТ НАБЛЮДАТЕЛЯ

Факт измерения меняет измеряемое. Двухщелевой эксперимент, коллапс волновой функции.

Следовательно, диагностируя депрессию как болезнь, мы усиливаем её; называя волной, даём ей трансформироваться.

ГОЛОГРАФИЧНОСТЬ

Каждая часть содержит целое. ДНК хранит информацию обо всём теле, как и нейрон о всей памяти. Следовательно, работа с одним травмирующим воспоминанием исцеляет всю систему.

КВАНТОВАЯ СИНХРОНИСТИЧНОСТЬ

«Случайные совпадения» — проявление глубинных связей реальности. Теория Юнга—Паули. Как использовать: анализ «знаков» для принятия решений.

ПОЧЕМУ КВАНТОВУЮ ПСИХОЛОГИЮ КРИТИКУЮТ?

- Нет «железных» научных доказательств (пока!).
- Сложно измерить эффект в лабораторных условиях.
- Многие путают её с эзотерикой.

Но факт остаётся фактом: она работает!

3 ГЛАВНЫХ ПРИНЦИПА КВАНТОВОГО МЫШЛЕНИЯ

1. «ВСЁ ВОЗМОЖНО»

Ваше мышление определяет реальность. Богатые, успешные люди мыслят именно так — без ограничений.

2. РЕАЛЬНОСТЬ – ЭТО ИЛЛЮЗИЯ

Всё, что вы видите, — лишь проекция вашего сознания. Хотите другую жизнь? Измените «настройки» в своей голове.

3. МГНОВЕННЫЕ ТРАНСФОРМАЦИИ НА СИСТЕМНОМ УРОВНЕ

Мне не нужно годами копать в прошлом. Можно «пересобрать» себя здесь и сейчас.

Квантовое мышление — это мышление богатых людей, именно так они мыслят, достигают поставленных целей, не видя никаких преград и ограничений для своих амбициозных идей. Главный принцип данного подхода — «всё возможно».

В сфере психологии успеха моими любимыми авторами являются Боб Тейлор и Брайан Трейси, так как они подчёркивают, как принципы квантовой физики могут пересекаться с метафизическими концепциями, например с вопросами о природе реальности и сознания.

РАССКАЖУ ОДНУ ИНТЕРЕСНУЮ ИСТОРИЮ

Первый свой квантовый слёт я проводила в Казани, в одном из лучших ресторанов города. На мероприятие собралось множество очаровательных женщин, все в белом, нарядные и вдохновлённые — это был Квантовый девичник. Атмосфера была пронизана магией и красотой. Каждая женщина была полна надежд и мечтаний, готовая открыть новые горизонты.

Одна из моих учениц пригласила на слёт свою подругу. Они прекрасно провели время в кругу единомышленников, наслаждаясь обществом. На следующий день подруга должна была встретиться со своим давним другом, успешным предпринимателем. Когда они пришли в ресторан, она, как обычно, начала рассказывать ему о том, как её жизнь не складывается, о проблемах с работой и финансами.

В ответ на её грусть он стал увлечённо делиться своими мыслями о мышлении, квантовом поле и безграничных возможностях. Он уверенно говорил о том, что она сама может изменить свою жизнь, если сделает квантовый скачок в сознании. Внезапно её охватило чувство дежавю: эти же идеи она слышала всего лишь накануне со сцены мероприятия Квантового девичника.

Забавный момент заключался в том, что её друг описывал свой путь к успеху так же, как и я на слёте. Он говорил, что секрет его богатства и реализации целей заключается в осознании силы своего мышления и способности изменять свою реальность.

Эта встреча стала для неё поворотным моментом. Уверенность и понимание, полученные на Квантовом девичнике, сложились в целостную картину, помогая ей ощутить, что все возможности уже находятся внутри неё. Знания квантовой психологии открыли двери, о которых она даже не подозревала, и позволили посмотреть на свою жизнь под другим углом.

КАК ЭТО ПОМОГАЕТ В РЕШЕНИИ ВАЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ ЗАПРОСОВ?

Квантовая психология предлагает радикально новый взгляд на существование человека и реальности в целом. Согласно этому подходу, мы одновременно присутствуем и отсутствуем, а привычный нам мир существует в парадоксальном состоянии — он и есть, и его нет. Это не просто философская метафора, а отражение квантового принципа суперпозиции, где материя остаётся неопределённой до момента наблюдения. Другими словами, всё, что мы считаем «реальностью», — это иллюзия, создаваемая нашим восприятием.

Если вас «не существует» в абсолютном, фиксированном смысле, значит, вы можете полностью растворить своё Эго — эту иллюзорную конструкцию из убеждений, страхов и социальных масок — и заново собрать себя в каждом моменте. Вы способны стать тем, кем захотите: более успешным, счастливым, здоровым. Ведь и вы, и всё, что вас окружает, — это лишь грубая материальная форма, за которой скрывается гибкая, текучая реальность. Нет никакой объективной «истины», под которую нужно подстраиваться или с которой необходимо бороться.

Эти знания освобождают нас от всего лишнего: догм, навязанных правил, ограничивающих убеждений, — всего, что мешает жить свободно и осознанно. Когда мы принимаем, что реальность пластична, а наше «Я» — не жёсткая конструкция, а процесс, мы получаем возможность буквально создавать себя из пустоты. Не «меняться постепенно», а каждый момент выбирать, кем быть.

Квантовая психология видит человека как совокупность молекул и атомов, находящуюся в постоянном движении и трансформации. Именно это позволяет нам пере-