

Марина Мэриджейн

УДК 159.9
ББК 88.3
М97

Мэриджейн, Марина

М97 Теория пузыря. Перепрограммируй себя на гармонию / Марина Мэриджейн. — Москва: Издательство АСТ, 2023. — 192 с. — (Звезда соцсети. Подарочное издание)
ISBN 978-5-17-156004-1

В своей книге «Теория пузыря» Марина Мэриджейн рассказывает о том, как избавиться от негативных установок, перепрограммировать своё сознание на изобилие и выйти на новый уровень жизни.

Автор не предлагает читателю «золотой таблетки» в виде единственно верного жизненного сценария — напротив, напоминает о том, что у каждого человека — свой путь. А значит, всё в наших руках.

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-156004-1

© Марина Мэриджейн, текст, 2023
©ООО «Издательство АСТ», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

ТЕОРИЯ ПУЗЫРЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЖИВУТ В РАЗНЫХ МИРАХ	11
---	----

Глава 1

НЕИДЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ	15
Минск — Дубай — снова Минск	17
Самый плохой человек	19
Из декрета в Москву	22

Глава 2

ДЕНЬГИ И ГДЕ ОНИ ОБИТАЮТ	27
Так можно было?	29
Где обедают богачи?	32
А что, если уехать на остров?	34
Спиральное развитие.	39
Запрос на счастливую жизнь	41

Глава 3

ИНТУИЦИЯ. КУДА УВОДИТ ПОДСОЗНАНИЕ	53
Верить ли гадалкам?	55
Умение слышать	58
Навык чувствовать.	66
Пузырь и способы его поменять	68
Учимся видеть шансы и возможности	72

Глава 4

ОТНОШЕНИЯ. СВОЙ СРЕДИ СВОИХ	81
Место в системе.	83
Честность как прием	89
Свой среди своих	91
Можно ли купить дружбу?.	96

Теория пузыря	100
Ценность одиночества	102
Глава 5	
ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ	107
Тело как ключ к интуиции.	109
Секс и деньги	111
Внешность и деньги	115
Мужское и женское	118
Сила мысли.	120
В контакте с телом.	124
Где брать энергию?	128
Глава 6	135
ПРОЯВЛЕННОСТЬ. БЫТЬ, А НЕ КАЗАТЬСЯ.	135
Плюсы и минусы	137
Тебя зовут так, как ты себя называешь	142
Всем ли нужен успешный успех?	144
Все хотят того, кого все хотят	150
Разрешая себе, разрешаешь другим	152
Роль проявленности в теории пузыря	153
Глава 7	
ИНСТРУМЕНТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ.	157
Импульс	160
«Где я?»	163
Гипноз	165
Медитация	167
Разговор с Богом	169
Разговор с телом	171
Разговор с душой	172
Энергетическая чистка	173

Возвращение в свою ауру	174
Очищающий душ	175
Восстановление по утрам	175
Световой колпак	176
Солевой скраб	177
Заряженная вода	178
Как сделать практики частью своей жизни	178
Заключение	183

БЛАГОДАРНОСТИ

Благодарю маму за то, что научила тонко чувствовать себя и пространство. Благодарю папу за то, что научил находить язык с любым человеком. Благодарю вас обоих за жизнь и поддержку!

Благодарю доченьку Серафиму за то, что она у меня есть.

Благодарю каждого человека на своем пути за то, что у меня была возможность развиваться об вас и узнавать через вас себя. Каждый из вас — мой учитель. Каждый из вас — соавтор этой книги.

Введение.

ТЕОРИЯ ПУЗЫРЯ, ИЛИ ПОЧЕМУ ЛЮДИ ЖИВУТ В РАЗНЫХ МИРАХ

Для чего я решила написать эту книгу? Все просто: я хочу рассказать вам о человеке, который научился слышать свою интуицию. Благодаря этому умению ему удалось сломать множество вредных установок и изменить жизнь, вывести ее на новый уровень. Этот человек — я сама.

Несмотря на то что процесс слома старых установок продолжается, с каждым новым шагом жизнь показывает мне, что я все делаю правильно. Достаточно уяснить простую вещь: **благоприятный путь к желанному сценарию складывается из умения слышать себя и противостояния установкам, которые защищены в мозг воспитанием или внешней средой.**

По природе я логик и долгое время жила с опорой на рациональное. Но спустя годы проб и ошибок поняла: все решения и поступки, которые (видимо, по недосмотру) пропускались не через мозг, а через чувства и интуицию, в перспективе давали мне гораздо больше бонусов. Это и натолкнуло на мысль о том, что изначально необходимо руководствоваться чувствами, а потом уже логикой.

Мозг можно сравнить с телохранителем. Он защищает своего хозяина от опасности: помогает ему не обжечься и не упасть с моста в пропасть, но все равно остается лишь охранником. Однако большинство людей

усаживают его в кресло директора, который единолично руководит фирмой. И это большая ошибка. Ведь охранник мыслит и действует из парадигмы «Безопасно — значит правильно». А это точно не тот путь, который поможет развитию и процветанию «бизнеса», то есть нашей жизни. Согласны? Чувства, эмоции, воображение, интуитивный выбор собственного пути — вот то, что придает красок нашему восприятию мира в противовес черно-белому мышлению «хорошо/плохо».

Из этих рассуждений появилась моя концепция под названием «Теория пузыря». Ее главная идея в том, что все люди живут в разных мирах, со своими представлениями о реальности — в пузыре с набором определенных убеждений, правил и установок.

Замечали, что когда наступают непростые времена, люди делятся на две категории? От одних только и слышно, что сейчас бушует кризис, поэтому все так неудачно складывается, и пытаться что-то изменить не стоит и пробовать. Вторые же уверены, что мир поворачивается к ним передом даже в самой сложной ситуации. И так оно и происходит.

Наглядный пример — сказ о том, как я недавно свою квартиру в аренду сдавала. На мой вопрос риелтору: «Почему вы за неделю мне не нашли ни одного арендатора?», — специалист ответила: «Время сейчас трудное, все уезжают из Москвы. Ни одной сделки на шестнадцать просмотров — естественное положение дел». Но в моем восприятии реальности время и обстоятельства сейчас совсем иные. У меня просторная и светлая квартира с дизайнерским ремонтом, классный район с развитой инфраструктурой. И, разумеется, новые хозяева быстро найдутся. Реальность риелтора кардиналь-

но отличалась от моей. Она верила в свои убеждения, которые исправно работали — в ее конкретном случае. Я же случайно нашла другого специалиста и, пока он распечатывал договоры на пять сдающихся квартир, попросила добавить мою в качестве лота номер шесть. Через два дня ко мне заехали новые жильцы. И в этом нет ни магии, ни мистики. Просто мой предыдущий риелтор жила в своем пузыре, где цветет кризис, все уезжают, а квартиры сдаются медленно и мучительно.

Другой пример — мой недавний разговор с папой. Рассуждая о молодежи, он сказал: «Парни пошли не те — недисциплинированные, изнеженные, работать не хотят, даже кровать заправить не умеют, не то что раньше». Я слушала его и не понимала, где он нашел таких людей, потому что в моей картине мира и в окружении множество парней чуть ли не с шестнадцати лет покупают машины родственникам, становятся миллионерами и уезжают создавать стартапы в Майами.

Люди действительно живут в разных Вселенных и видят версии, которые подтверждают их образ мышления. Там, где одни констатируют проблему и жалуются, другие видят возможности и шансы на миллион.

Наполнение пузыря нельзя изменить. Борьба с версией мира, в которой квартиры не сдаются, а мужчины мельчают, бесполезно. Вы только сольете энергию на бессмысленные споры и попытки объяснить свою позицию. Конструктивный подход — изменить само мышление, применив инструменты, которыми я поделюсь с вами в этой книге. Они помогут перебраться в пузырь с другими исходными данными и правилами игры, в котором все происходит именно так, как нужно вам.

Глава 1

Неидеальная жизнь

