

Хорошая книга для тех, кто хочет занять активную позицию и перестать плыть по течению.

*Иван Г.,  
менеджер, Ставрополь*



Книги Дарио Саласа Соммэра интересуют меня давно, читаю с интересом, но настроиться на работу со своей душой никак не получалось. Спасибо автору тренинга, его книга — отличный толчок к первым шагам на пути накопления «внутреннего богатства»!

*Маргарита В.,  
педагог, Новосибирск*



Казалось бы, эта истина стара, как мир — человек, не обладающий определенными моральными и нравственными качествами, никогда не может стать по-настоящему счастливым. Однако какая интересная подача! Все просто, наглядно, по полочкам, такое доходчивое описание сложнейших процессов, происходящих в Мироздании, побуждает немедленно приступить к действиям!

*Станислав Н.,  
программист, Санкт-Петербург*

Потрясающая книга! В основе — такой необычный взгляд на взаимодействие человека и Вселенной и огромное количество практического материала для самостоятельной работы.

*Алина Ф.,  
психолог, Владивосток*



Как и все книги серии «Тайные знания, меняющие жизнь», этот тренинг — прекрасное средство для психологической работы. Разобраться со своими истинными желаниями, избавиться от зависимости от чужого мнения, справиться со страхами, повысить стрессоустойчивость, наладить отношения с окружающими, избавиться от вредных привычек — это только малая часть того, что вы сможете сделать в процессе накопления «энергетической валюты».

*Ирина С.,  
врач, Воронеж*



Очень глубокая, мудрая книга, отвечающая на множество вопросов, которые задает себе каждый думающий человек в современном мире!

*Роман Д.,  
инструктор йоги и цигун, Москва*

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,  
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



МАКС ЛАЙТ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ  
ВАЛЮТА —  
«КУПИТЕ» ВСЕ, ЧТО ПОЖЕЛАЕТЕ

**Тренинг по системе  
Дарио Саласа Соммера**

ПРАЙМ

Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 133.4  
ББК 86.42  
Л18

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

**Лайт, Макс.**

Л18 Энергетическая валюта — «купите» все, что пожелаете. Тренинг по системе Дарио Саласа Соммэра / Макс Лайт. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 275 с. — (Тайные знания, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-103786-4

Методика чилийского философа, писателя и исследователя Дарио Саласа Соммэра, построенная на следовании всеобщим законам природы, позволяет найти решение любой проблемы и осуществить ваши самые заветные желания. Развивая свои лучшие качества и накапливая «Внутреннее богатство», вы получаете возможность пополнить запасы своей внутренней энергии, без которой обретение духовного и материального благополучия просто невозможно!

С уникальными авторскими упражнениями книги-тренинга Макса Лайта практическое освоение системы накопления «энергетической валюты» станет увлекательным путешествием в глубины вашей Души, разума и подсознания.

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ  
У

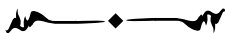
ISBN 978-5-17-103786-4

© Лайт М., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

# Оглавление

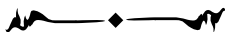
## Введение



### **«Синдром Емели», или Хорошо ли получить все и сразу, ничего не делая**

Все и сразу? .....	13
Разный социальный старт — это приговор? .....	18
Как исполняются желания на самом деле? .....	21

## Глава 1



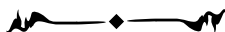
### **Законы обретения «энергетической валюты»**

Законы взаимодействия материального и духовного .....	27
<i>Базовое упражнение на расслабление</i> .....	36
Что значит — «понимать»? .....	38
<i>Упражнение «Факты»</i> .....	42
<i>Упражнение     «Отличайте факты от суждений»</i> .....	44
Ключевые понятия для правильного использования «космической валюты» .....	46
<i>Упражнение «Дневник»</i> .....	51

---

Внешние и внутренние ограничения .....	53
<i>Практическое задание</i> .....	55
<i>Упражнение «Метод диалога»</i> .....	56
<i>Упражнение «Проснись!»</i> .....	58

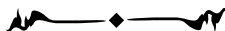
## Глава 2



### Осмысление и мудрость

Осознание .....	63
<i>Упражнение «Учимся понимать»</i> .....	64
Развитие интеллекта .....	65
<i>Упражнение для развития вербального интеллекта «Ассоциации»</i> .....	67
<i>Упражнение для развития математического интеллекта «Занимательные задачки»</i> .....	68
<i>Упражнение для развития пространственного интеллекта «Маршрут»</i> .....	70
Мудрость — ключ от всех дверей .....	71
<i>Упражнение «Встреча»</i> .....	74

## Глава 3



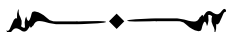
### Развитие воли

Расколотые надвое.....	80
<i>Упражнение «Я хочу...»</i> .....	82
Сила воли и подсознание.....	84
<i>Практическое задание</i> .....	86

---

Хочу и надо .....	87
Практическое задание .....	90
Упражнение «Поиск взрослого» .....	94
Упражнение «Дострой себя» .....	97
Упражнение «Помощь своему внутреннему ребенку» .....	99
Упражнение «Выбирая себя!» .....	101
Упражнение «Знакомство с собой» .....	103
<b>Ежедневная работа</b> <b>для укрепления силы воли.</b> .....	104
Практическое задание .....	107
Упражнение «Поступай мудро!» .....	109
<b>Физическая тренировка</b> .....	111

## Глава 4

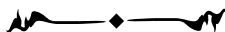


### Разрешение на успех

Как работает подсознание .....	116
Упражнение «Письмо подсознанию» .....	119
Совесть .....	120
Упражнение «Исповедь» .....	122
Пробудить интуицию .....	123
Упражнение «Репортаж» .....	126
Упражнение «Поймай слово» .....	128
Упражнение «Пробуждение интуиции» .....	131
Упражнение «Настрой на внутренний голос» .....	132
Упражнение «Быстрое решение» .....	133
Удивительный мир снов .....	135
Упражнение «Улучшить качество сна» .....	136
Упражнение «Работа со снами» .....	142

---

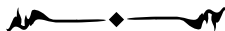
## Глава 5



### Разбуди свою силу

Здесь и.....	150
Практическое задание.....	152
Упражнение	
«Прогулка».....	153
Упражнение	
«Чайная церемония».....	154
Упражнение	
«Самый важный день».....	156
...сейчас.....	158
Упражнение «Здесь и сейчас».....	159
Сохранить и приумножить.....	160
Упражнение «Я — есть».....	162
Практическое задание.....	166

## Глава 6



### Власть над собой — власть над миром

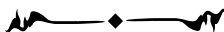
Сколько энергии вы действительно тратите на пути к цели? .....	169
Вредные привычки — избавиться, чтобы обрести дополнительный источник энергии.....	174
Практическое задание.....	176
Практическое задание.....	178
Практическое задание.....	181

---

<b>Самокритика и прощение</b> .....	182
<i>Практическое задание</i> .....	185
<i>Упражнение «Простить себя»</i> .....	188
<b>Вина и ответственность</b> .....	189
<i>Упражнение «Снизить давление»</i> .....	191
<i>Упражнение</i> <i>«Освободиться от застарелого</i> <i>чувства вины»</i> .....	193
<b>Соизмеряйте силы</b> .....	194
<i>Практическое задание</i> .....	196
<i>Практическое задание</i> .....	199
<i>Практическое задание</i> .....	202
<b>Источник энергии в... неудачах!</b> .....	203
<i>Упражнение «Переверни страницу»</i> .....	204
<i>Упражнение «Утренняя зарядка»</i> .....	209
<b>Повысить энергетический запас, культивируя полезные привычки</b> .....	210
<i>Практическое задание</i> .....	213
<b>Стресс и падение уровня энергии</b> .....	213
<i>Практическое задание</i> .....	221
<i>Упражнение</i> <i>«Экспресс-расслабление»</i> .....	223
<i>Упражнение</i> <i>«Глубокое расслабление»</i> .....	224
<b>Разумный отдых</b> .....	227
<i>Практическое задание</i> .....	227
<b>Здоровье — залог высокого энергетического потенциала</b> .....	229
<i>Упражнение «Экспресс-бодрость»</i> .....	231
<i>Практическое задание</i> .....	233
<b>Здоровое питание</b> .....	235
<i>Практическое задание</i> .....	239

---

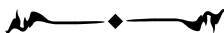
## Глава 7



### **Любовь, творчество и карьера**

Личные взаимоотношения.....	243
Упражнение «Мы — звезды» .....	245
Практическое задание.....	249
Упражнение «Изменить отношения» .....	254
Ты — творец каждого мгновения своей жизни!.....	256
Упражнение «Спросите совета у себя» .....	258
Карьера.....	264
Практическое задание.....	266
Практическое задание.....	269

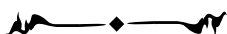
## Заключение



**В добрый путь!**

---

Введение



«СИНДРОМ ЕМЕЛИ»,

или Хорошо ли  
получить все и сразу,  
ничего не делая

*На самом деле существует принципиальная разница между внутренним богатством и материальными накоплениями. Представьте себе свечу и солнце. Как свеча может потухнуть от легкого ветра, так и человек может потерять любые накопления. Но внутреннее богатство озаряет вашу жизнь подобно солнечному свету...*

Дарио Салас Соммэр



## Все и сразу?

Каждый из нас хоть раз в жизни мечтал о том, чтобы стать обладателем несметных сокровищ: найти клад, выиграть в лотерею, получить от неизвестного дядюшки огромное наследство. Всем нам свойственно время от времени хотеть получить все и сразу, одним махом разрешить все вопросы. Кто из нас не думал, что ключ к решению проблем — деньги? Да, мы пытаемся убедить себя, что не в них счастье, что нас делает богатыми иное, что деньги — только средство к обретению других благ, и все равно мечтаем стать богатыми.

Неудивительно, что в последнее время количество тренингов, обещающих, *что вы получите все богатства мира, не вставая с дивана*, увеличились многократно. Новые методики возникают чуть ли не каждый день, но вот только количество счастливиц, которые смогли, ничего не меняя и не делая, обогатиться, не так много, а те, кто сумел... Наверняка вам известны случаи, когда человек выигрывал большую сумму денег. Средства массовой информации любят писать об этом. Что же происходит с такими людьми? Поначалу, кажется, жизнь у них меняется: деньги, слава, новые возможности, но деньги постепенно кончаются, слава тускнеет, новые вещи не радуют,

---

и через некоторое время они начинают жить так, как жили до свалившегося на них богатства, а то и хуже. А сколько известно историй про сынков и дочек миллионеров! «Золотые» дети имеют все, что захотят, им открыты любые возможности, почему же тогда они выбирают наркотики и алкоголь? Почему вместо того, чтобы использовать фамильные богатства, пускаются во все тяжкие? И хотели бы вы себе такой вот «богатой жизни»? Конечно же, нет!



Любой из нас хочет жить гармоничной, насыщенной, интересной жизнью и при этом жить в достойных условиях, имея столько материальных богатств, сколько действительно нужно! На самом деле на пути к счастливой жизни материальное и духовное плотно переплетаются, и намного теснее, чем мы привыкли думать.

Один из тех, кто попытался переключить внимание публики с обретения материальных благ на духовное развитие, стал **Дарио Салас Соммэр** — чилийский философ, писатель и исследователь, который более 50 лет своей жизни посвятил изучению внутреннего мира и духовной эволюции человека. В его книгах описываются результаты многолетних научных исследований в области психологии, медицины, биофизики и квантовой физики, которые Соммэр использует для обоснования насущной потребности духовной эволюции человека.

---

Благодаря его работам стало возможно разработать тренинг, который позволит вам накопить особую «энергетическую (космическую) валюту» и перевернет вашу жизнь!

Результаты тех, кто прошел тренинг, поражают: люди не просто меняют свою жизнь, они меняют ее раз и навсегда. Ведь при работе над собой происходит не только осознание самого себя, но и раскрытие тех способностей, о которых человек даже не подозревал. Люди получают свободу, разрушая зависимость от денег и вещей, находят смысл жизни и обретают новые цели.

Наполнить жизнь смыслом, **обрести подлинное внутреннее богатство** и уже с его помощью получить все то, о чем вы мечтаете, — вот тот способ, который действительно приносит результат!

**Ведь только высокоразвитый человек сможет быть счастливым вне зависимости от внешних условий!**

Обретение внутреннего богатства поможет решить простые ежедневные проблемы, преодолеть дурные привычки и наконец-то привить себе полезные. Чем больше внутреннего богатства — тем больше в жизни любви, мудрости, здоровья и счастья.

Внутреннее богатство развивает и усиливает способность человека и к зарабатыванию реальных денег, основанную на установлении хороших отношений с людьми и удачной

---