

Пролог

**О ЧЕМ МЕНЯ ПРОСИЛ
КОТ, ИЛИ КАК
ЗАПЛАНИРОВАТЬ
КРИЗИС**

Я шла по пустырю между домами спального района в свою съемную квартиру. Жилье мне сдавала моя подруга — только за оплату коммунальных услуг. Но уже несколько месяцев мне нечем было платить даже эту небольшую сумму... Я шла и размышляла, что я могу предпринять еще и как жить дальше. Никаких идей не приходило. Я не знала, что делать, и чувствовала себя совсем запутавшейся. Будущее виделось серым и туманным.

По пустырю прямо ко мне шел пушистый бело-рыжий кот. Он смотрел на меня в упор, гипнотизируя, и явно хотел ко мне в гости. Кот жалобно мяукнул, подтверждая мои догадки. Ластился, прижимался к ногам и все время пытался поймать мой взгляд.

Я едва сдерживала слезы. Я обожаю котов! А сейчас мне нечем даже накормить его. И с собой в чужую квартиру тоже не взять... Я — взрослый человек — не могу помочь маленькому коту! Как так получилось?

В моей жизни несколько раз было так. То безусловный успех, все отлично, все получается само собой — я «в потоке»! То в какой-то момент пространство как будто «сворачивается».словно некий источник всех благ иссякает. В такие периоды что бы я ни делала — ничего не получается. Совсем. Как будто я сбивалась с пути и попадала в чистое поле, в бездорожье. И мне — методом проб и ошибок — нужно было вновь выйти на дорогу.

Конечно, я не сидела и не ждала манны небесной. Я предпринимала активные действия. Но... это как стучаться в наглухо запертые двери: в ответ — тишина.

Такое случалось, когда очередная моя деятельность переставала приносить или удовольствие, или доход, или то и другое вместе. И нужно было искать что-то другое. И я искала — но, как сейчас понимаю, весьма хаотично. К тому же не имея никакой предварительно созданной «подушки безопасности», которая могла бы помочь в трудный период. Поэтому



решения принимались порой не самые лучшие. В подобные периоды нужно было выживать, а не думать о творчестве.

Время шло, и что-то из целой череды моих действий начинало приносить результаты. Появлялись новые идеи, новые люди, новые возможности. В такие периоды я особенно активно старалась заниматься чем-то доселе не известным, используя представлявшиеся шансы по максимуму.

Оглядываясь назад, я вижу, что меня всегда выводили на новую дорогу моя интуиция и активность. Но полагаться только на удачу и интуицию — дело неблагодарное.

Постепенно я пришла к выводу, что **кризисы повторяются. Поэтому их нужно планировать и к ним готовиться.** Нет, не «к черному дню», а то он и наступит. А именно к кризису — ко времени перемен и возможностей.

И готовиться нужно на всех уровнях — материальном, эмоциональном, психологическом. Постоянно учиться новому. Смотреть, что происходит вокруг. Просчитывать ситуацию хотя бы на несколько шагов вперед. А лучше — на несколько лет и даже десятилетий. Да что там: в идеале полезно иметь план на всю жизнь! Да, пусть гибкий, постоянно меняющийся, но это лучше, чем не иметь никакого.

Так я создала свою систему. Она помогает выходить из кризисов с пользой для себя. Достигать поставленных целей. Развивать интуицию. Жить «в потоке» и дружить с удачей.

Вот об этом моя книга. Это книга-тренинг, включающая в себя много практик. Для получения лучших результатов полезно уже в начале чтения прописать свои цели.

Бонус! Прямо сейчас перейдите по ссылке и посмотрите короткое видео, которое поможет вам в этом:

www.333club.ru/target

Введение

**КАК ПРОБУДИТЬСЯ
И СОЗДАТЬ НОВЫЙ
МИР, ИЛИ С ЧЕГО
НАЧИНАЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТ**

«Черт... опаздываю! Пропала! Бестолочь, идиотка, тупица, неудачница...» Тело сжимается, пружинит — и я вскакиваю с кровати и несусь, спотыкаясь, едва очнувшись ото сна, в бездну надвигающегося дня...

Программа на день задана. С какими мыслями проснешься, так тебе и надо.

А как могло бы быть по-другому?

«Ух ты! Солнце в окне! — смотрю на лучик сквозь ресницы и сладко потягиваюсь. — Начинается еще один потрясающий день. Господи, как здорово жить! Кажется, улыбается каждая клеточка моего организма. Какие бы еще подвиги сегодня совершить? Я точно знаю, что сегодня у меня все будет получаться легко. Нужно лишь задумать прямо сейчас все-все классные результаты, которых я хочу достичь».

Манифестирую свой день — и вперед, танцующей походкой, навстречу успеху!

Это как прийти на рынок. Пришел в плохом настроении — тебе и товар постараются сбыть залежалый, и цену еще надбавят. Только потому, что продавец, чувствуя твой настрой, тоже замкнется в себе. С какой стати ему делать для тебя что-то хорошее?

А вот если искренне улыбаешься, радуешься дню, хвалишь и товар, и продавца, разговариваешь по-доброму — то и бесплатно могут одарить.

Мы живем по закону сообщающихся сосудов: что отдаем, то и получаем. Проверено много раз.

И «рынок» — это вся наша жизнь. Она откликается на наше состояние, на частоту наших вибраций. Внешний мир отражает внутренний настрой. Низкочастотные негативные вибрации привлекают проблемные ситуации. Высокочастотные любовь и благодарность открывают сердца и привлекают изобилие.



Думаю, если бы каждый день будильник тормозил нас со словами: «Просыпайся, гений! Нас ждут великие дела!», это намного улучшало бы и настроение, и жизнь.

Сейчас я стараюсь каждое утро начинать с медитации — настройки на день. Визуализирую и себя (в лучшей форме и настроении), и желаемые результаты. Работает!

Кстати, вам понравилась первая бонусная практика? Решила дать вам еще один подарок. По этой ссылке вы получите пример такого настроя на день: www.333club.ru/mood

Негативные мысли — всего лишь привычка. Почему-то я об этом раньше не задумывалась... Когда-то для меня стало откровением понимание того факта, что мы можем управлять своими мыслями, чувствами, уровнем счастья (сейчас это называют *осознанностью*). Все это зависит только от нас. Мы можем просто *проживать* свою жизнь — как придется, — а можем *создавать* ее. Постепенно я начала приучать себя к тому, чтобы осознать свои мысли и отбрасывать, не пропускать «мусорные».

Создала себе мысленную большую красную кнопку «отменить» и регулярно ею пользуюсь. Как только осознаю, что думаю про что-то, способное создать проблему, говорю себе: «Отменяю». Так просто. Но работает же!

Каждая мысль связана с определенной эмоцией. Каждая мысль запускает в нашем теле соответствующие химические реакции. Находясь в какой-либо эмоции, мы делаем некий выбор. Далее идут действия; в конце концов — какие действия, такие и результаты. А результаты вызывают соответствующие мысли. Круг замыкается.

Рекомендаций «что делать, чтобы изменить ход событий и вырваться из матрицы», — великое множество.

Кто-то советует начать действовать по-другому, по-новому.

Поменять окружение.

Кто-то «делит слона на кусочки», следует концепции маленьких шагов, каждый день пытается делать хотя бы одно главное дело (или два, или три).

Кто-то годами работает с убеждениями, бесконечно «выгружая страхи» и «загружая программы успеха».

Кто-то часами усиленно медитирует-манифестирует и создает коллажи мечты.

Кто-то постоянно охотится за местами Силы, «открывает сердце» и «качает чакры».

Кто-то регулярно заводит ежедневники, пишет бесконечные бизнес-планы, проставляет сроки, начинает и... благополучно бросает, откладывая новую жизнь на очередной понедельник.

И все эти подходы у некоторых людей работают. Периодически. Но не у всех и не всегда. Это зависит от человека, его характера, настроения... и от миллионов других причин. Объяснение здесь простое: все перечисленные методы — лишь вырванные из **системы** разобщенные части целого.

Все начинается с мысли.

Мы есть отражение того, что мы думаем, какие картинки и образы создаем в своей голове, какой внутренний диалог ведем с собой.

Можно не менять мысли и эмоции — и оставить все как есть. Однако в таком случае процесс перехода на новый уровень и достижения масштабных целей превращается в трудный, сложный и долгий путь, с преодолением препятствий и ломкой себя. Приходится задействовать силу воли, работать с мотивацией, бороться с прокрастинацией. И... часто все возвращается на круги своя.

Не зря говорят: «Измени мышление — изменится жизнь». Вроде бы все элементарно и очевидно. А что делать-то? Вот прямо сейчас — с чего начать? Вы знаете? Тогда вам эта кни-



га не нужна. А если не уверены и хотите подсказок, читайте дальше — поделюсь своими находками.

Методом проб и ошибок, поменяв с десяток профессий и разных видов деятельности, мотаясь по всему миру, слушая гуру всех мастей и масштабов, посещая огромное количество тренингов и курсов и экспериментируя на себе, я искала и собирала способы улучшения качества жизни. Шаг за шагом создавала свою последовательную систему изменений. Оказалось, что все гораздо проще, чем кажется.

Нужно лишь настроить свои мысли и чувства на волну желаемого — и пространства возможностей начинают открываться: успевай только пользоваться!

Это можно сравнить с радиочастотным диапазоном. Представьте: если у вас в голове «белый шум» — значит, ваше «радио» не настроено.

Или музыка вроде бы пробивается, но как будто сквозь треск помех: в жизни то густо, то пусто, постоянные проблемы и «американские горки».

Или же «радио» запомнило только одну волну — и тогда человек застревает в «дне сурка», постоянно переживая одно и то же.

Чтобы перейти с одного уровня на другой, нужно стать мастером собственных настроек и уметь переключаться, меняя диапазоны, — в зависимости от того, где хотите оказаться и что создать.

Научно доказано: тело окружено электромагнитным излучением. Каждой мысли и эмоции соответствует своя частота. Благодаря эффекту Кирлиана можно определить эффективность того или иного воздействия на тело. Мозг функционирует на разных частотах: бета, альфа, тета, дельта и гамма.

И все это можно осознанно регулировать!



В 1939 г. российские исследователи Валентина и Семен Кирлиан сделали уникальное открытие. В электрическом поле высокой частоты они научились делать методом газового разряда фотоснимки излучений людей, растений, различных предметов. Выяснилось, что все объекты (живые и неживые) обладают энергоинформационным полем, или биополем. Большое влияние на психическое состояние человека оказывает мысль, представляющая собой тончайшую энергию. В зависимости от качества мысли изменяется и картина излучений ауры человека.

Вселенная многовариантна. Будущее не высечено на камне. И если мы чего-то хотим, то важно настроиться на волну желаемого. Привести собственные вибрации в точное соответствие с тем событием будущего, которое мы хотим создать.

Эта книга — о том, как настроиться на крепкое здоровье, материальное благополучие, обрести, наконец, финансовую свободу и лучшие отношения, постичь свои цели и желания, чтобы идти по собственному пути, легко и радостно.

Эта книга — о том, как стать мастером настроек в каждой области жизни.

Мы будем исследовать **закон синхроничности**, гласящий, что есть определенная связь между нашим внутренним психическим состоянием и реальными событиями в жизни. А еще мы будем учитывать **принцип когерентности** (или согласованности), который заключается в утверждении, что все существующее взаимосвязано.

Очень приблизительно нашу жизнь можно поделить на четыре основные сферы или области: тело, деятельность, окружение и духовность.



Тело — это все, что касается здоровья, спорта, внешнего вида, имиджа, стиля, здорового (или не очень) образа жизни, уровня энергии.

Деятельность — все связанное с работой и (или) бизнесом, финансами, доходами, накоплениями, инвестициями, капиталом.

Если же вы сейчас являетесь студентом — это и будет на данный момент основным видом вашей деятельности.

Окружение — это друзья, единомышленники, любимые, семья, родители, дети, коллеги. Сюда же входят и отношения с окружающим миром — животными, природой, стихиями.

Духовность — это о внутреннем мире, саморазвитии, обучении, привычках, характере, навыках, духовных практиках.

Все эти области неотделимы друг от друга. Все взаимосвязано. Если какая-либо одна область «проседает», то со временем она перетянет на себя все ваше внимание, ослабляя и другие.

Предлагаю вам сделать маленький тест:

За последнюю неделю сколько времени, сил, энергии вы уделили каждой из этих четырех областей в процентном отношении — так, чтобы в сумме получилось 100 %?

Сон не считается. Если «тупили», играли в компьютерные игры и смотрели сериалы — это время тоже можете исключить из подсчетов. Учитывайте только время, используемое на поддержание одной из четырех вышеперечисленных областей.

Идеальный ответ — по 25 % на каждую сферу жизни. Но так бывает редко.

Гораздо более распространенным результатом являются 80, а то и 90 %, уделяемые работе, а оставшиеся 10–20 % распределяются по оставшимся трем областям. Часто встречается и другой вариант: большую часть времени отдыхали,

тренировали тело — но не приобретали новых знаний и не работали.

Что получилось у вас?

Я делаю такой тест по пятницам — и если вижу перекося, то в субботу и воскресенье усиливаю те сферы, которым уделяла мало внимания. В целом получается более-менее сбалансированная жизнь.

В этой книге я поделюсь с вами своей системой и своим видением — как настроить себя на волну успеха.

Ошибкой будет просто читать и ничего не делать: так изменения не наступят. Безусловно, вы пополните свою копилку знаний. Однако знания без действий являются только ненужным багажом.

Используйте данную книгу как руководство, которое поможет вам раздвинуть горизонты и настроиться на свой путь успеха. Заведите дневник, где будете записывать свои мысли и осознания, а также выполнять практики, которыми я с вами поделюсь.

Начните с анализа текущей ситуации: где вы сейчас находитесь, что с вами происходит, что не устраивает. Далее пропишите, куда хотите прийти — и к какому сроку. По мере продвижения к своим целям обязательно отмечайте и празднуйте свои успехи.

Держите курс на лучшую жизнь!

Не беспокойтесь, если сейчас что-то непонятно. Я буду подробно объяснять каждый шаг. Просто продолжайте читать.