



ХЕЙЛИ ХОФФМАН СМИТ

У
ТЕБЯ
ЕСТЬ
МАГИЯ!



ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

УДК 159.92
ББК 88.52
С50

You Have the Magic: Harness the Power
of Your Mind to Transform Your Reality

Haley Hoffman Smith

Copyright © 2025 by Haley Hoffman Smith

This edition published by arrangement with Running Press Adult,
an imprint of Workman Running Press, a division of Hachette Book Group, Inc.,
NY, USA, via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia).

All rights reserved.

Смит, Хейли Хоффман.

С50

У тебя есть магия! Практические инструменты для исполнения желаний / Хейли Хоффман Смит ; [перевод с английского Е. А. Кваши]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Спасибо, Вселенная!).

ISBN 978-5-04-245853-8

Нейронаука подтверждает: меняя привычные установки, можно изменить и свою жизнь. Методика Хейли Хоффман Смит, объединяющая визуализацию и EFT-таппинг, помогает избавиться от ограничивающих убеждений и открыть путь к позитивным переменам.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-245853-8

© Кваша Е.А., перевод на русский язык,
2026

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Хейли — настоящий мастер слова. Она умеет рассказывать о силе подсознания просто и понятно, как никто другой. Эта книга до краев наполнена инструментами и примерами, которые буквально перепрограммируют ваш мозг, чтобы вы научились не только видеть в своей жизни самое лучшее, но и притягивать это лучшее к себе. Готовьтесь к переменам!»

*Кэтрин Зенкина, эксперт по манифестации, основательница
и генеральный директор движения Manifestation Babe*

«Готовый набор инструментов для тех, кто готов переписать свою историю. В книге “Твоя внутренняя магия” Хейли Хоффман Смит объединяет научные исследования, практические методы и вдохновляющие идеи в легкой, остроумной форме. Она помогает читателям сломать внутренние барьеры и начать двигаться вперед».

*Доктор Мэри Поффенрот, автор книги Brave New You: Strategies,
Tools, and Neurohacks to Live More Courageously Every Day*

«Потрясающе воодушевляющее чтение! Опираясь на научный подход и реальные практики, Хоффман Смит учит нас воплощать в реальность жизнь, о которой мы всегда мечтали».

*Нина Пьюревал, автор
международного бестселлера Let That Sh*t Go*

«“Твоя внутренняя магия” — это заряженная смесь науки и духовности, которая предлагает свежий, практический подход к манифестации. Хейли Хоффман Смит развеивает тайны подсознания и помогает читателям раскрыть безграничный потенциал, меняя реальность».

*Ализа Келли, автор книги This Is Your Destiny:
Using Astrology to Manifest Your Best Life*

☆ + ☆ · ·
· ·
+
У ТЕБЯ ЕСТЬ МАГИЯ!



«Хейли Хоффман Смит мастерски вдохновляет и дает практические советы в книге “Твоя внутренняя магия”. Это не просто книга — это набор инструментов для личного роста, написанный с теплом, юмором и мудростью, которые глубоко откликаются в сердце».

*Эмма Мамфорд, ведущий эксперт по манифестации,
автор бестселлера Positively Wealthy*

«В книге “Твоя внутренняя магия” Хейли Хоффман Смит переосмысливает само понятие манифестации. Как и Хейли, я уперлась в стену, когда мне было двадцать с хвостиком, пока случайный мастер-класс по манифестации не перевернул мою жизнь. Рассказывая исследовательскую базу живым, доверительным голосом, Хейли делится научно подтвержденными методами, которые вдохновляют и дают силу действовать. Эта книга, выходящая за рамки жанров, обязательна к прочтению всем, кто хочет изменить свое мышление, образ жизни и самоощущение».

Сара Леви, автор книги Drinking Games: A Memoir

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Заметка автора о безопасности	14

ЧАСТЬ I. ТЫ И ЕСТЬ МАГИЯ

Глава 1. Сегодня тот день, когда может все измениться	17
Глава 2. Сначала представляю — а потом вижу наяву	49
Глава 3. В глубины подсознания	75

ЧАСТЬ II. НАБОР МАГИЧЕСКИХ ИНСТРУМЕНТОВ: ПЕРЕПРОШИВКА И НОВЫЙ УРОВЕНЬ

Глава 4. Формула подсознательного прорыва	115
Глава 5. Инструмент, который изменил мою жизнь: EFT-таппинг	148
Глава 6. EFT для перепрограммирования сознания	173
Глава 7. Создаем новые нейронные пути	191

ЧАСТЬ III. МАГИЯ С ТОБОЙ НАВСЕГДА

Глава 8. Невидимая магия и вера в то, что всему свое время	209
---	-----



Глава 9. Ежедневный ритуал	225
Заключение	247
Благодарности	250
Источники и список литературы.....	252

ВВЕДЕНИЕ

Золотистый солнечный свет пробивался сквозь щели жалюзи, и я буквально кожей чувствовала его тепло. Мои глаза еще были закрыты, и я на секунду задержалась в этой бархатной темноте — как будто впитывала искрящуюся новизну, которая витала вокруг меня.

Медленно открыв глаза, я увидела до смешного очаровательную картину: моя милая крошечная студия, коробки и чемоданы разбросаны по полу, немного сдвинувшийся матрас. Я вскочила, рывком подняла жалюзи и почти побежала вставлять линзы. Когда мир стал четким, я посмотрела на себя в зеркало — и впервые заметила в своем отражении внутреннее сияние. Потенциал. Маленькое доказательство того, что во мне произошло нечто необратимое. Все в последние месяцы и годы вело именно к этому моменту. За моей спиной в зеркале виднелись город и полоска Гудзона, солнечный свет играл на стеклах, и мне казалось, что мир подмигивает: «Ну что, готова?» Я чувствовала себя по-настоящему живой.

Это было мое первое утро в нью-йоркской квартире. Я наконец переехала сюда из родного штата Колорадо — прямо вслед за мечтами, которые носила в себе так долго. И главное: эта квартира, эта атмосфера, эта солнечная по-



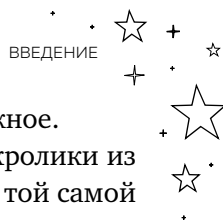
лоска на паркете — все было именно таким, как я когда-то представляла. В это было трудно поверить. А история о том, как я сюда попала, еще невероятнее.

Если бы кто-то показал мне этот кадр год назад — даже полгода назад! — я бы рассмеялась и сказала: «Да ладно, это случится через лет десять, не раньше». Тогда я жила в своем родном городе — безработная выпускница колледжа, Несчастливая (с большой буквы). Я уволилась со своей первой «взрослой» работы и попыталась открыть бизнес... но это оказался не головокружительный взлет, а свободное падение. В бездну застоя, прокрастинации и подорванной самооценки.

Подробности будут дальше. Главное, я бесконечно благодарна тому «болотцу», в котором тогда барахталась. Без него я бы не нашла инструменты, которые однажды вывели меня на сушу. Не добралась бы до сути происходящего и не научилась воплощать мечты в жизнь. Иногда самые вязкие периоды становятся почвой, из которой потом вырастают новые цветки. И да, у меня внутри до сих пор все сжимается, когда я смотрю на старые фото, — но в каком-то смысле я боготворю тот «год застоя». Он стал стартовой площадкой для моего восхитительного роста.

Может быть, ты сейчас чувствуешь что-то похожее. Может, блуждаешь в собственной бездне. Надежда почти угасла, вдохновение приходит в самые неудобные моменты — например, перед сном. Ты обещаешь себе начать новую жизнь завтра... а утром словно надеваешь рюкзак, набитый гантелями. Тяжело. Противно. Безысходно.

Может, ты чего-то давно хочешь, но уже заранее готовишься к разочарованию. Может, ты каждый раз почти достигаешь цели — и снова недотягиваешь. И где-то в глубине всплыла знакомая мысль: «Магия — только в сказках». Понимаю.



Я хочу помочь тебе поверить в противоположное.

Для меня магия — это не (вовсе не только!) кролики из шляпы или сияние звездной пыли. Это название той самой живой, творческой энергии, с помощью которой мы можем менять свою жизнь, убирая внутренние преграды.

Уже через неделю твоя реальность может выглядеть иначе. Возможно, уже завтра. Маленький сдвиг энергии способен направить все по новому пути: внезапное озарение, случайная встреча, новая мысль, изменение убеждения — и вот внешний мир перестраивается вслед за внутренним.

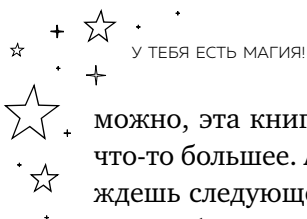
Эта книга обо всем этом. Но прежде всего о том, как пробудить магию внутри тебя и вокруг тебя, чтобы менять свою жизнь осознанно.

И заранее уточню: я пишу не просто о визуализации желаний и их воплощении, хотя история с моей нью-йоркской квартирой действительно звучит как чудо. В книге нет абстрактных идей «из воздуха». Она опирается на нейробиологию и реальные механизмы, с помощью которых мозг влияет на происходящее в нашей жизни.

Моя цель — объяснить тебе все максимально просто. Ты увидишь, как нейронные связи и подсознательные убеждения буквально формируют твою реальность. И честно? В процессе чтения у тебя наверняка начнут вспыхивать подсознательные «лампочки» — ты даже можешь начать подсвечивать эти темы подругам (я сама это делаю постоянно).

Формула подсознательного прорыва — это новый, ясный взгляд на мир. Как будто узор, который проступает из тумана. И я обещаю: после этой книги взглянуть на себя по-старому уже не выйдет.

Я знаю: что-то привело тебя сюда. Может, ты всегда чувствовала, что жизнь — больше, чем кажется. Может, загадывала желания на падающие звезды. Может, наблюдала чудеса у других и думала: «Почему не у меня?» Или, воз-



У ТЕБЯ ЕСТЬ МАГИЯ!

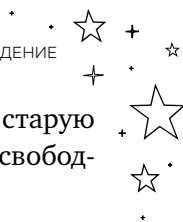
можно, эта книга — твоя последняя попытка поверить во что-то большее. А может, наоборот, ты уже на пути и просто ждешь следующего шага.

Что бы это ни было, в этом тоже есть магия. Мы всегда оказываемся в нужном месте в нужное время. Если что-то откликается внутри, это душа говорит: «Вот оно. Мне это нужно». Читая эту книгу, ты начнешь видеть, как твое восприятие меняется, а вместе с ним и жизнь. Ты заглянешь в самые глубокие уголки своей души, почувствуешь возвращение к себе — настоящей. И получишь инструменты, которые способны радикально менять реальность.

Поверь: если я смогла выбраться из состояния полной апатии, сможешь и ты. Еще год назад я листала соцсети в родительском доме, а через двенадцать месяцев жила в квартире мечты, в городе мечты и создавала карьеру мечты. И это не сказка — такие же истории есть у моих клиенток и участниц сообщества. Каждая преодолевала трудности, прорываясь через убеждения, воспоминания и восприятие себя. И каждая поднималась на свою новую высоту.

В этой книге ты найдешь те самые шаги и методы, которые сработали у меня и у тысяч людей в моем сообществе Dreamaway. Честно, я пришла к этой практике случайно. Просто потому, что она работает. Перемены были настолько сильными, что люди начали спрашивать: «Что ты сделала?» А все сводилось к одному: я начала работать с подсознанием через EFT-таппинг — технику эмоциональной свободы. Я перепрошивала свой мозг, и внутренние изменения отражались снаружи.

Здесь ты узнаешь, что такое подсознательный прорыв и как провести его самостоятельно. Как исследовать собственный разум, чтобы понять, что держит тебя на месте. И да, это увлекательно! Когда находишь корневое убеждение или воспоминание, зажигается та самая лампочка — и все



перестает быть случайным. Тогда можно отпустить старую историю и создать новую версию себя — сильную, свободную, настоящую.

Дальше ты узнаешь все о таппинге — технике, которая помогает продвигаться в работе, привлекать партнеров, запустить бизнес, развиваться в соцсетях и просто чувствовать больше радости от жизни. Я покажу, как применять этот метод, чтобы ощущать реальные сдвиги прямо во время практики.

Мышление — это путь. Прежде чем идти к подсознанию и таппингу, ты увидишь, как твои убеждения, мысли, ожидания и ежедневные действия формируют твою реальность. Мы обсудим визуализацию, перепрограммирование во сне, карту желаний — и с каждой главой ты будешь расширять свое внутреннее могущество. Ты увидишь, сколько магии уже живет в тебе.

И конечно, магия всегда больше нас. Эта книга поможет тебе почувствовать связь со Вселенной, Источником, Богом — называй так, как тебе больше нравится. Когда мы видим знаки и поддержку, мы понимаем: все вокруг помогает нам раскрыть потенциал.

Я так рада, что ты здесь. Где бы ты ни была сейчас, эта книга начнет создавать энергетические волны, которые изменят твою жизнь. Настанет день, когда ты оглянешься и скажешь: «Вот с этого все и началось». Возможно, очень скоро.

Ты воссоединишься — или впервые встретишься — с той частью себя, которая знает о твоём волшебном даре преобразовать жизнь. И это изменит все. Потому что, может быть... просто может быть...

...магия всегда была у тебя внутри.

ЗАМЕТКА АВТОРА О БЕЗОПАСНОСТИ

Методы, представленные в этой книге, подтверждены впечатляющими исследованиями, которые демонстрируют их эффективность. Наука в этой области продолжает развиваться, но уже сейчас у нас появляется все больше данных и реальных отзывов, особенно о технике EFT-таппинга.

Тем не менее работа с воспоминаниями, связанными с серьезной травмой, требует особой осторожности. В таких случаях я искренне рекомендую применять методы из второй части книги только вместе с сертифицированным психологом или специалистом по психическому здоровью.

Важно: методы этой книги *не заменяют психотерапию* и не предназначены для работы с глубокой травмой. Их цель — помочь тебе обнаружить и мягко освободить подсознательные блоки, чтобы выйти на новый уровень в разных сферах жизни.

Если темы книги или твои записи в дневнике вызывают сильный эмоциональный отклик, пожалуйста, обратись к специалисту. Многие профессионалы используют таппинг и другие методы работы с подсознанием, и я всем сердцем советую обращаться к ним, если тебе нужна поддержка.

Часть I

ТЫ И ЕСТЬ
МАТИЯ