18+

Реальность 2

эмоциональное путешествие в жизнь мечты



Евгения Капитанова

Евгения Капитанова

Реальность #2. Эмоциональное путешествие в жизнь мечты

«Издательские решения»

Капитанова Е.

Реальность #2. Эмоциональное путешествие в жизнь мечты / Е. Капитанова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-933701-6

Книга объясняет энергетические механизмы Вселенной в лёгкой, откровенной и располагающей манере на личных примерах автора. Как быть в потоке наилучших событий? Какие нюансы Закона притяжения важно учитывать? Какой способ решения проблем действительно эффективный? И, самое главное, как начать жить жизнью своей мечты и получить желаемое исполненным?В книге используются термины из основ учения Абрахама (авт. Эстер и Дж. Хикс). Рекомендуется вначале ознакомиться с их вдохновенными трудами.

ISBN 978-5-44-933701-6

© Капитанова Е.
© Издательские решения

Содержание

Вступительное 6
Какая альтернатива? 8
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИОРИТЕТ 9
ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ 10
Определяем карту пути 10
Вихрь – вибрационное хранилище всех ваших желаний. Место, существующее вне пространства и времени 11
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ШКАЛА АБРАХАМ 12
То, что есть – это уже прошлое время! Оно не должно быть активной вибрацией. Ею должно быть то, что желаемо. 14
Расстояние между №1 и №2 равно изменению вашего внутреннего мира до полного эмоционального соответствия картине вас в №2 14
Специальная страница для тех 16
Покидаем зазеркалье 17
Смотреть на жизнь, которую вы живёте сейчас, ИЗБИРАТЕЛЬНО, означает – перебраться на новый уровень в кратчайшие сроки 17
Решение достигать чуть лучшей эмоциональной позиции, чем та, где вы есть 19
Когда вы начинаете получать удовольствие от представления – вы поняли это 20
НИКОГДА НЕ РАСКАПЫВАЙТЕ ПРОБЛЕМУ 21
Управляем движением 22
Конец ознакомительного фрагмента. 24

Реальность #2
Эмоциональное
путешествие в жизнь мечты

Евгения Капитанова

Суть этой книги…

…в том, что вам предстоит не только научиться видеть то, чего нет, но и получать от этого огромное удовольствие!

© Евгения Капитанова, 2018

ISBN 978-5-4493-3701-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступительное

Привет, дорогие друзья! Сегодня я как никогда счастлива, во-первых, потому что имею возможность поговорить с вами о том, о чём люблю говорить едва ли не больше всего – об искусстве радостной, изобильной, яркой жизни! И во-вторых, мы будем общаться на одном языке, в одной терминологии, беспрепятственно понимая друг друга, что делает эту беседу особенно изысканным удовольствием. Ведь что может быть лучше, чем пояснять ход своей мысли тому, кто также её разделяет, и вы оба загораетесь от вдохновения и свежих идей? Это синергия, сотворчество и поток.

Возможно, мы с вами давно знакомы, а может, познакомимся только сейчас, на страницах этой книги – в любом из обоих случаев, вы для меня близкие и особенные люди. Потому что вы понимаете. Вы знаете важность своих эмоций, вы ощущаете значимость облегчения, вы разделяете концепцию пути наименьшего сопротивления. Мы дышим одними идеями, единым «метафизическим воздухом», и я просто обожаю знать, что вы проведёте прекрасное время, читая и обдумывая инсайты, изложенные здесь. Прямо во вступлении я хочу рассказать вам о трёх главных постулатах, которым научили меня Абрахам, а заодно и представить вам книгу «Реальность 2», её историю и содержание.

Как вообще пришла идея написать такое пособие? Было бы мило здесь сообщить, что книга появилась потому, что я видела, как людям интересно читать о манифестациях и процессах других людей. И важно было дать им информационное подкрепление, чтобы они поняли, что учение ощущается красиво не только в нефизической теории, а и в жизненной практике. Чтобы они ощутили вдохновение, зная, что очень многое получается у реальных физических существ, таких же, как они сами, и ещё активнее ринулись в практику.

Да, было бы очень красиво так написать, и вы бы сказали, наверное: «какая хорошая девочка, помогает другим и старается для людей!» Однако, не смотря на то, что вышеперечисленные положительные эффекты присутствуют в данной книге, и она действительно способна вдохновить вас, я написала её просто потому, что не могу заткнуться на эту тему!

Потому что обожаю улучшать свою жизнь и искать ответы на разные загадки закона притяжения (кстати, это всегда один и тот же ответ), потому что мне кайфово структурировать и излагать свои мысли, потому что я люблю при помощи интеллекта и чувств исследовать реальность и делиться инсайтами с другими! И потому что первое (по важности, но не по хронологии), чему я научилась, читая Аб и применяя их идеи в жизни, а теперь хочу прямо с порога поделиться с вами – **когда вы ставите в приоритет что-то иное, кроме своего удовольствия, вы попадаете впросак!**

Но одно дело просто делать то, что хочешь, и совсем другое – взять на себя смелость говорить о таких важных вещах, как контрасты, творение реальности, секс и смерть, трактовать «священное писание» нефизических друзей. Кто уполномочил меня? Я давно шучу, что «мой работодатель теперь Абрахам», и в этой шутке только доля шутки.

На самом деле **вы можете быть, делать или иметь, всё что угодно** – это второй важнейший принцип, который я всё ещё продолжаю осваивать. И если вы понимаете хоть частично глубину и силу этого заявления, то можете назначить себя кем угодно и быть им сию же минуту, не дожидаясь ни от кого письменных подтверждений. Просто займётесь тем,

чем хотите, а дальше – как пойдёт. У меня пришло сюда, в точку, где моя персональная книга об осознанном творении стала возможна. Надеюсь, этот маленький пример вдохновит вас принять решение и стать тем, кем вам всегда (или пару дней назад) хотелось быть. Это действительно весело!

Итак, о чём эта книга? В анонсе я писала, что «здесь буду говорить об учении Абрахам, каким его вижу и каким живу». И это правда. Хоть я и не конспектирую Абов, а делюсь своими личными инсайтами, используя базу и терминологию этих нефизических друзей. «Слова не учат, учат только жизненный опыт» – любят повторять они, и как раз опыт, который я приобретаю, вдохновлённая идеями Абрахам, хочу с вами разделить.

«Как сделать так, чтобы было хорошо?» – это единственное, что по-настоящему нас волнует. И ещё одна неплохая версия ответа на данный вопрос представлена в этой книге. Среди множества систем, идей и учений, которые я повстречала на пути, ни одно не давало такого ясного понимания важности нашей эмоциональной навигационной системы, как идеи Абрахам (Эстер и Джерри Хикс), на которые я опираюсь. **То, как мы себя чувствуем – это всё.** И именно поэтому каждая страница «Реальности 2» о том, как достичь ощущения. Если вы понимаете, что чувство – это ключ, вы очень быстро продвинетесь вперёд, а если нет, то можно ещё немного походить кругами. Это не проблема, потому у нас впереди вечность.

Мы разберём детально и со всех сторон процесс эмоционального перехода из одной точки в другую, желаемую, рассмотрим практики, которые могут нам в этом деле помочь, изучим механизм контраста и попробуем на вкус несколько новых точек зрения на привычные вещи.

Когда книга уже была без малого полностью готова, мне пришла идея новой статьи. А потом ещё одной и ещё. И все они хотели быть помещены в эту книгу, до выпуска которой оставалось три недели. Пока я сомневалась, времени в запасе уже стало две недели. В общем, последнюю неделю перед печатью я перекроила всю книгу и почти переписала её заново. И это было… круто!

Круто в интенсивности жизни, в насыщенном ритме, круто в перипетиях, которые случались по ходу, круто в идеях и инсайтах, круто в поддержке, которая приходила отовсюду и от вас, дорогие друзья, спасибо! Круто в ощущении потрясающего приключения, свободы полёта, горящих глаз, драйвовой скорости, американских горок из контрастов, энтузиазма, дерзости и любви.

И третий постулат Абрахам, которым я хочу поделиться, звучит так: **«Следуйте импульсам в своём сейчас. Успевайте за Собой»**. Оно того стоит. Даже если вы напишете вступление в последний день перед отправкой в печать. Даже если получится не идеально. Если что-то волнует и будоражит вас – следуйте за ним.

Капитанова, апрель 2018

Здесь большая любовь для вас (с).

Какая альтернатива?

«На самом деле, какая альтернатива?» Запомните этот вопрос или даже приклейте на холодильник. Он пригодится не только, чтобы отвечать навстречу новопосвящённым («а что мне будет с того, если я буду следовать рекомендациям Абрахам и других нефизических групп? а есть ли видимые доказательства? я бы хотел посмотреть на тех, кто уже давно практикует и прочесть их лист манифестаций»). Этот вопрос хорошо послужит и вам самим, если когда-либо вдруг вас накроет сомнением или разочарованием. В такие моменты серьёзно спросите себя: *блин, имярек, какая альтернатива тому, чтобы чувствовать себя хорошо?*

Есть какие-то другие, реально сто́ящие предложения на тему «как проживать свою жизнь»? Вот я сижу, злой или унылый, недовольный или грустный.. с метафизикой или без, не так уж важно.. есть ли еще какие-либо варианты у меня выйти из положения, кроме как начать чувствовать себя немножечко лучше, а потом ещё и ещё?

Раздумайте над этим, как будто впервые: хм, что же можно предпринять…? И вы придёте к тому, каким бы путем это не случилось: отвлечением, процессами или горячей ванной, – что вы просто хотите, стремитесь, желаете почувствовать себя чуточку лучше.

Ощутить облегчение. Расслабление. Покой.
Гармонию. Счастье. Радость.
Энтузиазм. Бытие. Кайф. Всё.

Вот вы вне Вихря, со всеми бывает, сидите и кукситесь. Прежде чем разогнать этот моментум до уровня феррари, задайтесь здравым вопросом: и чё толку? Чё толку мне тут сидеть и кипеть, в пространстве, где нет решений, нет свежих идей, нет удовольствия, ничего эффективного, мудрого, и даже приятного, чёрт возьми, нет! «Это не очень умно́», – обычно говорю я себе. – «Делать тут нефиг, пора выбираться». А как? Выбирая самый доступный способ получить облегчение, почувствовать себя капельку более хорошо! Иначе, какая у меня альтернатива?

Смотреть на «реальность»? Иметь дело с тем, что есть? Разгребать проблемы, пытаясь казаться «объективным» и рассудительным? Прилагать странные действия и ненужные усилия? Анализировать это? Поговорить с другими на данную тему? Вариться в проблеме, расширяя ее до размеров черной дыры? Это альтернатива? – «Нет, это полная ***», – говорю я себе, завариваю сливочный кофе (это всегда радует) и глажу кота, выхожу на улицу, танцую пять минут до упаду, слушаю Абрахам, пишу колесо внимания, пробую изобразить новый мейкап…

Это простая и одновременно глубокая истина:

ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ХОРОШО – ВАЖНЕЙШИЙ ПРИОРИТЕТ

Когда он стоит на своем месте, всё остальное выстраивается за ним в правильном и мудром порядке. И если когда-то у вас возникнет тень сомнения в духе «а правильно ли я живу? есть ли толк в том, что годами я читаю все эти послания? да и что-то миллион всё еще не в моём кармане…» – спросите себя: «а какая есть альтернатива? какой более приемлемый способ жить?»

Вы поищете другой подход, попробуете вернуться назад во времена «до всех этих знаний», изучите многое, но круче не найдёте, и это успокоит душу. До следующего контраста или раз и навсегда. Потому что жизнь должна ощущаться такой хорошей для нас! Потому что мы заточены на то, чтобы испытывать радость. Потому что поиск облегчения, осознанный или нет, вшит в нас изнутри. Когда вы знаете это, у вас не возникает вопроса о том, что главное. Ваша позиция ясна: чувствовать себя хорошо – важнейший приоритет.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ В ЖИЗНЬ МЕЧТЫ

Определяем карту пути

Идея Реальности #2 пришла ко мне поздним вечером. Вместо привычного ритуала положительных аспектов дня неожиданно захотелось тезисно описать, в чём же заключается жизнь моей мечты. То общее понимание, что я к чему-то стремлюсь и чего-то страстно хочу, пожелало быть выраженным детально и в письменной форме. Несмотря на то, что идея *«подумайте, как бы вы жили, если бы у вас всё было»* уже давно не нова, я как впервые оживилась от предвкушения записать жизнь мечты заново.

Я начала писать по каждому аспекту «то, что есть сейчас», а затем зачеркивать это тонкой линией, и писать новое так, как я хочу, чтобы это было. А затем изумилась, впервые держа перед собой **очевидное, измеренное, точное** расстояние от меня-сейчас до меня-в-жизни-моей-мечты. Несмотря на некоторые опасения, что разрыв между этими двумя точками расстроит меня, ничего подобного не случилось. Напротив, я была невероятно воодушевлена, чувствуя, что нахожусь на верном пути, который подскажет мне что-то новое и важное. Ведь, если что-то измерено, значит, оно реально и достижимо!

Реальность этого расстояния и обеих точек, текущей и конечной, ощущалась, такой РЕАЛЬНОЙ! То, что есть сейчас, называется реальность, но и то, что я отмерила и вычислила – тоже реальность! Я не могла избавиться от слова «реальность» в своей голове.

Тот вечер запомнился так детально, потому что я впервые ощутила, как получаю информацию – не придумываю, не умствую, а получаю импульсы, трансформируя их в слова и идеи! Именно поэтому я решила выкладывать эту методику в группу, предварительно её опробовав сама в течение нескольких недель. Потому что это было что-то за пределами меня самой! И я решила доверять этому.

OFF TOPIC: Я горячо убеждена, что личный эгоистический горячий интерес – одно из двух важнейших условий для получения информации. Второе – расслабленный, восприимчивый режим. Многие из тех, кто хотят поболтать с источником, излишне озабочены помощью другим людям, и потому блокируют получение ответов. «Я хочу знать и позволяю себе знать. Я не давлю на себя и готов получить это в какое угодно время» – эта магическая формула принесёт вам всё, что вы хотите понять!

Процесс: Выделите время и вообразите жизнь вашей мечты от начала и до конца. Хотите «взорвать» своим успехом этот мир или быть расслабленным везунчиком, возлюбленным дитём существования? Напишите, чем бы заняли себя, имея всё, что захотите, и на что бы направили внимание. Понадобятся: бумага, ручка и трезвое осознание текущей ситуации (в дальнейшем «реальности №1»). Изложите эту историю нижеследующим способом, записывая волнующие аспекты жизни в произвольном порядке.

• Работа. Допустим, сейчас малозначительна, и оттого скучна. Зачеркиваем. Это дело прошлое, результат ваших предыдущих вибраций. Подберите те ощущения, которые хотели бы испытывать от процесса труда. Воодушевляет, заряжает, наполняет энтузиазмом! Другое дело!

• Отношения – посредственны, в рутине, без страсти. Зачеркиваем. Какие отношения для вас идеальные? Не мелочитесь. Страстные, будоражащие, легкие, полные безудержного кайфа. Так и запишем. Можно придумать целую кодовую фразу-девиз, которая бы характеризовала ваши отношения в грядущей реальности 2.

• Финансы – и смех, и грех… Зачеркиваем. Пишем сами.

• Люди вокруг, тело, гардероб… Пройдитесь по каждому значимому аспекту.

Главная наша задача – не описание мельчайших подробностей будущего, а эмоциональное совпадение. Мы определяем, как бы мы себя Чувствовали по поводу разных аспектов грядущей идеальной жизни и слова здесь служат ТОЛЬКО ключами доступа к нужным чувствам. «Роскошно». Это слово вызывает ассоциации, дает чувственный отклик? Жить роскошно – это то, куда вы хотите прийти? Тогда запишите это и не мучьте себя длительным описанием яхт, шуб и устриц под соусом. Теперь вы увидели свой Вихрь в лицо.

Концепция, складывающаяся просто перед моими глазами, была простой и ясной. **То, что есть сейчас – реальность №1**, условная реальность, реальность, созданная прошлыми мыслями, ощущениями, действиями.

То, куда я хочу попасть – тоже реальность, реальность №2, вихревая реальность, параллельная реальность под кодовым названием «Жизнь мечты». Осознание реальности этой второй реальности (кажется, я утомила вас словом «реальность») взбудоражила меня настолько, что я сварила кофе (поздним вечером!) и захотела узнать, как мне, лично мне, взять и эгоистично, нагло, дерзко и поскорее переместиться в эту самую жизнь мечты!

Вихрь – вибрационное хранилище всех ваших желаний. Место, существующее вне пространства и времени

Легко догадаться, что дабы осуществить желаемое, необходимо стать на вибрационную частоту реальности 2. Собственно, на этом книгу можно и закончить: **вы должны ощущать это, чтобы это пришло.**

Всё, что происходит с нами, является *манифестацией* (результатом, воплощением) наших предыдущих мыслей и чувств. Мы получаем то, о чём думали, на что направляли внимание, и какую вибрацию излучали, не важно, хотели ли мы такого результата или нет.

Я объясняю себе «вибрацию» как некий незримый, но отчётливо ощутимый флюид, дух, атмосферу, послевкусие… Вибрацией обладает всё вокруг – от барного стула до влюблённой парочки, или парочки, притворяющейся таковой. Когда мы смотрим новости, то вибрируем гневом и жаждой справедливости (читайте как «жаждой наказания»), когда мы смотрим на влюблённых, то вибрируем либо радостью, либо завистью, либо надеждой на лучшее. Всё это очень индивидуально. А воплощается, манифестируется в жизнь та вибрация, которой мы уделяем доминирующее внимание. У которой есть вибрационный контрольный пакет.

Если у бабушки Матрёны этот контрольный пакет чётко держат гнев, ненависть, раздражение и неудовлетворённость, то и большинство событий её жизни логично будут окрашены в соответствующие тона.

Чтобы ещё лучше понять, кто ваши главные вибрационные акционеры, попробуйте позаниматься с эмоциональной шкалой и честно прикинуть, сколько места занимает в вашем обычном повседневном настроении та или иная эмоция.

Процесс: перечитайте эмоциональную шкалу, отметьте те пункты, которые наиболее с вами резонируют. Можно придумывать и свои собственные эмоции, которые здесь не указаны или воспользоваться более детальной шкалой группы НАЛА.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ШКАЛА АБРАХАМ

1. Радость, знание,
безграничность возможностей,
могущество, свобода, любовь,
благодарность.
2. Страсть.
3. Энтузиазм, рвение, счастье.
4. Позитивные ожидания, вера.
5. Оптимизм.
6. Надежда.
7. Удовлетворенность.
8. Скука.
9. Пессимизм.
10. Неудовлетворенность,
раздражение, нетерпение.
11. Смятение.
12. Разочарование.
13. Сомнение.
14. Беспокойство.
15. Осуждение.
16. Уныние.
17. Гнев.
18. Месть.
19. Ненависть, ярость.
20. Ревность, зависть.
21. Неуверенность, вина.
22. Страх, горе, депрессия,
отчаяние, бессилие.

Занимайтесь этим исследованием в своём обычном настроении, не в расстроенном и не в чрезвычайно эйфорическом. Для примера я «вибрационно препарирую» своё текущее состояние на ваших глазах.

Важно отмечать те эмоции, которые преобладают в настоящем времени, а не те, что были частью вас год назад. Хотя это тоже может быть интересным процессом – узнать, как вы изменились за этот год.

Итак, читаю шкалу снизу вверх и выделяю то, что мне подходит:

• Вина в какой-то степени, минимальной процентовке присутствует, иначе это слово бы не зацепило моё внимание; в моём тщательно изученном случае это именно позиция «обидеть себя», если стоит вопрос «обидеть себя» или «обидеть другого». И я над этим работаю! Не в напряг, конечно :)

• Сомнение тоже является частью микса, а точнее даже «маловерие». Так когда-то я прочла это слово в религиозных писаниях и оно срезонировало во мне. Маловерие – это когда нужны частые подтверждения того, что всё идёт по плану, когда ты не расслабляешься тотально без видимых доказательств того, что всё именно ТАК, как нужно. А в нашей вибрационной игре 90% происходит в невидимой глазу плоскости, поэтому сомнение-маловерие является тем фактором, который существенно тормозит процесс творения.

Впрочем, рада сообщить, что стала уже гораздо более доверяющей, чем даже год назад. Уже лучше получается вести игру, просто убеждая себя в том, что всё идёт, созревает, творится. Хотя подтверждения, конечно, греют и остаются желанными!

• Нетерпение (оно же энтузиазм минус ясность). Та часть меня, которая бежит вперёд батька, совершая действия без предварительной вибрационной настройки. Минимально занимает во мне места, скорее является остаточным явлением «прошлой жизни». А если честно, годик медитации, ПА и утренних письменных настроек хорошо дисциплинируют подготавливать себя вибрационно, прежде чем сделать шаг из постели!

OFF TOPIC: ИДЕЯ ДЛЯ ЗНАКОМСТВА. Вместо долгих рассказов о себе предлагаем друг другу свой честный вибрационный портрет!

• Энтузиазм, рвение, счастье – самая любимая, стабильная, подлинная «на сейчас» вибрация, которой живу и которая движет меня на все эти проекты, идеи, приключения! Это доминанта, которую ощущают все вокруг и прежде всего, я сама. Можно сказать, моя суть на данный момент. Контрольный пакет акций здесь. Пункты выше: страсть и радость, могущество, знание тоже случаются, однако это пока ещё не станции, на которых я стою обеими ногами, поэтому всё-таки энтузиазм.

Общий вибрационный портрет на март 2018:
5% – радость, 80 – энтузиазм, юмор, приятности, счастье, 15 – всякий мусор.

После того, как вы проделали этот процесс, узнав, как выглядят ваши портреты на момент «сейчас», повторите упражнение, составив вибрационный портрет себя-в-реальности-2.

Или просто забейте, прогуляйтесь, познакомьтесь с кем-нибудь, съешьте еды… Если какое-то упражнение или процесс грузят вас – никогда не делайте его. Неужели то, что приносит раздражение в начале, может дать крутой результат в конце? Выполняйте процессы только из радости чистого познания, а иначе.. см. выше – съешьте еды!

Мой портрет в реальности 2 предполагает перемещение процентов, которые занимает мусор – в свободу. Потому, что как ни крути, чувство виноватости, нежелания задеть чьи-

то чувства в ущерб своим собственным и сомнения мешают полному, тотальному, сильному ощущению свободы. Поэтому, я хочу так:

– радость, свобода, энтузиазм, огонь – 95%
– мусор (для красоты и разнообразия) – 5%.

Итак, мы проделали с вами большое исследование: узнали, где мы есть, где хотим быть, и какое эмоциональное расстояние между этими координатами. Посетили собственный вихрь в гостевом режиме и теперь готовы к тому, чтобы перебраться туда окончательно. Примем как факт, что обе реальности 1 и 2, текущая и вихревая, существуют одновременно в сейчас (экий «интерстеллар»!) и мы можем попасть из одной в другую, подобрав правильные ключи доступа.

То, что есть – это уже прошлое время! Оно не должно быть активной вибрацией. Ею должно быть то, что желаемо.

~Ab

Каковы ключи доступа в текущую реальность номер один – нам хорошо известно. Поэтому мы и живём примерно одинаковые события каждый день. Разница между двумя реальностями в том, что первую мы можем потрогать, съесть и выпить, а вторую только ощущать эмоционально (пока). То есть, единственные доступные нам сейчас ключи доступа – ЭМОЦИИ. ОЩУЩЕНИЯ. ЧУВСТВА.

Прежде чем приступить к опробованию ключей на практике, стоит упомянуть о таком важном вопросе, как **скорость**. Как быстро я смогу попасть туда? Сколько времени это займёт? Когда я прибуду отсюда (то, что есть) туда (то, что желаемо; жизнь мечты)? Ясно, что мы не можем предсказать себе точные сроки или поставить цели. Здесь постановка целей а-ля до января или «через год» давит и вносит ненужный элемент сопротивления.

Однако мы знаем, что можем двигаться вверх по частотам **медленно или быстро** – а это уже две большие разницы! Расстояние между №1 и №2 не измеряется в физических километрах, как от Сызрани до Парижа. Даже если такое перемещение является вашей целью, то оно будет следствием проделанного пути вибрационного.

Вы можете поставить эксперимент по физическому перемещению и обнаружить себя на Елисейских полях и в привычной эмоциональной позиции уже через неделю! И еще один почти научный эксперимент: уговорите кого-то жениться/ выйти замуж за вас, и вернитесь к доминантной точке притяжения уже через десять дней после свадьбы! Мы всюду берем себя с собой, а иначе никто бы не рыдал на курортах у моря или в Диснейленде.

Расстояние между №1 и №2 равно изменению вашего внутреннего мира до полного эмоционального соответствия картине вас в №2

Причем, изменение – устойчивое, а не стихийный всплеск. Ещё раз: расстояние между двумя реальностями равно разнице частот: та, в которой вы себя воображаете, предвкушаете, мечтаете – минус уже пройденный путь. В остатке – то, что предстоит прошагать. Величина

не ощутимая «на потрогать», однако в помощь эмоциональная шкала и собственное чувственное понимание разницы.

Если в реальности 2 вы видите себя, нетерпеливо вскакивающим с постели, чтобы начать новый день, а сегодня еле-еле открыли глаза в полдень – это разница. Энтузиазм желанен, а отправная точка – скука, рутина, лень.

Вы уже знаете, как примерно выглядит ваш вибрационный портрет в реальности 2. И знаете, какие изменения необходимы, чтобы приблизиться к нему. Трансформировать лень в энтузиазм, страсть, рвение или вину в свободу – у каждого свои личные задачи, индивидуальные так же, как и вибрационный портрет.

Если разрыв между текущим и желаемым слишком велик (более 3 пунктов по шкале) – на помощь приходят вспомогательные пункты. Это такие временные станции, которые послужат нам на пути, чтобы отдохнуть, набраться сил и последовать дальше. С помощью шкалы определите промежуточные пункты. Например, вы гуляете в окрестностях оптимизма. Также надеетесь на позитивные перемены, иногда ощущаете себя лениво. Но в картине 2 – ощущаете радость, знаете, а не надеетесь, излучаете собственное достоинство и энтузиазм. Промежуточные позиции здесь – вдохновение, лёгкость.

Если разрыв невелик, то следует переходить к желаемой эмоциональной позиции сразу, без промедления. Вы можете двигаться в одном аспекте сразу к желаемой точке, а другой аспект подтягивать постепенно. Например, перейти от оптимизма к энтузиазму сразу, а вину вначале трансформировать в злость, потом в разочарование, неудовлетворенность, надежду, и наконец, свободу!

Как? Как перейти к новой эмоциональной позиции, если я чувствую ровно то, что я чувствую? Как сделать так, чтобы ощущать эмоции без всякой основы под ними? Как генерировать нужные эмоции в себе? Я понимаю, что в реальности 2 я – крутой, сильный, ясный, уверенный, достойный, но как начать ощущать это сейчас, в реальности 1, когда всё вокруг не так, как я того хочу? Когда внутри и снаружи меня уныло, некрасиво, глупо, бедно, недостойно (нужное подчеркнуть)?

А вот об этом мы побеседуем в следующей главе. Резюмируя всё прочитанное, имеем что? Реальность обеих реальностей. Ключи доступа к каждой – определенные наборы стабильно ощущаемых эмоций. Мы определили, какой набор хотим в себе «взрастить», чтобы переместиться в реальность 2. Мы хорошо подготовлены и осведомлены. Теперь – за дело!

Специальная страница для тех

кто не удержался и использовал расстояние
между реальностью 1 и реальностью 2 как
повод для расстройства

Ставлю что угодно на то, что Ваша жизнь сейчас гораздо лучше, чем была раньше. Вы открыли для себя знание, Вы пробуете и практикуете, у Вас есть определённое понимание того, как устроена Вселенная. Вы больше не чувствуете себя заброшенным на эту планету без цели и смысла. Вы догадываетесь или уже точно знаете, что сами создаете обстоятельства своей жизни и вершите реальность. Вы гораздо мудрее, опытнее и осознаннее, чем были даже несколько лет назад. Вспомнили себя прошлого?

А теперь поразмыслите о том, что тот, прошлый Вы, такой несовершенный с текущей точки зрения и несведущий, СМОГ найти нужные ключи доступа, чтобы переместиться в ту улучшенную реальность, которая есть сейчас! Серьезно, Вы-прошлый сделал это! А теперь Вы-настоящий сможете повторить это ещё раз! Со всей вашей осознанностью, практикой, знанием! Это будет легче, ведь Вы уже делали это! И да: когда-то те ключи доступа, которыми Вы сейчас так расстроены – казались ключами к Вашей Мечте.

Покидаем зазеркалье

В прошлой главе мы обрисовали себе свою идеальную жизнь. Мы выбрали из огромного запаса всех языков, которые знаем, слова, наилучшим образом отражающие желаемые Чувства.

Конечно, это может быть и не точная картинка, потому что точная окажется ещё лучше! Так как чтобы получить верную картинку желаемого – опять-таки нужно быть на той эмоциональной позиции, на которой получение данной информации возможно! В любом случае, мы используем ту картинку, которая доступна сейчас, просто имея факт её возможной приблизительности в виду.

Сейчас предлагаю рассмотреть детальнее реальность 1, и понять, как же можно генерировать нужные нам эмоции, находясь внутри того, что есть, наблюдая то, что есть и сталкиваясь с обстоятельствами, часто далёкими от жизни мечты. Единственный нюанс в том, что мы будем смотреть на неё ИЗБИРАТЕЛЬНО. И это слово-пароль выведет нас из «зазеркалья того, что есть». Когда мы смотрим на повседневность обычным, не избирательным образом, мы продуцируем больше и больше подобного безо всякого разбора. Немного того, немного сего, и ещё вот это, случайно замеченное в ленте новостей, и порция чужой драмы – обстоятельства меняются, но меняются они плюс-минус на те же самые, с совершенно несущественными различиями.

В прошлом месяце был долг за свет, а в этом – по кредиту. На той неделе поссорились с коллегой, а на этой – наорали на кота. Что-то изменилось? Да. Но стало ли лучше? Нет. Таким образом, неизбирательно наблюдая, мы воспроизводим одно и то же, и текущая реальность кажется замкнутым кругом, выбраться из которого поможет только чудо или один миллион долларов наличными.

Смотреть избирательно означает – не впускать к себе во внутреннее эмоциональное пространство всё, что попало. Это значит, намеренно, осознанно, хитро (выберите то слово, которое зажигает вас или придумайте своё), щепетильно, мудро, по-деловому выбирать и впускать только те части реальности 1, которые **похожи на желаемое.** Они ЕСТЬ!

Представьте себя, своё высшее Я в роли путешественника во времени. Это довольно приблизительное описание, т.к. высшее Я находится во всём времени сразу, однако это поможет возбудить вашу фантазию. Вы из будущего, из реальности 2, обозреваете себя, живущего в реальности 1… такого безгранично любимого и ценного, надеющегося на лучшее, расстраивающегося от того, где он есть сейчас, и одновременно страстно желающего новой жизни… Вы бы положили этому горячо обожаемому себе подсказки, намёки и варианты путей, чтобы он поскорее нашёл дорогу к желаемой жизни мечты?

Смотреть на жизнь, которую вы живёте сейчас, ИЗБИРАТЕЛЬНО, означает – перебраться на новый уровень в кратчайшие сроки

Когда вы смотрите на жизнь вокруг вас с целью найти объекты, которые вызовут в вас приятные чувства – вы смотрите избирательно.

Когда вы смотрите с целью найти предметы или вещи, которые заставляют вас ржать до упаду – вы смотрите избирательно.

Когда вы намеренно ищете вещи, которые словно пришли к вам из желаемой, грядущей реальности – вы смотрите себя избирательно и на самом деле продвигаетесь в сторону жизни мечты!

Займёмся этим подробнее:

1. Ищите вещи.

Начните с вещей, они обозримы и потому проще всего. А если совместить этот поиск с процедурой расхламления по Мари Кондо – можно получить 300% удовольствия! Например, у вас есть шикарная кофеварка, настолько изящная, что вы бы варили в ней кофе даже в Париже! Сообщите ей: «детка, я переезжаю очень скоро и тебя я возьму с собой!» Ассоциируйте, привязывайте ниточки от мира №1 к миру №2 постоянно.

Уделяйте максимум внимания элитным духам, стильной посуде, качественной одежде и минимум старому ремонту, маленькой квартире, покосившейся ванной. Вы можете настроить свой фильтр восприятия так, чтобы впускать то, что вдохновляет вас и блокировать то, что вызывает отрицательные чувства. Поразмыслите: эта ванная – результат ваших прошлых эмоций и мыслей. По сути, она уже – прошедшее время, и если не воспроизводить её день за днём снова при помощи разочарования и закатывания глаз, то… попробуйте и посмотрите, что будет.

2. Ищите настроения.

Когда вы определили топ вещей, на которых будете сосредотачивать внимание, переходите к другому мощному орудию – настроению!

Если музыка способна тронуть вас, то ищите музыку, которую бы слушали в той новой реальности. Смотрите фильмы, в которых происходит то, что бы вы хотели получить в своей жизни. Осаньтесь так, как будете осаниться в вашей жизни мечты, общайтесь так, излучайте достоинство так. Совершайте действия, которые вызовут у вас ощущение «реальности 2 в сейчас», и каждое утро заново приводите себя в ту эмоциональную позицию, в которой вам захочется их совершать.

У меня есть подушка. Супер-анатомическая-мега-подушка с эффектом памяти и записью моих снов на dvd. Шучу. Но каждый раз, когда я бросаю взгляд на этот шедевр конструкторской мысли, я вспоминаю о реальности 2, откуда сей атрибут и явился ко мне! Это привет оттуда, связующее звено. Кофеварка, присланная сестрой из Италии. Модные джинсы. Мои изящные книги, они достойны быть даже в реальности 3! Парфюм – подарок любящего человека. Элитный вязаный чай, всего несколько шариков, ну и что? Это мои ключи доступа к ключам доступа! Вещи являются ключами к эмоциям, а эмоции – к новой реальности. Поэтому-то я купила эти особенные три шарика вместо трёх пачек простого чая. Потому что это имеет большой смысл для меня и моего «переезда».

Если у вас нет сейчас вообще ничего, за что можно зацепиться в вещевом смысле, хотя в это слабо верится – у вас есть интернет, а следовательно, неизмеримое число нематериальных ключей. Фильмы. Музыка. Картинки желаемого. Книги. Идеи.

3. Ищите состояния.

Теперь о безусловном. Даже если у вас отрубили инет – вы можете достичь состояния Роскоши, Красоты, Уверенности прямо сейчас. С вещами проще, согласна, но вы можете принять душ и поухаживать за собой так, как будто вы в СПА. С чувством, толком, расстановкой. Вы можете выйти на улицу и прогуляться так, как будто оставили майбах за углом и просто хотите насладиться воздухом и своими шагами. Всё реально. Только примите решение.

Решение достигать чуть лучшей эмоциональной позиции, чем та, где вы есть

Делая что-то в течение дня, остановитесь и спросите себя: «Я бы поступал (-а) так в своей реальности мечты №2?» Если нет – измените это.

ОТГОВОРКИ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ! Так как мы имеем дело с эмоциональным путешествием, то НЕТ условий, людей или обстоятельств, которые могут вам помешать.

Например, вы думаете: «Хрена с два я бы ходил на эту работу!» Это верно, и ваша картинка реальности 2 подтверждает это. Но важно сейчас не то, ЧТО вы делаете, а то, КАК. Наверняка, если ваша работа вас раздражает, то вы одеваетесь туда как попало, держите бардак на рабочем столе, едите фаст-фуд и тому подобное.

Задайте себе вопрос: Я бы поступал так в реальности 2? И что ещё более существенно, я бы чувствовал себя так, как сейчас чувствую? Загляните в свой вихрь и узрите себя в идеальном наряде, за восхитительно чистым столом в своём домашнем кабинете или обедающим на веранде. Блюда высокой кухни, изысканная посуда, серебряные приборы и отличное настроение прилагаются. Несоответствие, не так ли? И несоответствие между фаст-фудом и лучшими блюдами европейской кухни – это на самом деле несоответствие между вами и Вами.

Посмотрите на это под таким углом!

Между нехваткой самоценности (лишь бы что-то в себя запихнуть) и здоровым самоуважением (мой обед – это важно). Между ленью и энтузиазмом в повседневных делах. А может даже между депрессией (моя жизнь не важна) и счастьем (я наслаждаюсь каждой мелочью своего дня)!

К чему я веду? Возьмите чёртовы приборы на работу с собой! Если они вызывают у вас ощущение шика, как в реальности 2, купите вилку, нож и белоснежную тарелку. Придите в офис, выложите на тарелку шаверму и съешьте ее под музыку Вивальди. (если конечно, не планируете слушать Киркорова в своей жизни мечты)

Потому что вы достойны охренительного бытия, вот почему! И никаких отговорок!

OFFTOPIC:

А теперь насчёт промежуточных пунктов на эмоциональной шкале. Как с ними сонастроиться?

Играйте с собой в «как достичь эмоции». Например, по шкале вы определили, что ваш путь пролегает до станции Радость через промежуточные Вдохновение, Легкость, Позитивные ожидания. Вы отправляетесь со станции Надежда и мудро решаете доехать до Легкости, высадиться там, пожить некоторое время, а потом с новыми силами добраться до Радости, не совершая эпических квантовых скачков. Лёгкость является пунктом назначения. Как достичь Лёгкости?

Лёгкость (извлекаю синонимический словарь) – грация, изящество, беспечность, легкомыслие, подвижность, беззаботность, податливость, дурашливость, воздушность, эфирность наконец, несерьезность и даже пушистость. Нашли слово, которое заводит лично вас? Ищите способы достичь ЭМОЦИИ этого слова. Мне нравится «податливость» – следование потоку.

Я бы практиковала податливость, следуя в течение дня, куда поведет ветер. Пригласили? Иду. Отменили? Не иду. Всё к лучшему. Все вещи работают на меня. Всё легко. Можно написать сто вариантов того, как податливость проявляется в жизни вокруг, стать экспертом в понимании этого слова. Я бы наклеила «податливость» где-нибудь на видном месте, и практиковала до тех пор, пока красота и вдохновение этого слова не иссякнут для меня. Обязательно бы посмотрела, как оно звучит на разных языках. А потом бы начала «пушистость» :)

4. Ищите фантазии.

Перед сном или когда есть время – полностью включайтесь в реальность 2. То есть, визуализируйте, мечтайте, наслаждайтесь. Загружайте из банка нефизических данных любой интересующий вас сценарий, яркий настолько, насколько можете себе позволить (см. выше – даже степень позволения мечты зависит от вибрационной частоты, на которой вы стоите).

Если выберете совершенно «непозволительный» фильм, то ум будет мешать, задавая каверзные вопросы типа: «Ну и откуда Макконахи в моей постели? И как я добралась вообще до США? Это же придётся разводиться… я не смогу всю жизнь скрывать… И кому достанется сервиз?» и вместо приятного видения вы получите только головную боль.

Первое правило визуализации – никому не говорить о визуализации! Шутка. А вот что действительно стоит принять на вооружение: **визуализирование должно быть в кайф**. Никогда не пробуйте насильно вымечтать тему, которая сегодня не идёт. Действуйте в пределах собственного позволения.

Когда вы начинаете получать удовольствие от представления – вы поняли это ~Ab

Бывают дни, когда вы чувствуете себя действительно высоко и потому без проблем оперируете в своей визуализации миллионными суммами, а бывают дни, когда вы устали или случилось какое-то денежное разочарование, поэтому мечтать в эту сторону утомительно. Тогда лучше подумайте о любви или представьте своё упругое, подтянутое тело.

Лайфхак: Если думать больно буквально обо всём и мечты вообще не загружаются в голову – такие дни тоже бывают, вот простая визуализация, которая поможет расслабиться: представляйте своё состояние и обстановку.

Например, вы лежите на тахте в съёмной однушке, устали или расстроены, ваши мечты раздражают вас… начните представлять следующее: я лежу удобно, кровать большая три, нет, пять метров.. белье идеально свежее, я расслаблен, только что помедитировал, с наслаждением тянусь, я в темноте или при лунном свете или мягком нижнем освещении, в комнате тепло, воздух свежий.

Эта небольшая рекурсия «лёжа мечтать о том, как я лежу» легко достижима даже в унылом настроении. Далее либо вы уснёте, либо продвинетесь немного дальше, размышляя о том, какие картины висят над трехметровой кроватью – в любом случае точка притяжения утром будет лучше, чем если бы вы упали в сон, измученные мыслями о проблемах ушедшего дня.

НИКОГДА НЕ РАСКАПЫВАЙТЕ ПРОБЛЕМУ ПЕРЕД СНОМ И НЕ ПЫТАЙТЕСЬ РЕШИТЬ ЕЁ ПРИ ПОМОЩИ ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Если что-то тревожит вас или осталось нерешенным, скажете ему «Ciao! Я отправляюсь в реальность 2!» и там думайте о чём-то, к чему благоприятно текут мысли. Учитесь в своём представлении обходить острые моменты – там, где возникают вопросы, на которые вы не можете дать ответа. Останавливайтесь там, где заканчивается ваше позволение.

Например, вы лежите и думаете о чем-то приятном, достигли существенного развития этой истории, и тут, вопрос: А где же я возьму ххх? или: А как получится, что я окажусь в ууу? Это ум пытается свести дебет с кредитом и если у вас нет ответа, мягко сверните в сторону. Перемотайте этот эпизод чуть вперед, где всё уже решилось. Если ум по-прежнему не пускает – что ж, на данный момент это убеждение сильно. Запустите другую картинку или играйте в рамках дозволенного.

5. Ищите расслабления ума.

То есть, медитируйте. Это даже не обсуждается.

Подытожим эту главу: пять подсказок, которые помогут достичь проблесков желаемых эмоций и вырваться из замкнутого круга воспроизведения того, что есть. Вдохновение от вещей, событий, музыки и других вспомогательных факторов, новый подход к старым делам, безусловное решение чувствовать себя лучше, представление и медитация. Чтобы достичь быстрых и существенных результатов, эти практики в идеале должны стать новым образом жизни. Но, чтобы избавиться от давления и перфекционизма, мы скажем, что будем чувствовать себя по-новому так часто, как сможем и захотим.

Управляем движением

Надеюсь, к этому моменту вы уже постоянно держите идею реальности 2 у себя в уме. Если мои выкладки и вся могучая матчасть Абрахам убеждают вас, то вы знаете, что реальность мечты УЖЕ идет к вам – проявляется, реализуется, становится.

Напоминайте себе об этом и подначивайте себя быть бдительными – говорите вещи наподобие «всё может случиться в любую минуту», «я могу сегодня увидеть проявления реальности 2 в собственной жизни». И вы увидите их, потому что затачиваете свой фокус на это, и потому что практикуете новые чувства, а следовательно – взгляд на мир под другим углом.

OFF TOPIC: На этом этапе, когда мы начинаем получать первые успехи, нам и понадобятся старые добрые аффирмации. Честно признаться, всю жизнь я считала их бестолковым попугайством, однако теперь нашла потрясающую ценность этих значимых заявлений. Значимые Заявления – так называют аффирмации Абрахам. И добавляют, делайте все значимые заявления из Вихря, а не снаружи его!

И вот в один момент, когда я абсолютно точно находилась в Вихре – эти аффирмации сами случились со мной! Мой рот открылся и произнёс несколько приятных утверждений. Я всё делаю правильно. Я на верном пути. Я уверена в каждом своем решении. И именно потому, что эти утверждения были сделаны в Вихре, они ощущались как констатации фактов, а не как самообман. Они усилили вихревое самоощущение и их действительно хотелось произносить!

Таким образом, сила Значимых Заявлений в том, что они укрепляют вихревый настрой, подтверждают правильность наших намерений и ускоряют движение навстречу реальности 2. Пользуйтесь и enjoy!

Роль человека на Земле поначалу кажется забавной: наши желания существуют ещё до нас по большей части, широкая перспектива (внутренняя сущность) притягивает их к себе, мы получаем по кусочкам идеи о желаемом, и то даже не придумываем их, а получаем уже **готовую** мысль… Скучно? А вот и нисколько! Роль каждого из нас, как творца, наделённого свободой воли, в том, что мы можем ПОЗВОЛЯТЬ себе эти желания, идущие из широкой перспективы или ТОРМОЗИТЬ их ~~(или тормозить самим)~~. Или даже свернуть с курса настолько, что они так и не будут реализованы в этой физической жизни! Вот сколько полномочий!

Мы можем на самом деле, проигнорировать даже самого себя (ведь эта широкая перспектива не что-то отдельное от нас, а тоже мы!) Мы вольны создать гигантский разрыв между собой и Собой, а затем сократить его или… или…

Бытие так устроено, что ВСЁ ВСЕГДА ХОРОШО – не только в конце, а и вообще, всегда. Но разве это весело? Когда вы садитесь смотреть фильм и знаете заранее, что главный герой, живущий в благополучии, постепенно придёт за полтора часа к ещё большему успеху, его жена родит детей, его бизнес расширится, он получит наследство и всё станет еще лучше. Весело?

Нет, вы садитесь и ждёте контраста. Возможно, поэтому к совершеннолетию каждый из нас уже полностью забыл всё об Источнике и начинает вспоминать с нуля позднее? Потому что это чертовски интересно! Это экшен!

И вот мы начинаем вспоминать себя и знания о мире… Но не всё так просто: вжух, и конфликт старых убеждений с новыми, сомнения, запутались в интеллектуальных дебрях! Какая драма! Тысячи нефизических аплодисментов!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.