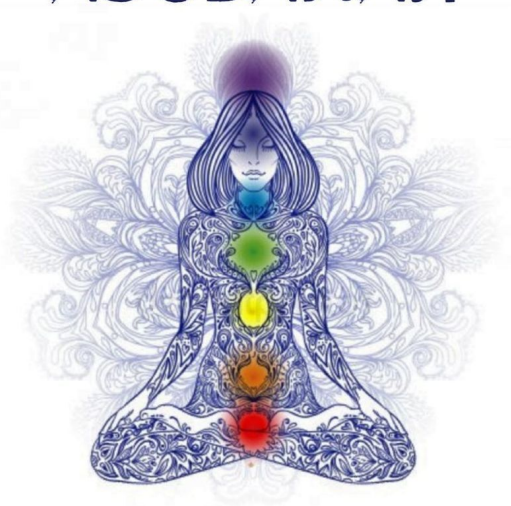


САМЫЙ ЦЕННЫЙ ДАР - ЭТО ЗНАНИЕ

ДНЕВНИК ИЗОБИЛИЯ



*секреты увеличения жизненной
энергии*

ЛУЧИЯ БУЧУКЧИ

Лучия Бучукчи
Дневник изобилия. Самый
ценный дар – это знание.
Секреты увеличения
жизненной энергии

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40522212
ISBN 9785449624659*

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Дневник изобилия – это прекрасное путешествие в мир самых запретных грез, самых смелых желаний и невероятных способов трансформации обычных мыслей в гениальные. Только при помощи неординарных мыслей можно проникнуть в ту часть психики, называемую бессознательным, где возможно все. Гениально загаданное желание пропитывает мотивацией всю нашу сущность и заряжает нас необходимой для его реализации энергией.

Содержание

Как пробудить жизненную энергию	6
Мир начинается с мечты	7
Только сам человек и его талант помогают воплотить желания в жизнь	7
Благодарности	9
Славянская повесть	10
Волшебство	12
Введение	16
Страсть – это важнейший ингредиент в алхимии изобилия во всех сферах бытия	22
Понятие изобилия и что оно из себя представляет	24
Первая магическая формула	28
Если хотим получать больше, необходимо больше отдавать	28
Вторая магическая формула	30
Быть, делать, иметь	30
Третья магическая формула	39
Куда направлено твое внимание, туда и идет твоя жизнь	39
Упражнение на фокусировку внимания	42
Удача	45
Пчела и муха	51

Четыре цели, или Основные принципы самореализации	57
Конец ознакомительного фрагмента.	61

**Дневник изобилия
Самый ценный
дар – это знание.
Секреты увеличения
жизненной энергии**

Лучия Бучукчи

© Лучия Бучукчи, 2019

ISBN 978-5-4496-2465-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Как пробудить жизненную энергию

При помощи этого *Дневника* я открыла поток изобилия во всех сферах жизни. Именно это случится и с Тобой, так как он способен пробудить все стороны Твоей психики, которые помогут Тебе войти в контакт с бесконечным вселенским потоком изобилия.

Мир начинается с мечты

Только сам человек и его талант помогают воплотить желания в жизнь

День за днем современное общество со своими установленными правилами заставляет нас попадать в ловушку левого полушария мозга, которое позволяет каждому из нас прокачать способность использовать логику в реализации своих желаний и грез. Некоторым из нас даже удается мечтать, используя часть мозга, отвечающую за логическое мышление, тем самым препятствуя собственным желаниям подпитываться энергией правого полушария, из-за чего мечты затихают.

Только после того как мы что-то пожелали, затем помечтали, новые идеи начинают обрабатываться левым полушарием мозга, и мы начинаем создавать логический план действий.

Дневник изобилия – это прекрасное путешествие в мир самых запретных грез, самых смелых желаний и невероятных способов трансформации обычных мыслей в гениальные. Только при помощи неординарных мыслей можно про-

никнуть в ту часть психики, называемую бессознательным, где **возможно все**. Гениально загаданное желание пропитывает мотивацией всю нашу сущность и заряжает нас необходимой для его реализации энергией.

Гений – это тот, кто умеет усиливать силу собственных мыслей.

Дневник изобилия – это плод моего вдохновения, появившийся на свет благодаря познанию различных восточных учений, которые я уже много лет практикую и делюсь ими с теми, кто заинтересован. С их помощью большую часть времени мне удается поддерживать состояние вдохновения, радости и спокойствия. *Дневник изобилия* также может стать для вас занимательным и креативным путеводителем, позволяющим сфокусировать мышление на позитивных, прекрасных и радостных вещах.

Благодарности

Пользуясь случаем, хочу поблагодарить всех тех, кто помог появиться на свет этой книге. Начну со своей подруги Ирины Бордяновой, благодаря помощи и терпению которой мы начали работать над *Дневником изобилия*.

Благодарю Алессандре Пинелли – именно ее восхитительная энергия вдохновила меня на создание этого *Дневника* в том виде, в котором он представлен.

Отдельную благодарность хочу посвятить моим преподавателям психологии и ведической философии, которые не только радикально изменили мою жизнь, но и помогли мне исцелиться в буквальном смысле этого слова.

Спасибо всем тем, кто в меня поверил, ведь благодаря этому я смогла идти вперед, навстречу моим самым запретным желаниям, которые постепенно, как по волшебству, стали осуществляться.

Но самую большую благодарность я хочу выразить двум особенным людям: Бенедетте Каттани и Джорджии Альбертелли, которые помогли мне довести до конца *Дневник изобилия* и вдохновили меня улучшить мой способ самовыражения.

Славянская повесть

Самый ценный дар – это Знание

Говорят, давным-давно Бог сошел на землю и принес с собой огромный мешок подарков для хороших людей, чтобы наполнить радостью их жизни. Но он шел так быстро, что в спешке мешком зацепился за гору, и подарки рассыпались по всей земле – по земле, которая в античные времена принадлежала культу Солнца, света и вере в жизнь.

Бог, грустно вздохнув, сказал: «Друзья мои, любимые мои, подарки, которые я нес вам, рассыпались по всей земле, но я наделю вас другим даром, который вы передадите как сокровище следующим поколениям. Этот дар, у которого нет ни начала, ни конца, – Божественная мудрость. Он принесет в ваши дома не только богатство, которое вы желаете, но также и мое благословение. При одном условии: вы не должны забывать, откуда пришли эти блага, их источник и то, для чего они вам нужны. Помимо этого, он вам будет нужен для того, чтобы вы не запятнали свои божественные души ленью, алчностью, неудовлетворенностью и тягой к деньгам.

Наслаждайтесь жизнью, учитесь на своих ошибках и наполняйте свои сердца любовью. Я буду вас ждать в моей вечной обители – в раю, куда вы не сможете принести ничего материального, а только те действия, которые будут покры-

вать ваши души.

Поэтому почитайте отца своего и пожилых людей, любите вашу мать и преклоняйтесь перед женщиной, потому что ее чрево – это храм изобилия и жизни.

Будьте верными в супружестве, заботьтесь о своих детях и всегда поддерживайте теплоту в ваших домах. Передайте следующим поколениям, на примере своей жизни, эту Божественную мудрость, ведь это самое большое богатство, которое вы сможете оставить после себя.

Земли рушатся, материальные блага пропадают, но Любовь, Верность и Божественная мудрость вечны».

Сат – Чит – Ананда (Чистота – Утонченность – Блаженство).

Шри Ишопанишад

Волшебство

Все мы в детстве мечтали о том, что, когда вырастем, станем певцами, балеринами, парикмахерами, продавцами, футболистами... Так и у меня тоже была своя мечта, а мечтала я о том, чтобы стать волшебницей, обладающей магической силой, в точности как в сказках. Мечтала о волшебной палочке, которая помогала бы мне превращать негативные вещи в позитивные, плохих людей – в хороших, помогала бы превращать дома, предметы и все то, что меня окружало, во что-то более прекрасное, радостное и наполненное яркими цветами. Когда я была маленькой девочкой, практиковала особые ритуалы и была совершенно убеждена в том, что они на самом деле работают. Не помню, получала ли я результаты, но мне это невероятно нравилось.

Постепенно, становясь взрослой, я покидала мир прекрасных грез и со временем начала понимать, что очень несчастна и что в моей жизни больше нет магии. Та часть меня – детская, инфантильная, что верила в чудеса, попросту атрофировалась. То же самое происходит и с предметами, которыми мы больше не пользуемся. Я превратилась в человека логичного, рассудительного, точного, тяжелого и очень-очень грустного. Именно это случается с нашей психикой, если мы больше не используем те нейронные связи, которые соединяют нас с нашим внутренним ребенком, с той частью нас,

которая умеет фантазировать, не прекращает верить в мир, наполненный игривостью и цветом, в лучший мир.

Спустя годы жизнь решила исполнить мое желание. Я начала посещать школу психологии и ведической философии, где мне посчастливилось пройти курс коучинга. Когда в первый раз учитель использовал в речи слова «волшебная палочка», «магические техники» и другие термины, совершенно не относящиеся к миру логики, я почувствовала себя невероятно счастливой и сказала себе: «Вау! Все-таки магия существует даже в мире взрослых! Более того, она используется при решении серьезных задач». В тот момент я почувствовала, что мое заветное желание начинает сбываться.

Я слышала, что когда Бог создавал Вселенную, он сделал ее гораздо более красивой, чем мы можем ее видеть через призму наших ментальных установок, которые мы переняли еще в раннем детстве от наших родителей и других взрослых, окружающих нас. Ограничиваясь жизнью в собственных «умных головах», мы зачастую попросту не замечаем, что волшебство всегда вокруг нас, что мир по-прежнему прекрасен, как когда-то давно. Что солнце даже после затяжных дождливых дней рождается заново на небосклоне и сияет как король над вселенской панорамой, что любовь никогда не покидает наше существование.

НА ТОМ ЖЕ САМОМ КУРСЕ ПРОИЗОШЛИ НЕКОТОРЫЕ НЕВЕРОЯТНЫЕ СОБЫТИЯ: ЧТО-ТО ВНУТРИ МЕНЯ ЩЕЛКНУЛО, Я НЕ ПОНЯЛА, ЧТО

ИМЕННО ЭТО БЫЛО, НО Я НАЧАЛА ВИДЕТЬ РЕАЛЬНОСТЬ С ДРУГОГО РАКУРСА. ТА САМАЯ МАГИЯ, КОТОРАЯ, КАК Я ДУМАЛА, ИСЧЕЗЛА, КАК ОКАЗАЛОСЬ, ВСЕ ЭТО ВРЕМЯ НАХОДИЛАСЬ ВНУТРИ МЕНЯ, ТОЛЬКО ПОЧЕМУ-ТО Я ПОТЕРЯЛА С НЕЙ СВЯЗЬ. С ТОГО МОМЕНТА Я НАЧАЛА ОЩУЩАТЬ РАДОСТЬ – РАДОСТЬ БЫТИЯ.

Эта ситуация дала мне понять, что все то, что меня окружало, я создала своими собственными руками. Я была режиссером, сценаристом, главным героем своей собственной оперы. И если бы все мы смогли посмотреть вокруг и понаблюдать внимательным взором за всем тем, что мы создали, мы бы поняли, какой тип магии использовали. На чем мы были сконцентрированы? Куда именно мы направили свое внимание? Мы сами являемся волшебниками в своей собственной жизни, и нет совершенно никакой необходимости связывать магию с эзотерикой, ведь все то, что нас окружает, волшебно.

Многие из нас наверняка наслышаны о том, что все те слова, которые мы произносим, производят определенные вибрации, что наши поступки приводят к определенным последствиям и все то, что нас окружает, находится в постоянном вибрационном движении. Все это дает нам понять, насколько важно научиться управлять своей жизнью, ведь никто лучше нас самих не знает, куда именно мы хотим направить ее.

Все то, что мы делаем, приводит к определенным последствиям: то, как мы начинаем наш день; слова, которые используем, как только открываем глаза утром; аффирмации, которые мы произносим перед зеркалом, пока приводим в порядок свое тело; вода, которую мы пьем; еда, которую мы едим, и людей, с которыми мы общаемся... Все эти действия распространяют определенные вибрации.

Когда мы готовим, убираемся в доме, гладим вещи, где находятся наши мысли? Какое волшебство мы используем? На чем мы сконцентрированы в не очень удачные дни? На том, чтобы поддержать и любить себя еще больше в этот непростой момент, или же на самокритике и фокусировании на том, что не получается?

Не знаю, интересны ли вам эти вопросы, но знаю совершенно точно: если бы мы чаще задавали их себе, это изменило бы состояние нашей души.

*«Ты – это твое самое потаенное **желание**. Каково твое желание, таково и твое **намерение**. Каково твое намерение, таково и твоя **воля**. Какова твоя воля, таковы и твои **действия**. Каковы твои действия, таково и твоя **судьба**».*

Брихадараньяка-упанишада

Введение

Каковы секреты спокойной, счастливой и наполненной радостью жизни?

Что действительно может помочь реализовать самые потаенные желания?

Какие секреты помогут радикально изменить жизнь?

Некоторые полагают, что удача или хорошая судьба – это просто случайность, другие полагают, что случайностей не существует. Есть также и те, кто проживает жизнь, не задавая себе всех этих вопросов, в то время как другие приписывают все происходящие события карме, теряя годы в философских поисках и рассуждениях, которые в результате лишь отдаляют их от повседневной жизни.

Ни одно из этих рассуждений не является ошибочным. *«Ничто не совершенно, и все относительно»*, – говорил Эйнштейн. Но если мы посмотрим, каковы же первостепенные желания каждого из нас, ответ будет всегда один и тот же: любовь и счастье. Следуя за ними, мы всегда будем двигаться в правильном направлении.

Будучи невероятно любопытной в вопросах изобилия и благополучия любого типа, я посвятила годы поискам и исследованиям, которые продолжаю и по сей день. И, на мой взгляд, самое интересное видение вещей пришло к нам

из Вед – из самых древних священных писаний индуизма на санскрите.

Самая великая форма счастья и внутреннего благополучия, которые человек может испытывать, достигается, когда он выражает свою страсть и любовь через таланты, при этом не присваивая себе результаты этих достижений, а предлагая их Богу. Именно это является наивысшей формой религии.

Люди, которые занимаются тем, что предопределено для них судьбой, или тем, чем любят заниматься, более счастливы, здоровы и удовлетворены, нежели те, которые проживают скучную жизнь и занимаются чем-либо только лишь для того, чтобы выжить. Различные психологические исследования констатируют тот факт, что большинство психофизических заболеваний берут свое начало именно в неправильном и неосознанном образе жизни. И, наоборот, большая часть людей, которые направляют свою жизнь в сторону изобилия, наслаждается хорошим здоровьем, отличным настроением и делает все для того, чтобы чувствовать себя замечательно. Все это происходит потому, что у таких людей имеется множество проектов, желаний и грез, которые являются стимулом к тому, чтобы двигаться вперед с еще большей решительностью, радостью и доверием. Эти люди не тратят время на бесполезные жалобы, они используют его для того, чтобы творить. Люди же, упавшие духом, проживающие скучную жизнь, лишенную прекрасных проектов, страдают от различных заболеваний, плохого настроения и депрессии. Продол-

жительная радость не может существовать в жизни, лишенной целей и смысла, поскольку самая главная потребность человеческой души – это присутствие смысла в жизни, присутствие чего-то действительно настоящего, того, ради чего стоит жить.

Внутреннее благополучие – это плод правильного мышления, направленного в сторону роста и бесконечных богатств Вселенной. Ограничивать свое бытие простым скудным существованием – не Божественно. Божественно – направлять собственную жизнь к лучшему как для себя, так и для других. Только внутреннее благополучие и спокойное умиротворенное сердце дают нам понять, на правильном ли мы пути. Состояние души, наполненное вибрациями любви, – это самый мощный ключ, позволяющий открыть любую дверь.

Полагаю, что такого состояния можно достичь только тогда, когда каждый из нас проживает свою жизнь так, как хочет, независимо от тех установок, которые передали ему родители, родственники или общество; когда занимается тем, что действительно нравится; когда принимает внутри себя то, кем является и движется в направлении желаемого. Состояние души, наполненной любовью и страстью, – это верный компас, который дает нам понять, в правильном ли мы движемся направлении. Оно приводит нас туда, куда мы должны прийти, и это та самая сила, что толкает нас вперед. Поэтому стратегии, которые приведут нас к хорошей жизни, не так важны, как конечный результат – любовь и счастье.

Настойчивость в достижении собственных целей – это не самый легкий путь, но он определенно будет самым правильным.

Существуют различные техники самореализации, которые называются «ключи к успеху». Каждый из нас может выбрать стратегию, которую считает наиболее подходящей. Даже те, кто, казалось бы, не выбирают ничего и живут по принципу «куда ветер дунет», на самом деле выбирают стратегию «Не выбирать ничего». Самое главное то, что наш выбор помогает нам быть счастливыми и удовлетворенными. Существует великое множество путей, и некоторыми из них я поделюсь с вами в *Дневнике изобилия* – это те методы, которые я испытала на себе и убедилась в их эффективности. В основе источника знаний, которыми я делюсь с вами, лежат истинные человеческие ценности. Текст книги включает в себя советы из различных комплексных дисциплин, вырезки из научных трудов всемирно известных лидеров в области мотивации и психологии.

Дневник изобилия – это путеводитель, который приведет вас к вашим самым смелым желаниям, чувствам, жизненным потребностям, страсти и радости жизни. Данная книга описывает интереснейшие метафизические концепты, помогающие повысить уровень творчества и благоприятно воздействующие на правое полушарие мозга, ведь именно это полушарие отвечает за энергетический поток в теле. Ле-

вое же полушарие, в свою очередь, отвечает за логику и анализ.

Сначала все происходит в мозге при участии двух полушарий: левого – ян – мужского и правого – инь – женского. Левое полушарие отвечает за логику и аналитические способности, а правое – за фантазию и способность мечтать. Левое полушарие воспринимает мир постепенно, частями, правое же полушарие – все вместе и сразу. Левое полушарие отвечает за наши цели и задачи, правое – управляет работоспособностью тела и отвечает за материальные потребности. Как у мужчин, так и у женщин развиты оба полушария, разница в том, что у женщин существует постоянная связь между двумя полушариями, а у мужчин такая связь отсутствует. Именно поэтому мужчины могут концентрироваться лишь на чем-то одном.

В большинстве случаев мужчинами управляет левое полушарие, поэтому им гораздо легче думать о чем-то одном и доводить до логического конца каждый свой замысел. Женщины же, в большинстве своем, наоборот, мыслят более абстрактно и нелогично. Между правым и левым полушарием женского мозга существует много соединений, и чем более она женственна, тем больше соединений существует между двумя полушариями. Именно они помогают женщине видеть жизнь в тысячах различных оттенков.

Чтобы создать ту жизнь, которую хочется, необходимы как логика, так и креативный подход. Если мы будем со-

здавать проекты, руководствуясь только здравым смыслом, не подпитывая их энергией правого полушария, они будут совершенно лишены энергии. Конечно, даже с помощью одной только логики можно много всего создать, но эти вещи так и останутся лишенными гениальности и креативности. Правое полушарие мозга фантазирует, выходит за рамки рационального, мечтает. Во время выполнения этой работы оно генерирует энергию, необходимую для реализации задуманного. Когда мы фантазируем, выходим за рамки рационального, находим абсурдные с точки зрения логики идеи, именно в этот момент мы генерируем ту форму энергии, которая на начальном этапе подпитывает гипофиз, а впоследствии и все наше существование.

Все это дает понять, насколько важно использование этой части психики, умеющей мечтать, фантазировать, визуализировать, придумывать и находиться в поисках в пространстве бесконечности.

Дневник изобилия содержит в себе различные упражнения, которые открывают читателю самые потаенные уголки его собственной психики, что приводит, в свою очередь, к самореализации. В контексте данного *Дневника* я описываю упражнения, направленные на очищение ума и ясность мышления, на развитие правого полушария мозга и пробуждение собственной страсти. **Только тот, кто наполнен страстью и огромным желанием жить, может сделать из своей жизни шедевр.**

Страсть – это важнейший ингредиент в алхимии изобилия во всех сферах бытия

Многие люди находятся на пути к самим себе, к самореализации, но лишь немногие получают ощутимые результаты.

На то есть две основные причины:

- 1) отсутствие целей,
- 2) отсутствие четкого понимания того, как их достичь.

Дороги же открываются только тогда, когда мы движемся в правильном направлении. Верное направление освобождает необходимую для достижения собственных целей энергию. Эта энергия может свободно циркулировать только тогда, когда мы открыты, свободны, доверчивы, живы, увлечены и позитивно настроены.

В *Дневнике изобилия* я описываю упражнения и техники, позволяющие пробудить собственную энергию или повысить ее уровень до максимума. Эта книга обладает способностью улучшать состояние души день за днем, даже в те самые тяжелые моменты жизни, когда хочется опустить руки. Это состояние пробуждается при помощи определенных ритуалов, которые помогают привести в движение все бытие. Пробудить собственные потоки энергии и привести их в движение по-настоящему – возможно, но только если мы знаем, как это сделать!

В *Дневнике изобилия* я поделюсь с вами некоторыми максимально эффективными «*магическими формулами*», жемчужинами мудрости, которые стары как мир, но почему-то очень немногие принимают их во внимание. Я позволю себе использовать такие слова, как «*формулы*» или «*магия*», потому что *Дневник изобилия* направлен на развитие фантазии, креативности и воображения, на пробуждение той наименее рациональной части психики, которая связана с внутренним ребенком, с душой. Воспитание и образование помогают получить логические знания в различных сферах, но не учат мечтать, жить по максимуму и находиться в бесконечном пространстве воображения и креативности.

Дневник изобилия – это приглашение в иррациональный мир, который обладает способностью сделать жизнь лучше. Мы приходим на землю для того, чтобы понять, кто мы, раскрыть свой потенциал, и именно это приводит нас к настоящему счастью, успеху и бесконечной свободе.

*В пространстве существования есть все, нужно
только поднять руки и взять это*

Вадим Зеланд

Понятие изобилия и что оно из себя представляет

Изобилие – это Божественная нейтральная энергия, которая всегда готова служить тем, кто движется навстречу собственным желаниям, наполненным любовью и счастьем. Когда человеческий ум улавливает все то, чего желает душа, и настраивает свои мысли в этом направлении, то он автоматически входит в унисон с энергией изобилия. Изобилие идет рука об руку с душой и ее желаниями... А наше «внимание», направленное в сторону чего-то красивого, вдохновленное душой, приближает нас к этой форме энергии.

Энергия изобилия в первую очередь – это способность пропускать через себя энергетические потоки. Она циркулирует с легкостью через тех людей, у которых имеется желание отдавать. Именно поэтому так необходимо иметь четкие представления о том, что больше нравится. Один из самых невероятных законов природы гласит: *«Чем больше мы отдаем, тем больше получаем»*. Способность отдавать с любовью может существовать только тогда, когда мы наполнены любовью. Это как сеять: каждое семя, которое мы сажаем, дает нам взамен тысячи других. Мы можем получить счастье, только даря его. Когда мы выпускаем во Вселенную радость, то немедленно получаем ее обратно. Тот же закон ра-

ботаает и с энергией изобилия: чем больше мы отдаем, тем больше получаем. Это работает так же и с деньгами: если мы хотим получать много, столько же необходимо и отдавать.

Только брать, хотеть обладать или использовать является частью дефицитного, эгоистичного, несчастного склада ума. В первом случае человек излучает позитив и свет. Во втором – закрытость и антипатию. То же самое происходит и в экономической сфере: энергия изобилия циркулирует должным образом только тогда, когда существует здоровый баланс между отдавать и получать.

Понять, что мы находимся в контакте с этой энергией, можно через ощущения: это выражается в особом состоянии души, наполненной радостью, весельем, страстью и добродушием, ощущением внутренней наполненности, и это распространяется на все сферы жизни. Как бы то ни было, чем больше человек движется навстречу своему счастью и радостям жизни, тем больше он приближается к изобилию. Это связано с ясным осознанием того, чего именно хочется достичь и как действовать с максимальной отдачей. Идти навстречу вселенскому потоку изобилия означает идти навстречу самому себе, навстречу лучшей версии самого себя. Это также означает идти навстречу здоровью своей души. Именно мы притягиваем и создаем ресурсы, окружающие нас, так что каждый решает сам, насколько он хочет быть открытым для этой энергии.

Жить в вибрациях изобилия некоторым из нас может по-

казаться сложным, так как это требует определенных жертв: отказаться от эгоизма, развить самодисциплину, баланс, храбрость, решимость, упорство, иными словами – занять активную жизненную позицию. Готовность пойти на такие жертвы подразумевает готовность занять позицию «ученика жизни» – вечно любопытного, открытого к обучению, способного выйти из зоны комфорта и взять на себя полную ответственность за собственные мысли и действия.

Изобилие не имеет ничего общего с ленью и поиском простых вещей, оно представляет собой призыв к духовному росту. Намного проще жить как живется, не ставить перед собой никаких высоких целей и не идти им навстречу, но нужно помнить, что наши цели, какими бы они ни были, влияют на нас. Если мы сознательно не будем сеять в саду нашего разума те семена, которые хотим вырастить, то все закончится тем, что вырастут одни сорняки – они растут сами по себе и не требуют никакого ухода.

Изобилие открывается прежде всего тем людям, которые готовы рисковать и идти вперед, не особо фокусируясь на собственных страхах, лени и других разрушительных качествах, которые мы бессознательно подпитываем. Изобилие требует невероятных жертв и отказ от разрушительного Эго, которое сковывает душу: требует выйти из зоны комфорта, начать мечтать, действовать и прежде всего осознавать то, что все это лежит в основе любых изменений.

Как я уже сказала выше, изобилие – это нейтральная энер-

гия, доступная и готовая свободно протекать через наше бытие. Это чудо происходит, когда мы даем самим себе внутреннее разрешение принять ее. Это происходит через невероятное желание жить, глубоко дышать, через желание создавать что-то прекрасное и радоваться. Когда мы входим в поток энергии изобилия, то испытываем эмоции, необходимые для реализации наших желаний, заставляющие нас думать и действовать позитивно. Жить, пропуская через себя этот прекрасный вид энергии, становится возможным, когда мы находимся в глубоком контакте с самими собой и принимаем себя такими, какие мы есть. Эта энергия проявляется не тогда, когда мы получаем материальные вещи, а когда мы сами генерируем ее, то есть даем себе полное разрешение производить на свет все то самое лучшее, что есть в нас.

Первая магическая формула

Если хотим получать больше, необходимо больше отдавать

Если в данный период жизни ощущается состояние дефицита, нехватки чего-либо, это означает, что разум выбрал неверное направление для души, и, как следствие, способность отдавать малоактивна. Эта нехватка может отражаться как на нас самих, так и на других людях. Если вы часто ощущаете чувство жадности по отношению к людям, научитесь больше отдавать. Оказание помощи нуждающемуся в ней человеку поможет открыть не только поток изобилия, но и собственное сердце. Если же вы, наоборот, с легкостью тратите деньги и время, оказываете услуги другим, но экономите на самих себе, нужно научиться быть более щедрыми по отношению к себе.

В обоих случаях очень важно отдавать с радостью и непринужденностью, представляя себе, что то, что вы отдаете – это небольшая инвестиция в будущее, наполненное изобилием. Находитесь вы на верном пути или нет, даст понять ваше собственное тело: вы можете почувствовать больший по сравнению с тем, что было раньше, поток жизненной

энергии, необходимый для реализации проектов.

Настоящая причина финансового изобилия – это не тяжелая работа или опробованные методы достижения собственных целей, и даже не правильные понятия. Это все важно, но не жизненно необходимо. Самое главное – это состояние радостного великодушия по отношению к себе и другим! **Это чистая энергия дарения, которая заставляет циркулировать энергию изобилия внутри нас.**

Для того чтобы уметь отдавать больше, мы сами должны быть изначально наполнены. **Мы не можем по-настоящему любить кого-то, если не любим самих себя.** Мы не сможем уважать других, если не уважаем самих себя, и не можем тратить деньги, если их у нас нет.

Следовательно, если мы хотим больше отдавать – как самим себе, так и другим, то прежде всего необходимо пополнить собственные запасы. В контексте *Дневника изобилия* есть много подсказок по данной теме.

Вторая магическая формула

Быть, делать, иметь

Человек таков, каким в глубине души он себя считает.

То, кто ты есть, определяется тем, что ты делаешь и какие результаты получаешь.

Мы создаем каждое мгновение своей жизни на основе собственного самовосприятия в данный момент, посылая во Вселенную то, чем являемся на самом деле, а не то, чем хотим казаться. Люди на бессознательном уровне воспринимают нас такими, какие мы есть на самом деле, воспринимают наше состояние души в настоящий момент, а затем реагируют на правду, а не на то, что мы стараемся показать. Это работает и с нашими успехами в работе, поскольку они являются всего лишь отражением наших действий.

Таким образом, то, кем мы являемся в настоящий момент, влияет как на отношения с людьми, которые нас окружают, так и на наши действия и результаты во всех сферах жизни. Все зависит только от нас самих, от того, что происходит у нас внутри, исходят ли наши действия из наполненного состояния души или же состояния дефицита.

Именно поэтому необходимо правильно воспринимать себя и совершать все те действия, которые помогут нам доработать собственную личность и состояние души. Именно это помогает получать великолепные результаты в жизни в целом. Все начинается с самих себя, с собственного уровня добросовестности и образа мышления.

То, что мы желаем, сначала необходимо увидеть уже реализованным, а уже затем направить свое мышление и действия на получение желаемых результатов. Если хочется стать более богатым, то нужно начать воспринимать себя как человека уже богатого, вести себя соответственно – так, как повел бы себя богатый человек. Если хочется стать более привлекательным, необходимо делать то же самое: похудеть, найти работу или встретить идеального партнера, нужно настроить собственное мышление таким образом, как будто бы мы уже достигли этих результатов.

Для того чтобы быть эффективными в этом мире, нам необходимо сначала создать желаемое внутреннее состояние (настрой) и лишь затем действовать. Существует довольно эффективный способ для более легкого исполнения желаний: наполнить свое бессознательное насыщенными и стимулирующими картинками, которые отображают цели. Этот процесс поможет лучше ощутить ту реальность, к которой стремимся. Он приведет к тому, что мы будем вести себя таким образом, чтобы посылать во Вселенную определенные вибрации, отражающие эти цели. Успешно достичь все-

го этого можно в том случае, если получится настроиться на нужную волну и начать совершать действия, направленные точно в цель.

Соответственно, чтобы достичь лучших результатов в любой сфере, необходимо изначально иметь четкие представления о том, чего именно хочется, после чего визуализировать как можно более эмоционально задуманное желание, увидеть, ощутить и прочувствовать его так, как будто оно уже исполнилось. И только после этого начать совершать все необходимые действия для достижения собственной цели. Этот процесс помогает пробудить то состояние души, которое дает необходимый заряд энергии для осуществления желания. Цель данного процесса визуализации и восприятия своего желания заключается прежде всего в том, чтобы помочь самому себе понять, какие именно качества характера, способности и ценности необходимо развивать в себе, чтобы быть подготовленными к получению определенных результатов.

Трансформация собственного Я в Я более уверенное, сильное, привлекательное и решительное поможет совершать действия, наполненные силой, решительностью, уверенностью и т. д. Как следствие, и результаты будут гораздо лучше. Если прийти на собеседование по работе или на романтическое свидание энергичными, уверенными в себе и решительными, то у вас будет больше шансов, чем если пойти туда совершенно без энергии и уверенности в себе.

И, наконец, улучшив собственное Я, поняв, какие ценности души, свойства характера и навыки нужно развивать, мы можем улучшить наши действия и, соответственно, получаемые результаты. Не возможно добиться лучших результатов, если всегда делать одно и то же. Чтобы получать лучшие результаты, необходимо улучшить себя. Если в детстве не всегда бывает возможность выбора и принятия решения, кем хочется стать, то во взрослом возрасте это можно сделать.

Если вы хотите изменить свою жизнь, для начала необходимо изменить мнение, которое вы о себе составили. Можно поставить перед собой амбициозные цели и делать все для того, чтобы их осуществить, но если на подсознательном уровне вы чувствуете себя бедными и несчастными, то будете всегда возвращаться туда, откуда начали. Для того чтобы достичь самых высоких целей, необходимо чувствовать себя лучше, иметь в голове представление улучшенной версии себя. Все это очень непросто, особенно если с раннего возраста вас критиковали и унижали. Но Душе необходимо расти, взрослеть и принимать решения о том, кем хочется стать. Гениальные люди, которые сделали Вселенную более прекрасной, благодаря своей работе, были наделены огромной внутренней свободой, а также внутренним разрешением быть теми, кем хотели быть. Ведь именно то, кем они являлись глубоко внутри себя, и привело их к полученным результатам.

Многие люди тратят впустую свою жизнь, постоянно ду-

мая о том, что недостаточно хороши, недостаточно красивы или умны и, как следствие, живут в постоянных жалобах и плохом настроении.

Но гораздо более конструктивно просто принять те стороны своей личности, которые нравятся меньше всего, полюбить их и, наконец, усовершенствовать. Психологи подтверждают, что за каждым дефектом характера прячется множество ресурсов и способностей, которые необходимо развивать.

То же самое происходит с людьми, которые считают себя гораздо лучше того, кем они на самом деле являются. Но все же быть объективными и хорошо понимать, где именно и на каком этапе мы находимся на самом деле, гораздо более эффективно, чем заблуждаться и думать, что мы лучше или хуже того, кем на самом деле являемся. Четко осознавать то, кто мы на самом деле есть, – это самое лучшее, что можно сделать, ведь только так удастся укрепить сильные стороны и усовершенствовать слабые. Каждый человек рождается в виде зачатка в центре клетки, внутри которого находится огромный потенциал для развития: в биологии это называется предрасположенность (l'anlage) – та часть клетки, которая определяется как «то, что будет». Это первичное вещество, которое со временем развивается и позволяет нам превратиться в полноценную личность. Наша жизнь – это ускоренный рост зачатка, который призывает нас к пробуждению и воспитанию собственного душевного центра внут-

ренной мерцающей клетки. **Развитие собственного психического центра способно сделать из нас взрослых индивидуумов с неограниченным потенциалом.**

Как я уже написала выше, чтобы похудеть, стать более привлекательными, более уверенными в себе, более богатыми и так далее, нужно для начала постараться ощутить себя таковым, даже если может показаться, что необходимо притворяться, чтобы ощутить себя тем, кем мы на самом деле не являемся. Не пугайтесь и не переживайте – таким образом мы уже помогаем себе стать тем, кем хотим стать. Если начать вести себя как привлекательный, счастливый и уверенный в себе человек, происходит что-то невероятное: мы действительно начинаем чувствовать себя привлекательными, счастливыми и уверенными в себе.

И, наконец, нужно определиться с действиями, которые необходимо предпринимать для того, чтобы помочь своим желаниям – записывайте их и постепенно реализуйте. **Только действия способны изменить реальность!**

Чтобы сделать действия более наполненными и решительными, необходимо поднять уровень энергии в теле. Стоит приучить самих себя действовать на более высоком энергетическом уровне, что в значительной степени повысит продуктивность и эффективность. Общеизвестный факт: когда мы физически или эмоционально истощены, не получается реализовать ничего хорошего.

Закрыв энергетические утечки и научившись работать

со своими состояниями души, постоянно их совершенствуя, приучив себя заряжаться энергией и позитивом перед тем, как начать делать что-либо, можно улучшить как собственное психофизическое состояние, так и успехи в работе.

Все это представляется возможным, когда мы...

– прекратим жаловаться! Жалобы – это основная причина, по которой уменьшается количество энергии в теле. Возьмите свою жизнь в собственные руки и, вместо того чтобы жаловаться, начните, наконец, действовать и измените все так, как хочется.

– улучшим наши отношения, прежде всего с самим собой, а уже затем с другими людьми. Нужно отдалить от себя тех людей, которые заставляют нас чувствовать себя плохо, как минимум до того момента, пока мы не будем обладать теми ресурсами и той зрелостью, чтобы общаться с ними, не понижая свой эмоциональный уровень.

– очистим наше внутреннее пространство от эмоционального мусора в виде страхов, травм из прошлого, негативных воспоминаний, зависимостей и прочего. Некоторые эффективные методы, которые помогут этого добиться, описаны в *Дневнике изобилия*. Разумеется, если травмы серьезны, лучше все-таки обратиться к профессионалам.

– удовлетворять все собственные желания. Только сытый человек чувствует себя удовлетворенным и способным отдавать по максимуму. Кроме физиологических (базовых) потребностей, необходимо также удовлетворять и имеющиеся

душевные потребности. Здесь могут прийти на помощь медитация, аффирмации, даосские техники, массаж, музыка, спорт, йога, удовлетворение прихотей, посещение живописных мест, небольшие путешествия, плавание, готовка, танцы... Необходимо делать все то, что заставляет чувствовать себя лучше, что освобождает от «груза прошлого» и позволяет высвободиться той радости, которая есть внутри.

И, наконец, можно подумать о той ситуации, которую хотелось бы улучшить или изменить, и постараться прочувствовать так, как бы хотелось, чтобы это было. Необходимо представить себе во всех деталях ситуацию, которую хочется создать. После ее визуализации постараться понять, какие ресурсы для этого необходимы, каким бы вы стали человеком, если бы уже получили это. После чего составить список и по пунктам перечислить все те действия, которые вы готовы осуществить для того, чтобы получить задуманное.

Идет ли речь о качествах характера или же о материальных вещах, нужно писать все. Если вы окажетесь в ситуации, в которой необходимо проявить больше решительности, визуализируйте себя как более решительного человека. Для того чтобы лучше получилось, поищите позитивные вдохновляющие примеры: это могут быть различные персонажи – как реальные люди, так и актеры в каком-либо фильме. Самое главное – они должны обладать той решительностью или же другим качеством, в котором вы нуждаетесь. Ваше бессознательное не видит различия между прав-

дой и вымыслом: оно исполняет лишь то, во что вы верите. В любой ситуации необходимо убедить именно свое бессознательное, а не логику. Можно также повторять формулы самовнушения о качествах, которые вы желаете приобрести, по несколько раз в день, таким образом, чтобы они лучше закрепились в сознании. Чтобы поддерживать такие состояния и совершенствовать их, нужно непрерывно работать до тех пор, пока это не станет новой реальностью. Счастье – это не случайность, это скорее бонус за решимость и проделанную для его достижения работу.

Чтобы понять, где вы находитесь и что исходит от вас в настоящий момент, попробуйте сделать следующее упражнение.

Положите руку на сердце и попытайтесь прочувствовать то, что вы чувствуете в настоящий момент.

– Кем вы себя чувствуете в этот момент, какие представления о себе имеете?

– Какие выводы вы делаете о себе?

– Что вы о себе думаете?

Именно то, как вы себя воспринимаете, вы и посылаете в этот момент во Вселенную.

Мы ответственны за придание той формы, которую мы хотим, за освобождение себя от отговорок и за то, чтобы стать теми, кем хотим стать.

Третья магическая формула

Куда направлено твое внимание, туда и идет твоя жизнь

Секрет изменения состоит в том, чтобы сконцентрировать собственную энергию на создании чего-то нового, а не на борьбе с чем-то старым.

Дэн Миллман

Различные учения, которые направляют индивидуума к осознанию того, что каждый из нас – единственный хозяин и создатель своей судьбы, сходятся в том, что всегда и везде нужно направлять ход своих мыслей и «внимание» в правильную сторону. Это нужно делать даже в самые тяжелые моменты, когда судьба подвергает нас тяжелым испытаниям. Наше внимание генерирует энергию и, если она направлена прямо в цель, как бы сложно это ни казалось, в правильный момент она достигнет цели и поможет нам дотронуться до нее «собственными руками». Необходимо направить наше **внимание** на то, что мы хотим. Вполне возможно, мы упадем тысячу раз, но тысячу раз мы должны будем подняться на ноги. Как только мы поймем, что каждое мгновение,

каждая минута, час, день нашей жизни – это индивидуальная возможность, направленная на развитие и самореализацию, все становится намного проще.

Мы можем стать настоящими хозяевами своей судьбы только тогда, когда станем хозяевами собственного ума и собственных мыслей.

Наше внимание – это грандиозный переносчик энергии, благодаря которой мы создаем свою судьбу. Следовательно, еще один немаловажный фактор на пути к изобилию – умение направить свое внимание, управлять им и своими мыслями. Жизненно необходимо наблюдать за своими мыслями, анализировать их, меняя при необходимости и затем перенаправляя в желаемом направлении.

Когда мы думаем о прошлом, то подпитываем наше прошлое. Когда думаем о будущем – живем в мечтах и проектах, но теряем настоящее. Самый мудрый выбор, который мы можем сделать, – наслаждаться настоящим и помогать собственному уму принимать самые лучшие решения здесь и сейчас. Только так в будущем мы сможем пожинать те плоды, которые нас действительно удовлетворят. Разумеется, самые лучшие решения должны быть основаны на настоящих здоровых моральных принципах. Если мы направляем наше внимание на то, что не работает, будь то качество характера или материальные блага, мы все равно подпитываем все это энергией. И, наоборот, когда мы учимся быть благодарными за то что имеем, когда мы фокусируем свое внимание

на том, что действительно работает или на том, что мы хотим заставить работать, то подпитываем энергией свое хорошее настроение и позитив.

Если мы научимся фокусировать внимание только на хороших вещах и событиях, то станем магнитом для них. Но для того, чтобы это действительно работало, необходимо быть очень внимательным к собственным мыслям здесь и сейчас. Только живя в настоящем, можно стать настоящим творцом своей судьбы. Научитесь быть здесь и сейчас, и это поможет плодотворно засеять поле собственного жизненного пространства.

Понять, что же на самом деле нравится, и сконцентрироваться на удовольствии, очень важно. Ум – это инструмент, ему необходимо направлять свое внимание на что-то интересное, будь то невероятная карьера, вилла на Мальдивах или любая другая мегагалактическая вещь. Душа должна полностью самовыражаться! Захватывающее и стимулирующее будущее – это пища для души, оно придает смысл постоянному непрерывному эмоциональному и духовному развитию, в котором мы так нуждаемся.

Как гласит народная мудрость, что посеешь, то и пожнешь. Каждый отдельный человек – это как кусок земли, и нам решать, станет ли он приносить плоды или нет. Конечно, правда то, что большая часть всего предопределена судьбой, но все-таки какая-то небольшая часть зависит от нас самих. И если мы будем правильно распоряжаться той самой

небольшой частью, то сможем привести свою жизнь туда, куда захотим. Все те события, которые мы имеем на сегодняшний день, и результаты, которых добились, подобны цветам, что расцветают после правильного ухода. Так что выбраться из темницы своего ума и пойти навстречу желаемым целям, постоянно присутствуя здесь и сейчас, возможно, самая гениальная работа, которую можно проделать.

Упражнение на фокусировку внимания

Напиши на чистом листе все то, на что ты обратил свое внимание на прошлой неделе. Можно открыть ежедневник и просмотреть все встречи и дела, которые требовали внимания.

- Сколько позитивных вещей для самого/ой себя ты внесла в этот список?
- Сколько приятных вещей ты сказал/а себе за неделю?
- Сколько хороших поступков совершил/а для себя или для других?

Запиши все свои мысли, которые присутствуют постоянно или систематически появляются в твоей голове. Вполне возможно, может случиться так, что ты потратил большую часть своих мыслей на то, как сэкономить, как уменьшить расходы и прочее. Необходимо понимать, что этот ограничивающий тип мыслей блокирует возможности. Важно осознавать, что те мысли и идеи, которые приносят больше всего денег,

требуют того же самого количества времени и энергии, что и мысли о возможной экономии. И все-таки если в первом случае ты подпитываешь свои способности видеть различные возможности для создания чего-либо, то во втором случае ты подпитываешь лишь свою концентрацию на экономии и скидках. В первом случае ты чувствуешь себя полноценным и достойным получить все самое лучшее от жизни, во втором – просишь Вселенную сэкономить на тебе.

После этого я прошу тебя понаблюдать и за постоянными мыслями, присутствующими в твоей голове, и спросить себя честно следующие вопросы:

– То, о чем я думаю сейчас, – это то, чего я желаю?

– То, о чем я думаю сейчас, помогает мне приблизиться каким-то образом к моей цели?

– То, о чем я думаю сейчас, помогает мне приблизиться каким-то образом к моему счастью?

Ты сможешь заметить, что большинство мыслей – это мусор, задача которого отвлечь внимание от того, чего ты на самом деле желаешь. Это упражнение – прекрасный способ стать хозяином собственных мыслей и самый лучший способ для того, чтобы наконец начать жить здесь и сейчас.

Только живя в настоящем, у нас есть возможность создать то будущее, которое мы желаем. Каждое мгновение предоставляет возможности выбора, которые определяют нашу судьбу. Мысль – это семя действия, действие создает привычку, привычки формируют характер, а характер формиру-

ет судьбу. Мысли, которые мы выбираем в данный момент, определяют, где мы окажемся в следующий. Вот почему действия, и принятые в любой момент жизни решения, создают будущее.

И, наконец, каждый раз, когда тебе приходят в голову «мусорные» мысли, задай себе вопросы:

– Чего я хочу на самом деле?

– Что я могу сделать для получения того, чего я хочу?

И просто сделай это!

Удача

Вы знаете, какая разница между везунчиками и неудачниками? Разница между ними в том, как они мыслят, и в том, во что они верят.

Знаменитый профессор психологии Ричард Вайсман поставил перед собой задачу понять, что же представляет из себя неудача. В науке удачи как феномена не существует, единственное, что по-настоящему имеет какую-то ценность, это то, что каждый из нас думает о самом себе и о собственной жизни. Те из нас, кто концентрируется на позитивном финале, добиваются до него в отличие от тех, кто не упорядочивает поток мыслей. Были проведены различные эксперименты, подтвердившие этот феномен. В ходе этих экспериментов ученые установили, что те люди, которые чувствуют себя удачливыми, на самом деле получают гораздо больше от жизни, больше сюрпризов, больше подарков. Перед ними открывается гораздо больше возможностей в отличие от тех, кто чувствует себя неудачником.

Натренированная способность фокусировать внимание на позитивных событиях позволяет нам поддерживать высокий эмоциональный фон, что, в свою очередь, позволяет стать магнитом для удачи. И это не эзотерика, а знания, основанные на очевидных вещах.

Конечно, это не единственный фактор, влияющий на уда-

чу, но он является основным. В одном из экспериментов доктора Вайсмана волонтеров попросили листать журнал и считать все фотографии. Те волонтеры, которые считали себя везунчиками, выполнили это упражнение за считанные секунды. Те же, кто считал себя неудачниками, потратил на это две минуты. Что же повлияло на такую разницу во времени выполнения задания среди волонтеров? А вот что: на второй странице журнала большими буквами было написано: «Перестаньте считать, в журнале 43 фотографии». Но доктор Вайсман на этом не остановился и вставил также другое объявление в том же журнале, которое гласило: «Прекратите считать, скажите исследователю, что вы видели эту надпись, и получите 250 долларов». Те волонтеры, которые считали себя неудачниками, даже не заметили это объявление. А вот в группе везунчиков многие сразу же заметили его.

Психологи называют этот феномен «кодированное ожидание»: когда мы настраиваем разум на ожидание положительных событий, то мозг начинает видеть возможности, когда они только начинают появляться на горизонте, в том числе и прибавку к зарплате. Эта методика работает со вниманием в целом. Если мы сконцентрируем наш разум на том, что все плохо, то тут же найдем тысячу подтверждений тому, что это действительно так. И наоборот, если сфокусируемся на том, что действительно работает, то будем постоянно притягивать все больше вещей и событий, подтверждающих это.

Убежденность в том, что ты «неудачник», – это програм-

ма, зафиксированная в бессознательном. Она влияет на тело и, как следствие, создает ему все условия, чтобы человек вел себя именно таким образом. Воспринимать окружающую действительность с позиции потерпевшего неудачу, думать, верить, говорить, реагировать, вести себя как лузер – это может распространиться на все сферы жизни. Где же берут начало эти убеждения? А происходит это в том случае, когда есть «разрыв» между ожиданиями и реальностью – когда мы ожидали многого, а в действительности все произошло наоборот.

Таким образом, из-за этого несоответствия между собственными ожиданиями и результатом человек чувствует себя неудачником. Такое может произойти, когда люди действительно вкладывают много сил, но получают негативные результаты: это роковое стечение обстоятельств, ведь может случиться и наоборот: чем меньше мы ждем от жизни, тем больше она нам дает. Как следствие, механизм возникновения веры в то, что мы удачливы или неудачливы, един и берет свое начало в расхождении между реальностью и ожиданиями.

В качестве примера можно рассмотреть школьные экзамены: человек подготовился не очень хорошо и идет на экзамен с уверенностью, что провалит его. Но в глубине души теплится робкая надежда на то, что он каким-либо образом все же сдаст экзамен. В конце концов, когда он его сдает, даже с минимальным проходным баллом, то может почувство-

вать себя невероятным везунчиком. Здесь существует прямая зависимость: чем больше мы ожидаем от жизни, тем выше вероятность остаться разочарованными и почувствовать себя неудачником.

Порою ощущают себя неудачниками даже те люди, которые со стороны кажутся очень успешными. Неудачником может почувствовать себя любой человек, ожидания которого намного выше реальности. Если мы начнем размышлять, почему жизнь нам посылает неудачи, то можем наткнуться на интересные факты. Древние мудрецы говорят, что неудачи – это не что иное, как корректировка нашего пути, они являются призывом изменить его. Многие из нас очень ограничены в своих мыслях и не могут видеть то, что ожидает их в будущем, и, таким образом, смотрят на все через призму событий, происходящих в настоящий момент.

Если что-то идет совершенно не так, как мы задумали, то мы тут же чувствуем себя неудачниками. Но откуда нам знать, что эта так называемая неудача через какое-то время не окажется самой большой удачей? Мы не всегда можем знать, что на самом деле лучше для нас. Наши ожидания по сравнению с ожиданиями Вселенной очень малы. Вселенная дает самое лучшее каждому из нас, но только если мы позволяем ей это. Если что-то в жизни идет не так, мы должны быть рады: древние мудрецы говорили, что в этих случаях сама жизнь вмешивается для того, чтобы направить нас самым лучшим путем к самым заветным мечтам. Возмож-

но, именно Вселенная, устраивая нам различные сложности, подталкивает нас таким образом в направлении того, о чем мы даже не могли себе позволить мечтать из-за нашего ограниченного мышления.

Другая причина, по которой можно почувствовать себя неудачником – эмоциональная интоксикация. Если у нас накоплен довольно большой негативный опыт, неудовлетворенность, множество претензий к жизни и к людям, то мы можем чувствовать себя эмоционально отравленными, что, в свою очередь, приводит к негативным последствиям во всем. Неудачи в этом случае являются призывом освободиться от всего этого и очистить свои эмоции. В *Дневнике изобилия* описаны некоторые эффективные методы по улучшению состояния. Если практиковать их регулярно, то изменения не заставят себя долго ждать. Так что неудачи могут быть лишь призывом к изменению направления, видения или к очищению самих себя от эмоционального мусора.

Быть действительно удачливым человеком – это значит смотреть на свою жизнь под определенным углом¹. Везунчик видит возможности даже там, где другие видят только блоки, он видит свет там, где другие видят только темноту. Этот способ видения мира может и должен быть натренирован. Если вы хотите натренировать в себе такое видение ми-

¹ Для тех людей, которые берут на себя ответственность за собственную жизнь и занимают позицию творца и ученика жизни, так называемых проблем не существует, существуют лишь задачи, которые необходимо решить.

ра, постарайтесь видеть «за рамками», никогда не останавливайтесь перед небольшими препятствиями, преодолевайте их. Старайтесь видеть в каждом препятствии трамплин, который приведет к успеху в будущем. Это тот стиль жизни, который требует самодисциплины и осознанности.

У нас две базовые мотивации: боль и удовольствие. Если мы будем постоянно пытаться избежать боли, то никогда не достигнем наивысшего удовольствия. Но если мы направим свое внимание на изобилие, на самые грандиозные цели, то позволим бытию лучше преодолевать боль. Смысл жизни не в том, чтобы убежать от проблем и боли и жить в полной уверенности в завтрашнем дне, а в том, чтобы жить на полную!

Пчела и муха

В мире существует два типа мышления, связанных с состояниями души: первый направлен на изобилие, а второй — на недостаток и бедность. Они выражаются в любви или страхе. Каждый из нас имеет возможность выбора: быть угнетенным от страха или быть ведомым любовью. Мы можем быть ведомы любовью, что выражается в позитивном, открытом и богатом образе мышления, или же страхом, что выражается в наличии негативных, находящихся в состоянии дефицита и постоянного кризиса мыслях. Когда мы открыты для любви, изобилие приходит как следствие, мы выпускаем в мир позитивные вибрации, все то, что нас окружает, становится волшебным, те возможности, которые вначале были недоступны, начинают появляться одна за другой. Наши эмоции прекрасны и полны доверия, мы начинаем чувствовать себя в настоящем моменте, удовлетворенными и позитивными. Ведомые любовью, мы можем видеть ресурсы и возможности для роста, а внутреннее спокойствие будет постоянно сопутствовать нам во всех делах, интуиция направит нас на самый верный путь, по которому необходимо идти в настоящий момент. И, наконец, когда мы открыты для изобилия, сама жизнь нас поддерживает, удача идет с нами рука об руку: мы становимся похожи на пчел, которые в поле, наполненном множеством растений, видят толь-

ко цветы и собирают нектар.

Когда мы находимся в состоянии дефицита, все происходит с точностью до наоборот: наше мышление становится негативным и закрытым. Когда мы больше не верим в собственные мечты и стремления и стараемся постоянно все контролировать, нами управляет страх. Все то прекрасное, что происходит, кажется серым, и нет никакой нужды спускаться в ад – мы и так живем в аду, созданном собственными мыслями. Негативное мышление может быть интерпретировано как призыв изменить что-то в своей жизни – разрушительные привычки либо ход мыслей. Это призыв освободить свое внутреннее пространство от тяжести негатива, идущего из прошлого, и, наконец, принять конструктивные решения в настоящем. А возможно, это сигнал о том, что мы перестали мечтать.

Приведу пример, который прекрасно показывает два состояния души.

Две подруги, встретившись за чашечкой кофе в баре, начинают делиться друг с другом собственным жизненным опытом. Одна рассказывает, насколько ее жизнь чудесна, полна радости, насколько она удовлетворена тем, что ее окружает, как у нее хорошо идут дела и насколько счастливой она себя чувствует. Другая же, наоборот, начинает рассказывать, насколько плохо идут ее дела, о том, что нет никакого удовлетворения в жизни, о том, что чувствует себя бед-

ной и находящейся в постоянной депрессии... Суть в том, что в момент оплаты по счету первая подруга с удовольствием предложила оплатить его, несмотря на то, что при ней на тот момент было всего 10 евро; в то время как вторая подруга, наоборот, держа в руках кошелек, наполненный кредитными картами и наличными, чувствовала себя при этом несчастной и бедной.

Очень часто в жизни мы попадаем в ловушку собственных страхов, которые приводят к тому, что образ мыслей приходит в состояние дефицита. Это, в свою очередь, приводит к негативным последствиям, блокирует жизненную энергию и нарушает циркуляцию в энергетической системе человека. Именно поэтому многие люди так и не могут самореализоваться, а все потому, что живут либо слишком приземленно, то есть привязаны к материальным благам, либо оторваны от действительности и витают в облаках.

Когда в теле существует какой-то энергетический блок, то энергия плохо течет и человек вынужден питаться той самой энергией, которую сам излучает, или бессознательно пытается взять ее у других, становится чем-то вроде «энергетического вампира». Учитывая все это, я совершенно уверена в том, что в каждом из нас есть невероятный дар, таланты и способность справиться. У каждого из нас есть «ген выздоровления», и нет никакой нужды подпитываться энергией от других. Необходимо осознать это, обладать силой, мужеством и прежде всего верить в то, что Вселенная аб-

солютно избыточна, как и наши возможности. Именно это убеждение открывает множество дверей к психофизическому выздоровлению и жизненному изобилию. Когда мы открыты и доверяем, энергия течет свободно, а мы с нашим образом мыслей и действий влияем не только на энергию, но и на собственную жизнь в целом.

Жить в изобилии также означает быть максимально понимающим и внимательным по отношению к самому себе, особенно когда наша душа плачет, нам грустно, а во внутреннем мире идет дождь. Изобилие совершенно не имеет ничего общего с американским «I'm fine», где все «ок» и никогда не происходит ничего грустного и тяжелого. Изобилие подразумевает гибкость мышления, максимальное понимание и открытость тому миру, где все возможно и все имеет «happy end», а если у ситуации не очень хороший финал, то это еще не финал.

Одна из черт характера, которой обладает человек, живущий в изобилии, – это чувство юмора, способность смеяться и разряжать обстановку, когда происходит что-то не очень радостное; способность играть с жизнью и осознавать, что только любовь и счастье действительно драгоценны и нет ничего важнее. Изобилие подразумевает чистый и ясный рассудок, который может ощущать всю глубину собственного Я, умеет слушать и питать его тем, в чем оно нуждается. Уметь подпитать свою душу, когда она голодна, возможно только тогда, когда мы находимся в контакте с энергией изобилия

внутри себя. Чтобы помочь нам вырасти духовно и стать лучше, стать более сильным и осозанным, жизнь заставляет пройти через различные страдания, болезни, боль, измены. Именно они помогают развить глубокую сознательность и приводят к пониманию того, что все это необходимо для большой цели, которую не так-то просто понять. Через осознание и принятие собственной личности можно понять, как приласкать и накормить душу в моменты дискомфорта. Речь идет о тех действиях, которые не только поддерживают нас самих и помогают нам идти вперед, но и наполняют нас необходимой энергией, подключая к энергии изобилия внутри нас. Только будучи в контакте с этой энергией, можно испытать состояние внутренней наполненности души, придумать множество идей и планов на будущее, а после их реализации получить заслуженную компенсацию в виде денег.

Наполненный, заинтересованный и широкий взгляд на жизнь, а также любовь к тому, что ты делаешь, приносят много материальных благ.

Изобилие есть, и точка. Чтобы услышать и ощутить его, нужно просто-напросто остановиться и... жить!!! Материальные ценности и другие формы богатства – это не что иное, как результаты, полученные цельной, полноценной личностью, обладающей стимулирующими целями и хорошим видением мира.

Жить в изобилии – это не что-то абстрактное, это стиль жизни, который подразумевает определенную работу над

своим образом мышления и действиями. Ощущать, думать, говорить, действовать, делать все, находясь в контакте с этой энергией, – поистине настоящее чудо. Мы подключаемся к энергетическим потокам Вселенной уже в тот момент, когда принимаем решение жить хорошо. А для того, чтобы жить хорошо, необходимо формировать хорошие мысли и осознавать то, о чем мы думаем. Если у нас получится это сделать, все остальное придет само. Умение обращать внимание на собственный ход мыслей помогает нам получать великолепные результаты.

И наконец, изобилие рождается тогда когда человек становится благодарным за то что у него есть в настоящем моменте. Это единственный способ успокоить ум и почувствовать удовлетворение от жизни. А для этого необходимо делать особенным каждое утро – чудесным и наполненным радостью бытия, в чем могут помочь определенные ритуалы, повышающие вибрации. Выражение благодарности, например, помогает направить разум на все то прекрасное, что у нас уже есть, но на что мы не обращаем внимания. Изобилие берет начало там, где мы благодарны жизни за все те блага, которые она преподносит. Уже то, что мы просыпаемся утром и можем дышать, означает, что мы можем сделать тысячу других прекрасных вещей, нужно только по-настоящему этого захотеть.

Четыре цели, или Основные принципы самореализации

Чтобы прочувствовать полноценное состояние изобилия, необходимо уделять внимание всем сферам своей жизни: здоровью, отношениям, образованию, работе, деньгам, хобби... В классической индуистской культуре у каждого индивидуума есть четкая цель – гармоничная самореализация с учетом и проработкой всех аспектов земной жизни. Центром человеческой личности является Душа, которая нуждается в полноценной эволюции во всех сферах жизни.

Духовная сфера: имеется в виду духовный путь, который мы выбираем.

Социально-эмоциональная сфера: включает в себя отношения с самим собой и с людьми, которые нас окружают.

Интеллектуальная сфера: включает в себя развитие в профессиональной и личной сферах, образование и общую культуру.

Физическая сфера: включает в себя все то, что связано с физическим телом: питание, физические упражнения, отдых...

Таким образом, следует сформулировать высокие цели в каждой из этих сфер и прилагать все усилия, чтобы совершенствоваться в тех ролях, в которых мы себя пробуем: мать, отец, сын, дочь, муж, жена, друг, подруга. Отношения,

которые мы наполняем искренностью, заботой и любовью, со временем станут для нас самым главным источником счастья.

Ведические трактаты рассказывают о «лестнице ценностей», движение по которой поможет достичь гармонии в жизни. В индуизме ступени этой лестницы называются «четыре цели, или основные принципы самореализации».

1. **Дхарма** – переводится как «предназначение», «делать то, что тебе предназначено судьбой» – является основным принципом, который отвечает за творчество – за все то, что поддерживает гармонию и развитие, максимально благоприятствует росту. Принцип Дхармы, как и законы физики, одинаков для всех. Дхарма дает нам основные универсальные законы, на которых должны строиться наши действия таким образом, чтобы получать поддержку от Вселенной. Дхармическое действие дает покой и внутреннее счастье, позволяет следовать духовной практике. Действие, идущее вразрез с Дхармой, даже если и дает мнимые преимущества, ограничивает совесть и порождает состояние помутнения и волнения разума.

Каждый из нас в жизни ищет покой и счастье, и, в конце концов, этот поиск выводит индивидуума на путь Дхармы и на те блага, которые он приносит. Так что Дхарма – это наше самое главное задание на земле. Например, «если душа на земле перевоплощается в тело женщины, значит, эта жен-

щина должна соблюдать космический закон о женской сущности: вести себя как женщина, одеваться как женщина, принимать и подпитывать свою женскую сущность через уход за собой и т. д. А если в один прекрасный день эта женщина станет женой, она должна будет уважать свой долг быть женой во всех его проявлениях. Когда женщина становится мамой, закон Дхармы говорит нам, что женщина должна уважать и эту роль. То же самое и для мужчин – каждый из нас должен уважать собственные роли».

Если человек почитает те роли, которые он решил примерить на себя, то он, таким образом, соблюдает закон Дхармы, который, в свою очередь, оказывает позитивное влияние на карму «причина – следствие», а также на другие сферы нашего бытия. Наконец, божественные законы гласят, что только тот человек, который с почтением относится к своей Дхарме, достигает успеха и процветания во всем. Если же он этого не делает, то будет постоянно ощущать неудовлетворение и потери. Когда мы поступаем с любовью и заботой к собственной личности и к тем ролям, которые мы выбрали, мы создаем вокруг себя особую ауру и таким образом производим невероятно позитивную психическую энергию.

Пять основных дхармических принципов: *познание, любовь, справедливость, верность и терпение.*

2. **Артха** – в переводе с санскрита «цель» – отвечает за благосостояние как физическое, так и материальное,

за процветание и успех. Второго принципа человек может успешно достичь, только если соблюдает первый принцип – принцип Дхармы. К настоящему успеху и финансовому процветанию возможно гармонично прийти только через собственные таланты и цели, а также благодаря всему самому лучшему в нас, что мы отдаем миру.

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.