

18+

АНДЖЕЛА ДОНОВАН

ЖЕЛАНИЕ

как превратить
мечты
в реальность

Анджела Донован

**Желание. Как превратить
мечты в реальность**

«Издательские решения»

Донован А.

Желание. Как превратить мечты в реальность / А. Донован —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986860-2

Анджела Донован — духовный наставник, медиум и человек, который с детства знал свою миссию. У каждого из нас есть уникальная роль в жизни — наше предназначение. Единственное, что останавливает нас от осуществления нашего предназначения и счастья, — это наше подсознание, то, что Анджела называет «набором инструментов». В своей книге «Желание» Анджела даёт конкретные методики для того, чтобы пробудить свою божественную искру и открыть свои настоящие способности, преодолев рамки подсознания.

ISBN 978-5-44-986860-2

© Донован А.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	8
Вступление	9
Чудо желаний	11
Сила любви	13
Что насчет меня?	15
Сделай квантовый скачок	18
Убери препятствия с пути	19
Мысли – замаскированные желания	21
Сила трех	23
Заряди свои батарейки	25
Почему твои слова имеют значение	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Желание

Как превратить мечты в реальность

Анджела Донован

*Наступило время изменить мир
Твой мир
Весь мир
И «Желание» покажет тебе,
как это сделать*

Allen & Unwin
The Wish
Angela Donovan

Права на издание книги на русском языке принадлежат Виктории Зубаревой (Viktoria Zubarava)

Виктория Зубарева *Переводчик*

Анна Кычакова *Корректор*

Вера Филатова *Дизайнер обложки*

© Анджела Донован, 2020

© Виктория Зубарева, перевод, 2020

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-6860-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пришло время превратить мечту в реальность!

«Желание» поможет тебе раскрыть свое настоящее «я», осознать и перебороть свои глубочайшие страхи и использовать свои уникальные таланты и увлечения, для того чтобы жить полноценной жизнью.

«Желание» покажет, как развить и усилить свою жизненную энергию и осуществить свои желания, – мечтам требуется много энергии для запуска! Определи, какие мечты смогут осуществиться, а какие нет. Научись тому, как создавать действительно положительную энергию вокруг себя, узнай и осознай, почему давать – это главное для благодатной жизни.

«Желание» уничтожит твой страх, сведет его на нет. А его место займут сила, надежда и спокойствие духа. И эта книга покажет тебе, как развить в себе все эти свойства для осуществления своих желаний.

До знакомства с книгой «Желание» я ощущала себя в тупике и совершенно безнадежной; жизнь просто текла мимо, и я пыталась с ней как-то справиться, не живя полностью в настоящем времени, пребывая в состоянии стресса и отчаянно пытаюсь контролировать текущий момент, мечтая о более интересном будущем и видя при этом только пустоту впереди. Но я получила от прочитанного столько много хорошего, что не могу высказать об этом и половины. В общем, я сейчас верю в себя, верю в то, что жизнь приготовила

для меня большое будущее. И я верю, что, будучи позитивной и фокусируя мысли, смогу совершить все с пользой не только для себя, но и для тех, кто уже есть в моей жизни, и для тех, кого мне еще предстоит встретить.

Катриона, дизайнер интерьеров, Лондон

Я стала читать книгу «Желание», так как у меня были проблемы с карьерой, которые мне хотелось решить, а также потому, что мне ее посоветовали два моих близких друга. Через две недели я получила работу своей мечты, и на все вопросы был дан ответ. Передо мной будто открылись все двери – в первый раз. Книга помогла мне обрести другую роль, отличную от той очевидной роли, которой я следовала, что было просто замечательно, она открыла мне перспективу на саму себя и на мою новую роль в жизни... Я чувствую себя совершенно иначе – книга придала мне уверенность в собственной ценности и веру в себя, и это потрясающе! Знать, кто ты есть и что ты можешь предложить миру, – вот что сделало для меня «Желание».

*Сьюзен, промышленный дизайнер,
работающий в Сиднее и Лондоне*

Книга «Желание» в корне изменила мои представления о мире и систему убеждений. Анджела преподносит все в такой практичной и реальной форме, что все можно немедленно обратить в действие. Нельзя отрицать то, что ты видишь собственными глазами... Книга «Желание» была самым проникновенным опытом в моей жизни.

Гэрри, банковский аналитик, Цюрих

Я думаю, что с тех пор, как я прочел книгу «Желание», произошли не просто небольшие изменения – для меня они огромные. Я определенно вырос как человек и много узнал о себе как о личности и о своем назначении. Книга серьезно помогла мне в этом смысле. Я думал, что меня несет по течению, а теперь осознал благодаря книге, что существует путь, на котором я становлюсь сильнее.

Ди, владелец салона красоты в Париже

Мой величайший страх – это, наверное, отсутствие контроля или потеря смысла. Я как-то сбился с пути. Узнав о книге «Желание», я воспринял этот опыт чтения как отличную возможность попробовать определить, что есть моя новая роль, не совпадающая с моим представлением о ней, а затем продолжить познание моего назначения и настоящей роли... Пока это работает, я поистине наслаждаюсь этим.

Адриан, графический дизайнер, Бристоль

Книга «Желание» подошла к моей личной философии жизни, по которой твои мысли могут создать твою действительность.

Роберт, ИТ-специалист, Бирмингем

Перемены, которые я ощутила, были фантастическими и реально положительными. Я по-настоящему чувствую, что имею контроль над своей жизнью.

Дженни, менеджер по кадрам, Лондон

Я думаю, у всех нас есть ощущение своей души, но мы недостаточно хорошо настроены на ее волну, чтобы прислушаться к ней. Книга «Желание» дала мне возможность исследовать этот уровень и также поразмышлять о том, как привнести больше смысла в свою жизнь... «Желание» помогает нам всем ощутить наше место во вселенной.

Шон, финансовый директор, Токио

У меня не было представления о том, чего я хочу; книга «Желание» придала мне уверенности, которая так была мне нужна при собеседовании по поводу работы буквально на следующий день. И я ее получила! Я в восторге, я на седьмом небе от радости! За один день книга абсолютно изменила мою жизнь.

Сьюзи, актриса, Лондон

Благодарности

Мысли обладают величайшей силой, и эта книга появилась на свет со своей собственной жизненной силой для того, чтобы привлечь к себе любящих знания и ищущих людей, предметом поисков которых является их собственное совершенствование через *осознание*

Я хотела бы выразить признательность духовным учителям прошлого и доктору медицины Рольфу Александру, чьи первые в своем роде работы я нашла по-настоящему просвещающими, которые наряду с другими похожими изданиями вдохновили меня и повлияли на мое мышление перед написанием этой книги.

Я выражаю свою глубочайшую благодарность Мэгги Хэмилтон из Inspired Living, чье внутреннее знание существовало уже задолго до того, как книга появилась на свет, и ее полной энтузиазма команде Allen & Unwin, где каждый работал не покладая рук, усиливая магию написанных слов, создавая динамичный процесс, чтобы побуждать к изменениям в жизни тех, кто выбрал этот путь. И еще, кого не в последнюю очередь следует поблагодарить, – того, кто все время сопровождал меня, – моего агента Сьюзен Мирс с ее безграничной мотивацией, дружбой и поддержкой. Я вас всех благодарю.

С любовью я посвящаю эту книгу тому, кто, проявляя мужество и поддержку, постоянно находился рядом со мной, осознавал и одобрял наши мечты о величайшем благе для человечества на планете Земля, – моему мужу Эндрю.

Вступление

Ничего похожего на книгу «Желание» раньше не существовало. Мне кажется совершенно чудесным, что книга появилась именно сейчас, когда очень многие из нас полны страха перед тем, что ждет нас впереди и что готовит нам будущее.

Настоящая ценность книги «Желание» в том, что она справляется со всеми страхами, разрывая их на части и заменяя их силой, надеждой, вдохновением, восстанавливая магию жизни, перенося нас в действительно могущественное, улучшающее жизнь пространство.

Для нас это как жизнеутверждающее вознаграждение – знать без тени сомнения, что мы можем осуществить это для самих себя. Я верю, что «Желание» – это оптимальная медицина разума будущего. Итак, я хочу, чтобы все, кто находится в поиске – студент, президент, владелец маленького бизнеса, продавец, художник, просто родитель, – имели возможность извлечь пользу.

Более трех лет я делилась мыслями, составившими впоследствии книгу «Желание», со многими людьми со всего мира, людьми с разными жизненными путями. И я стала свидетелем многих примеров светлых изменений, произошедших в жизни людей, которые прошли курс «Желания». Этот опыт подтолкнул меня к написанию книги.

Я знаю, о чем ты думаешь. Время от времени мы испытываем порыв загадать желание. Каждый из нас делал это бесчисленное количество раз, и, когда некоторые желания исполнялись, мы верили, что это осуществлялось благодаря случаю или удаче. Такая точка зрения не более чем образ мышления, который ты можешь быстро утратить, читая дальше.

У всех нас были моменты в жизни, когда мы чувствовали легкое разочарование по поводу того, как выглядит наше будущее: возможно, ты закончил университет и находишься в раздумье: «Что же будет дальше?»; твои отношения или супружество прекратились, ты потерял работу или потерпел финансовую неудачу. Каким-то образом обстановка изменилась, и как сильно бы мы ни старались вести новую смелую жизнь, дни, месяцы, годы, которые перед нами впереди, кажутся нам застывшими в камне, и мы находимся в тихом отчаянии.

Сейчас, вместо того чтобы теряться в страхе и сожалении, мы начинаем освещать свою жизнь чистыми, вдохновляющими мыслями, точно такими же, какими мы наслаждались в детстве. Речь идет об избавлении от беспорядка и бесконечных ограничений, которые блокируют наш настоящий потенциал. Как ты скоро заметишь, нет необходимости в каких-либо сомнениях или повода для негативного отношения к «созданию желаний». У этого свежего подхода есть потенциал трансформировать любой аспект твоей жизни: ты действительно сможешь все исполнить для себя с каждым желанием, созданным тобой. Если вначале ты и почувствуешь, что ты на неизведанном пути, я обещаю, это будет тот путь, который ты никогда не забудешь. Ты научишься определять и постигать глубочайшие тайны настоящей любви, счастья, изобилия и успеха и придавать им любую форму, какую пожелаешь.

В следующих главах ты найдешь много простых упражнений, их можно выполнять в любое время в любом месте. Они не требуют много времени и – важнее всего – они работают. Например, в то время как многие книги говорят о фокусировке мыслей, мало какие из них обучают через четкие шаги, как это сделать. С помощью «Желания» ты получишь золотой ключ, чтобы открыть свой разум для беспредельной силы, заключенной внутри тебя, хотя это только малая часть волшебного процесса, который раскроется во время того, как ты будешь читать и впитывать написанное. Вскоре ты будешь владеть методами, которые помогут тебе лучше понять, кто ты есть, к чему ты стремишься и многое другое. Благодаря секретам, которыми я поделюсь, твоя жизнь станет твоим собственным творением, блестящим планом, по которому ты будешь жить с данного момента в точности, как пожелаешь. Здоровье и богатство, в самом глубоком смысле этих слов, и счастье – ключевые составляющие этих открытий. И когда ты

сможешь наслаждаться этими благами, которые делают твою повседневную жизнь лучше, ты естественным образом будешь излучать глубокое чувство любви на тех, кто тебя окружает.

Но лучшее еще впереди – когда ты получишь опыт, как устанавливать связь сердца и души. Освоив эту несложную технику, ты будешь готов для «Теста Души», безошибочного упражнения, которое поможет наладить связь с мудростью твоей души. Когда ты вступишь в диалог со своей душой, твоя жизнь не сможет не измениться. Только представь себе, как ты будешь себя ощущать, когда люди будут тронуты твоим обаянием, освещенные сиянием той радости, которая находится внутри тебя.

Так что я говорю не про обычное желание. Ты в одном шаге от реализации своего полного потенциала для того, чтобы созидать и осуществлять, выпуская свою силу через свободу мысли, дающую тебе самопонимание: по меньшей мере ты познаешь, кто ты есть на самом деле и для чего ты живешь на земле в данное время. Ты откроешь для себя, как управлять своими мыслями и действиями, как сделать каждый аспект своей жизни более ярким и позитивным прямо с сегодняшнего момента, и это твое божественное право, путевка в твое прекрасное личное путешествие по этой жизни и за ее пределами.

*С любовью,
Анджела*

Чудо желаний

«Желание» – это твой подарок самому себе. Это один из самых ценных даров, который бы ты когда-либо мог получить, потому что он предоставляет тебе чудесную возможность выпустить свои глубочайшие порывы наружу благодаря уникальной волшебной силе, находящейся внутри тебя. «Желание» даст тебе отличную возможность начать изменять свою жизнь и многое другое.

Ты заметил, как какие-то желания исполняются, а другие как будто бы растворяются? Возможно, ты недоумевал, почему так происходит. Не волнуйся, это откроется тебе по мере того, как ты будешь читать книгу. Суть в том, что, как только ты осознаешь, что у тебя уже есть в руках, ты почувствуешь вдохновение вновь мечтать обо всем, о чем желаешь для себя, для тех, кого любишь, для всего мира. Вскоре ты узнаешь, как перестать терять свою жизненную силу. Ты научишься тому, как зарядить себя, подключившись к безмерной энергии, доступ к которой откроется для тебя. Ты также поймешь, какие мечты сделают твою жизнь богаче и счастливее, а какие могут пустить жизнь наперекосяк.

В то время как все хотят, чтобы их желания осуществились, жизнь может показаться достаточно перегруженной, оставляя нас с чувством, что наши желания далеки от реальности и что невозможно достичь того, к чему мы стремимся. Повседневная жизнь – забота о себе и о тех, кого мы любим, работа и передвижения с места на место, оплата аренды и кредитов – может стать общим итогом нашей жизни. Итак, все заканчивается тем, что мы убеждаем самих себя: у нас нет времени, сил и веры в себя для того, чтобы сделать больше, чем сводить концы с концами. А если добавить к этому негативные последствия финансовых кризисов, изменение климата, нестабильные правительства, природные катаклизмы, войны и терроризм, мы можем легко допустить (и нас могут заставить поверить), что надо принимать безоговорочно все, что возникает на нашем пути.

Никто не отрицает, что мы живем в трудное и интересное, бросающее вызов время, и не все желают нам добра и отстаивают наши интересы. Но когда ты поймешь, как осуществить свои желания и не совершить при этом никаких ошибок, то все, что ты сможешь создать, будет в зоне досягаемости, и жизнь приобретет совсем другой оттенок. Воспринимать это не как простую возможность, а как то, чего можно реально достичь, – меняет все. Ты действительно сможешь совершать удивительные вещи.

Чего бы ты ни достиг к данному моменту, это твое жизненное путешествие со своими остановками, разочарованиями, препятствиями, отчаянием. Тебе может казаться, что у тебя ничего не получается, как надо. Пришло время отбросить все негативное, оставить его в прошлом и смотреть в будущее с облегченным сердцем. С помощью «Желания» ты в себе внутреннюю силу и создавать прекрасное для самого себя. *почувствуешь будешь способен*

Как ты увидишь, даже самые мрачные моменты могут предложить нам замечательный выход. Часто сама жизнь подталкивает нас поступать по-другому – относиться ко всему легче, спать больше, серьезнее следить за здоровьем, решиться на новую работу, взять отпуск, найти больше времени для друзей, стать креативным, переехать в новый район, впустить больше любви в свою жизнь. Все это возможно прямо сейчас. Нет нужды дожидаться отдаленного момента в будущем, чтобы сделать свою жизнь такой, какой ты хочешь. Неважно, с чем ты сейчас сталкиваешься, дай мне убедить тебя в том, что пришло время выйти за пределы повседневных вещей, чтобы ты смог испытать всю прекрасную целостность своего настоящего «я».

То захватывающее путешествие, которое ты собираешься предпринять, очень практичное и плавное. Оно научит тебя жизненным навыкам, начиная с того, как залечить раны прошлого и остановить потерю энергии, и заканчивая тем, как установить связь со своей душой. Этот последний пункт является решающим, потому что даже если бы ты мог получить то, что,

как ты , ты хочешь, ты никогда не обретишь счастье, успех и удовлетворение, если только это не совпадает с правдой о тебе, о том, кто ты есть на самом деле, и с потребностями твоей души. , *думаешь*

Когда ты начнешь свое путешествие с «Желанием», ты увидишь, что мечты, которые сбываются, не просто случайность. Это не совсем совпадает с общепринятым мнением, но это так. Ты мог заметить: сделанное тобой, что привлекает позитивные последствия, всегда вызывает восхищение у других. Но они списывают твои достижения на везение. О чем мы недостаточно задумываемся, так это о том, кем в точности является «счастливчик». Некоторые полагают – удача зависит от тебя самого, и по большому счету они абсолютно правы, но настоящий вопрос в том, как можно привлечь к себе эту чудесную вещь под названием «удача»? Я поделюсь с тобой вечным знанием, которое поможет создать ситуации, выгодные для тебя, создать свою собственную удачу.

По мере чтения книги ты увидишь, как изменение в твоём подходе к жизни придаст тебе силы, поможет встать на избранный тобою путь и узнать, кто ты есть на самом деле. «Желание» даст тебе более полное осознание того, как лучше всего осуществлять свою деятельность в мире, избавив тебя от всех мучительных сомнений и тревог. Когда ты наконец сойдешь с «американских горок» повседневной жизни, ты окажешься в прекрасном состоянии для того, чтобы определить, чего ты на самом деле хочешь, и создать ту подлинную радость и то удовлетворение, которых ты жаждешь. Почему? Потому что у тебя будут огромные возможности за пределами всех представлений.

«Желание» даст тебе отличную возможность начать изменять свою жизнь и многое другое.

. Нет нужды дожидаться отдаленного момента в будущем, чтобы сделать свою жизнь такой, какой ты хочешь

Меня недавно уволили с работы, и я хотела сменить карьеру. Я не была замужем и хотела найти спутника жизни. В течение двух недель я побывала на собеседовании в трех компаниях по международным проектам и буквально через несколько дней я встретила мужчину. Для меня книга «Желание» оказалась чем-то более значительным, чем какие-либо другие курсы, которые я прошла. Я не могла поверить, насколько быстро все изменилось.

Кэти, директор телевизионных постановок, Лондон

Сила любви

Высшая степень счастья в жизни – это уверенность в том, что нас любят.

Виктор Гюго

Возможно, ты представляешь, как много времени я провела, размышляя о магической силе «загадывания желаний», проверяя и тестируя это на многих уровнях перед тем, как я начала обучать этому и писать об этом. Когда я думала о желаниях, я осознала, что каждое из них – это маленький акт созидания. Более того, я открыла для себя, что всякое настоящее творение рождается из любви. Почему? Потому что любовь всеохватна, это высшее качество, которое находится в центре нашего внутреннего существа. Когда ты задумаешься об этом, ты поймешь, что мы не сможем выжить без любви, что благодаря любви мы живем, процветаем и хотим помочь другим в этом. Благодаря любви мы становимся более милосердными ко всему живому.

Вскоре мы исследуем любовь более подробно. Когда мы задумываемся о ее качествах, мы начинаем ощущать, как любовь дает нам нечто особенное. Любовь дает импульс нашей способности осуществлять задуманное, потому что она значительно увеличивает нашу жизненную энергию. Когда мы испытываем любовь, мир прекрасен, полон возможностей. Ничего не может нас сломить, мы полны надежд на будущее. Любовь заразительна, людям быть рядом с нами. Они горят желанием участвовать в наших мечтах. И происходят прекрасные вещи. *нравится*

С любовью приходит сила сосредоточиться на наших мыслях и на всем, что мы делаем. Благодаря любви мы видим, как алхимия создания желаний и их исполнения увеличивается в сотни раз. Возможно, ты уже во многом сталкивался с этим. В один момент приходит вдохновение организовать особый день рождения для того, кого ты любишь, и восторг, который это сопровождает, может сотворить чудесный вечер, которым каждый насладится. Как это работает? Твоя любовь и твой позитив призовет каждого присоединиться. Твой восторг при осуществлении станет их восторгом, и тебе не останется ничего другого, как создать нечто особенное. Эта динамика в равной степени верна как для человеческих отношений, так и для художника или скульптора, инженера, врача или мамы. Здесь мы говорим о жизненной энергии, а любовь является одной из величайших составляющих жизненной силы. Любовь действительно движет миром. В процессе изучения тонкостей создания желаний мы также открываем для себя нюансы любви, любви к самим себе и друг к другу.

Загадывание желаний также заключается в открытии того, как зафиксировать чувства – не какие-то старые чувства, а самый высокий уровень чувств, на которые мы способны. Так как же это работает? Разреши мне перенести тебя в те чудесные головокружительные моменты твоего детства и юности, когда все свое время ты мог мечтать и верил, что все твои желания сбудутся. Возвратись мысленно к тому захватывающему ощущению, почти осязаемому чувству трепета и возбуждения, которое у тебя было, когда каждая новая мечта наполняла тебя изнутри. Вспомни, сколько радости ты испытывал, когда с наслаждением создавал что-то дорогое твоему сердцу. Задумайся на мгновение и восстанови это чувство. Как это приятно! Так ты можешь почувствовать себя именно сейчас, если сам это выберешь.

Можно сказать намного больше насчет этого чудесного инсайта. Когда твои детские желания были полностью сформулированы, тебя захватывал дух ожидания. Восстанови в своей памяти, как каждая драгоценная мечта возникала и оставалась с тобой. Ты хотел исполнения своих желаний каждым атомом, каждой частичкой своего существа. Ты энергию каждого задуманного желания. Ты знал это непосредственно. Без тени сомнения ты также знал, что эта

мечта осуществится, и именно так, как ты это себе представлял. И ты отправлял ее во вселенную. *чувствовал*

Эти воспоминания – золотые моменты. Они могут напомнить тебе, как формируются желания, и независимо от того, что произошло с тех пор, я знаю, что эти дорогие твоему сердцу моменты все еще с тобой. И если мы уделим этому время, окажется, что эти золотые моменты очень доступны для нас, для того, чтобы впитать и использовать их силу.

Сейчас я хочу, чтобы ты дал себе вновь почувствовать нарастающее внутреннее сияние, как будто бы ты снова перенесся в детство, в то время, когда казалось, будто бы всегда светило солнце, трава всегда была изумрудным ковром, а огромное небо сияло невероятной голубизной; в то время, когда витрины были переполнены рождественскими игрушками, дни рождения были самыми чудесными днями, с походами в зоопарк и поездками на пляж. Заметь, как изумительно снова пережить чистую радость всего этого, и ощути полнейшее чувство блаженства, которое это приносит.

В такие моменты кажется, что тебя впустили в твою собственную страну чудес. И ты здесь, свободный для создания самых лучших и самых красивых из твоих жизненных желаний, и для тебя нет никаких преград. Так это было со мной. Я лежала на траве, крепко зажмурив глаза, и задумывала свои желания с интенсивной работой мысли, страстно желая, чтобы они сбылись.

Иногда я смотрела на ночное бескрайнее небо с мириадами звезд – все казалось волшебным. И до сих пор таким кажется. Сам масштаб космической силы, соединяющий все мироздание, которое было и есть, ослепителен для восприятия. Я человек, который никогда не любил упускать особенных моментов. Будучи ребенком, я всегда имела в запасе большое желание, заготовленное на тот миг, когда падающая звезда стремительно пронесется перед моим взором. Я ощущала себя действительно удачливой, потому что, казалось, я видела падающую звезду всякий раз, когда мне это было надо. Не раздумывая, я задерживала дыхание, когда загадывала желание, провожая взглядом золотой след. Потом я удерживала глубоко внутри себя трепетное чувство и тепло этого чудесного опыта.

Изумительно, что магия тех моментов живет во мне и сейчас, когда я это пишу. Ты чувствуешь то же, когда читаешь эти слова? Найди для себя момент впитать величие желаний таким образом, думая о том времени, когда желание сбылось; мы вновь переживаем этот особенный миг, когда желание только формировалось. А если говорить более точно, когда мы создаем или вновь призываем желание, мы вновь выходим за границы «здесь и сейчас», так как желания формируются вне времени.

Это одно из больших проникновений в сущность, с которыми мы будем работать. В то время как ты думаешь, что жизнь прошла мимо тебя, правда заключается в том, что само время мало влияет на незамедлительность исполнения твоих мечтаний, когда они тебя по-настоящему вдохновляют. Имея немного воображения, ты все еще способен восстановить чувство любви и приятного волнения, которое ты однажды пережил, загадывая желание. Но установить эти связи – твоя задача. Так мать твердит ребенку: «Ты сможешь сделать все, если используешь свой разум», или, другими словами, все возможно, когда ты к этому готов.

Всякое настоящее творение рождается из любви.

Благодаря любви мы видим, как алхимия создания желаний и их исполнения увеличивается в сотни раз.

Что насчет меня?

Ты заметил, как ты вновь наполняешься надеждой, когда начинаешь думать о своих мечтах и желаниях? Это происходит потому, что ты вдруг переносишься в иное пространство. Это зажигает искру оптимизма, и невозможное как будто становится возможным. Для очень многих людей это новый опыт, потому что с тех пор, как они питали хоть какую-то надежду, прошло много времени.

Так почему же мы теряем эту подлинную способность видения, которая дает нам возможность осуществить свои желания? Что пошло не так? Когда мы потеряли веру в себя и перестали верить в чудо? И почему?

Когда мы взрослеем, повседневные дела обыкновенно нам мешают. Не осознавая, мы теряем из поля зрения то, что делает нас счастливыми и наполняет нашу жизнь, вплоть до того, что мы больше не верим, что прекрасное возможно для нас, для наших близких, для нашей планеты. Мы довольствуемся простым существованием, и наш рутинный образ жизни также сказывается на тех, кто нас окружает, пока мы живем в пространстве, которое подавляет наш потенциал.

Печально то, что пока мы живем в этом ограниченном пространстве, мы не распознаем волшебство жизни, когда оно встречается на нашем пути. Мы слишком заняты заработками для оплаты аренды или кредита, воспитанием детей, уходом за домом. У нас нет никакого свободного времени для самих себя. В лучшем случае мы обещаем уделить себе немного личного времени на следующей неделе, в следующем месяце или в следующем году. Возможно, мы слишком устали и находимся в стрессе настолько, что не можем даже подумать об этом. Или, может, мы думаем, что не заслуживаем для себя ничего особого в жизни, или мы никогда не осознавали, что можем просить о чем-либо для самих себя.

Я регулярно слышу такие объяснения, в особенности когда люди приходят на встречу со мной. В чем все эти люди похожи, так это в том, что они откладывают то, чего они искренне желают, на завтра, а таким образом – навсегда. Вместо того чтобы «ловить момент» и жить в удовольствие, пользоваться всем, что предоставляет нам жизнь, для чего мы и предназначены, мы смиряемся с любыми ударами жизни, никак не вкушая ее волшебства. Этот образ жизни подкрадывается незаметно. И мы не просто так просыпаемся однажды, обнаружив, что находимся в плохом состоянии. Это длится неделями, месяцами, часто годами.

Нам всем необходимо иметь свое личное время. Это не просто выкроить время для себя – мы должны решить, каким способом сделаем это. Только как? Чтобы добиться успеха, надо принять себя такими, какие мы есть, начать истинно ценить и любить себя. Даже если у тебя нервная работа исполнителя, и ты пытаешься бороться с перегруженностью, или если ты студент, с трудом справляющийся с подготовкой к экзамену, сделай на минуту перерыв и погрузись во вдохновляющий момент, чтобы начать создавать то, что ты хочешь, что произошло бы в последующем в твоей жизни именно так, как ты этого желаешь.

Только когда у нас есть личное время, мы познаем себя. Это самая необходимая составляющая успеха загадывания желания. Не менее важно, чтобы мы начали укреплять силу позитивной энергии внутри и вокруг себя. Это дает нам мощную базу, на которой мы начнем создавать жизнь такой, какой мы хотели бы ее видеть. И веришь ты этому или нет, подпитывая себя духовно и осмысливая себя истинного, ты уже привлекаешь к себе удачу, иначе ты бы не читал сейчас эти строки. Личное время не должно быть сложным, оно должно быть радостным, вдохновляющим, подпитывающим. Выдели время для того, чтобы насладиться ароматной ванной или душем, потом походи и расслабься в удобной одежде, слушая при этом свою любимую музыку. Личное время – это не роскошь, потому что, выбирая в первую очередь себя, ты естественным образом переносишь себя в совершенно новое пространство и время.

Когда я встретила занятую мамочку Кэрри, она сказала мне, что чувствует себя очень уставшей, постоянно борясь со своими детьми-тинейджерами, не имея ни времени, ни сил на себя. Она испытывала чувство вины, желая личного времени. Как бы там ни было, участь находить время для себя каждый день, Кэрри перестала раздражаться по поводу своих сложных дочерей, приходиться в ярость от перепадов их настроения, от того, что они постоянно ожидают, что она все должна для них делать, и не выражают благодарности впоследствии. Как только она начала наслаждаться отведенным для себя временем, не пропуская ни дня, она заметила, как это положительно отразилось на ее семье и уменьшило уровень стресса для каждого.

Если ты все еще сомневаешься, насколько важно личное время, я хотела бы, чтобы ты представил, что тебе 97 лет и к тебе пришел журналист, чтобы взять у тебя интервью о твоей жизни. Он спрашивает тебя, есть ли что-то, о чем ты сожалеешь, что не сделал. Какой был бы ответ? «О! Было столько вещей, которые я мог сделать, но не сделал». Пожалуйста, подумай над этим. Не надо легко относиться к этому вопросу. Это твоя жизнь, твой момент выбора.

Не будешь ли ты в конце жизни жалеть о том, что был слишком занят работой и не осознал ценность отношений и любви, которые у тебя были? Не будешь ли ты спрашивать себя, для чего были все эти гонки за деньгами, когда это имеет ничтожную ценность в итоге? Не будешь ли ты жалеть потом, что слишком много времени потратил на других, оказывая им услуги, никогда не имея времени для любимого дела? Не желал ли ты покинуть ненавистную работу, на которой ты оставался из-за того, что она предоставляла страховку на стоматологическое обслуживание и другие преимущества? Это все неприятные вопросы, но в них ключ к свободе, так что не задвигай их в дальний ящик с надписью «Слишком сложно». Это интересная и волнующая тема!

Более того, если ты думаешь о направлении, в котором должна двигаться твоя жизнь, ты получишь полезные подсказки для дальнейшего пути. Это поможет тебе построить «лучшее завтра». Самое замечательное в личном времени – оно помогает отделить то, что ты, будто тебе надо, от того, что тебе надо. Помни: лучшего времени начать делать все, что ты хотел или намеревался сделать, никогда не будет. Так что, пожалуйста, никаких отговорок! Не надо больше ничего откладывать! Не стоит заканчивать свою жизнь в глубоком сожалении по вине страха и невежества. *думаешь действительно*

Пришло время увидеть целостную картину и то, насколько ты являешься частью этой большой картины. Мы все духовные создания, которые существовали за ее пределами, вне нашей настоящей жизни. Мы все талантливые и смелые души, которые согласились прийти сюда, чтобы познавать и развиваться, чтобы быть самым лучшим, на что мы способны. Все происходящее на планете, что вызывает наше беспокойство, является для нас в то же время большой возможностью. Решения, которые мы принимаем относительно своей жизни, влияют также на тех, кто находится рядом с нами, – и дальше на других. Поэтому не совершай ошибок: ты имеешь значение, несмотря на то, кто ты есть и где ты живешь. И если мы делаем правильный выбор, мы буквально можем изменить мир. Это один из положительных моментов, который может возникнуть из всей массы неопределенности, окружающей нас. Знаменитое наставление Ганди звучит: «Будь тем изменением, которое ты хотел бы видеть в мире». Действуя вместе, ты и я можем быть частью великой «перемены» в том, как мы живем и любим, ценим и наслаждаемся жизнью. Наступило время открыть свои дарования и развивать самосознание. И все это начинается с личного времени.

Как только ты начнешь ценить свою жизнь и насыщать ее любовью, ты почувствуешь себя сильным. Ты научишься создавать все, чем ты мечтал заниматься, кем мечтал быть и что иметь, таким образом, чтобы это резонировало с твоими сердцем и душой. Почему? Потому что ты исключительный. У тебя есть глубокое внутреннее знание, которое может расширить твои способности далеко за пределы твоей сегодняшней системы убеждений, позволяя твоим мечтам превратиться в реальность.

. Только когда у нас есть личное время, мы познаем себя. Это самая необходимая составляющая успеха загадывания желания

. Пришло время увидеть целостную картину и то, насколько ты являешься частью этой большой картины

Книга «Желание» изменила мою жизнь, она сделала меня более счастливым и оптимистичным относительно моего будущего. Вместо того чтобы чувствовать себя несчастным, пребывать в стрессе и быть тем, кому все надоело, я ощущаю себя сильным, оптимистичным и полным надежды, чтобы двигаться вперед по жизни. Книга действительно изменила меня.

Ди, владелец салона красоты в Париже

Сделай квантовый скачок

Так начнем же путешествие с «Желанием»! Перенеси себя на мгновение в детство. Вспомни приятное волнение, чувство опьяняющего блаженства. Почувствуй, как его сила пульсирует в тебе, как жизненная энергия движется через все твое существо, выливаясь наружу. Совершая это, ты создаешь широкое позитивное поле светящейся энергии, которая превратится в нескончаемый поток, увеличивающийся внутри тебя, вдохновляя и обновляя, позволяя сделать невозможное возможным.

Мы много говорим о силе, но редко ощущаем, какова она на самом деле. Сейчас ты чувствуешь свою настоящую силу, и именно твое воображение сделало это возможным. Обрати внимание на то, что, когда ты мысленно переносишься в свободу своего детства, ты вдруг освобождаешься от ограниченности мышления. Именно так ощущается настоящая сила, и это является еще одним знанием сущности, с которым мы будем работать. Истинная сила делает нас более открытыми, дает нам большее желание потянуться друг к другу, восстановить связь. Но это еще не все. Окружающие не смогут не заметить перемены внутри тебя, происходящие по мере того, как твоя жизненная сила увеличивается и крепнет. Как только я начала понимать этот принцип, я заметила, что друзья стали говорить о моей естественной позитивности, моей жизнерадостности и о том, как хорошо они себя в моей компании. *чувствуют*

Осознай, что твою новую энергию чувствуют и воспринимают, куда бы ты ни пошел. Она излучается вокруг тебя и дотрагивается до твоих друзей, коллег и семьи. В тебе появляется, в самом деле, что-то магнетическое. Для тебя пришло время открыть силу своей харизмы. Если ты харизматичная личность, ты привлечешь к себе признание, тепло и доброе внимание тех, кого желаешь видеть рядом. Обладая жизненной силой, ты начинаешь испытывать на себе чудеса, большие и маленькие, – они происходят внутри тебя и вокруг тебя удивительно синхронно, и их много; и все это придает тебе еще больше силы.

Как только ты устанавливаешь контакт со своей созидательной силой, ты начинаешь ценить то, на что способен. Стив, менеджер по страхованию из Кардиффа, рассказывал мне, что, когда он хочет, чтобы пришел автобус или нашлось парковочное место для машины, он представляет это перед началом своей поездки. Он говорил при этом, что знает, место будет в нужное время, – так всегда и бывает. Шелли, ассистентка по кейтерингу из Манчестера, знает, что, когда она хочет посмотреть фильм, ей всего лишь надо пожелать, чтобы одна из ее подруг позвонила и предложила ей билет, – и подруга звонит!

Это головокружительная вещь, поэтому будь рассудительным и спокойным. Твое путешествие только началось, и ты не можешь позволить себе самодовольство, когда истинная сила книги «Желание», высвободившись, окажет реальное влияние на твою жизнь. В этом и заключается золотой принцип нашего путешествия: при формировании четких команд из запланированных мыслей, с помощью которых и благодаря мгновенной синхронности, возможности становятся бесконечными и безграничными.

. Истинная сила делает нас более открытыми, дает нам большее желание потянуться друг к другу, восстановить связь

Убери препятствия с пути

В то время как одна часть тебя воодушевлена перспективой перемен в жизни, другая часть может тянуть тебя за рукав и убеждать в том, что все это благо не для тебя, что это только мечты, а ты слишком уставший и опустошенный для того, чтобы сделать нечто большее, чем преодолеть текущий день, у тебя и так слишком много обязательств. До сих пор эти аргументы могли казаться верными, но настал момент, когда ты должен принять решение. Хочешь ли ты, чтобы тобой управляли шаблоны и проблемы, которые делали твою жизнь несчастной в прошлом, или ты хочешь вступить в будущее с абсолютно новым взглядом? Выбор за тобой. Каким он будет?

Если ты честен сам перед собой, ты действительно хочешь нового старта, но не знаешь, как сдвинуться с места. Все в порядке, ты сможешь. Сделай глубокий вдох. Расслабься. И просто спроси себя, что в твоей жизни до сих пор ограничивало тебя или все еще останавливает от того, чтобы быть тем, кем ты хочешь и заслуживаешь быть. Хорошо подумай: речь идет не о твоих боссе или свекрови, не о банковском счете или возрасте, которые сдерживают тебя.

Какие бы препятствия ни возникали в твоей жизни, в конце концов они могут дать толчок к изменениям, которые позволят тебе полностью реализовать себя как ты всегда хотел, но не понимал, как это сделать. Права старая поговорка: «Одно приводит к другому». Эта вспышка осознания становится причиной для естественных перемен, создавая поразительные возможности, благодаря которым ты можешь расти и развиваться.

Рассмотрим два примера: собеседование по поводу рабочего места и посещение званого ужина, на котором ты никого не знаешь. Как только тебя начинают одолевать сомнения, ты ждешь провала на собеседовании и готов отказаться от вечеринки. Но что это за жизнь, когда ты думаешь: «Я не получу эту работу, я недостаточно хорош» или «Никто не будет разговаривать со мной на вечере, я не получу никакого удовольствия»? В то время как твое беспокойство может принять угрожающие размеры, эти отговорки остаются теми же стереотипами, которые ты создавал до этого момента. Признайся честно, они тебе еще не надоели, хотя бы немного? Не пришло ли для тебя время двигаться вперед?

Вместо того чтобы следовать старой привычке сомневаться в себе, представь визуально идеальный исход для каждой ситуации, с которой ты сталкиваешься, представь, что все происходит в точности так, как ты этого хочешь. Первоклассные спортсмены занимаются этим каждый день. Думай позитивно, напоминай себе: «Я нужен, меня любят, я прекрасный человек», ведь в действительности так и есть, – и искренне верь в это! Отпусти весь пессимизм и сомнения. Расскажи на собеседовании, почему именно ты подходишь для этой работы. Очаруй людей на вечеринке своим обаянием. Убедись, что ты передаешь полное управление своей жизнью зарождающейся вере в себя, и увидь и почувствуй, что она может сделать и уже делает для тебя. Всякий раз, когда ужасная озабоченность или неконструктивная самокритика закрадываются внутрь тебя, чтобы испортить всякую возможность получить удовольствие, напомни себе, что это работают против тебя самые разрушительные силы, и избавиться от них – в твоих руках. Помни: любовь не может проявить свою магическую силу, если ты позволил таким эмоциям овладеть тобой.

Итак, наступило время исправить старые запрограммированные установки, которые сидят глубоко в тебе, с помощью осознания того, что ты единственный, кто может изменить свои реакции через позитивное мышление о самом себе. Это означает любить себя, даже те свои стороны, в которых ты не уверен. Если ты любишь все свои стороны, то и другие полюбят их, потому что они почувствуют твою энергию. Ты заслуживаешь хорошего, так что прости себя за все, что было в прошлом, переверни страницу и измени свою оставшуюся жизнь к лучшему.

В последующих главах я дам тебе несколько советов, как сделать все это эффективным.

В итоге мы можем сделать себя свободными: когда начнем верить в то, что мы хозяева своей судьбы. Но вначале мы должны признать наше подлинное «я», настоящую часть себя, наполненную жизнью, светом и любовью. Для некоторых из нас это может означать очищение от обломков прошлых сомнений, разочарований и неудач. Для других это означает не подчиняться страхам, связанным с нашими мыслями, что другие чего-то ожидают от нас, не пытаться соревноваться с людьми, которых мы даже не уважаем. Все эти моменты озарения проложат тебе путь к золотому будущему.

Если ты любишь все свои стороны, то и другие полюбят их, потому что они почувствуют твою энергию.

Мысли – замаскированные желания

Все, что мы видим вокруг нас в мире, началось с мысли, с идеи, с внезапного вдохновения. Спонтанная мысль, вдохновение, которое приходит, когда мы меньше всего ожидаем: например, пригласить старого друга в приключенческий отпуск, оказать поддержку сыну-тинейджеру с экзаменами, решить, что именно предпринять, чтобы помочь нуждающемуся другу, или как лучше провести ремонт старой ужасной спальни, – дадут нам идеальную возможность воплотить в жизнь что-то действительно интересное и волнующее.

В гораздо большем масштабе, чем приведенные примеры, вдохновенные мысли приводили к достижениям за пределами обычного и были ключом к созданию великих зданий, таких как Эйфелева башня и Тадж-Махал, и к таким изобретениям, как паровоз и самолет. Все это произошло благодаря моментам вдохновения. Учась искусству создания желаний, нам надо следить за тем, чтобы наша фантазия оставалась живой. Ее следует подпитывать не только для самих себя, но и для своих детей. Очень жаль, что к мечтаниям и полету фантазии детей даже в наши дни относятся неодобрительно. Но при этом мечтать – естественный талант, который помогает трансформировать бесполезные мысли и отношения к чему-либо, которые доминируют в нашей актуальной системе убеждений. Чтобы наши желания исполнялись, нам надо мечтать и фантазировать, быть откровенными с самими собой, использовать личное время как можно лучше. Более того, то, сколько любви и внимания мы вложим в мысли и желания, определит степень их воплощения.

С раннего детства мои мечты приносили плоды. Следует признаться, что некоторые мечты, особенно глобальные, исполнялись только спустя годы. Но, поразмыслив, я честно могу сказать, что все они вошли в мою жизнь и реализовались. Интересно заметить, что, когда бы я ни загадывала желание, я не задумывалась о времени. Я только чувствовала, что это желание воплотится, каким бы оно ни было, – не важно когда и как. Я просто верила. Когда я была маленькой, я пожелала иметь черного пони, и в течение года он появился. Бамби было четыре года, когда он стал жить у нас, он был детенышем, и, можно сказать, мы познавали жизнь вместе. Я воспитывала его, а он воспитывал меня. Однажды, когда мне было девять лет, я тайно загадала желание, больше похожее на обещание, – что буду рядом с Бамби, когда он состарится и придет его время уходить. В то время я в это, и . Тридцать пять лет спустя мое желание сбылось. Совершенно магическим образом он умер в единственный из тех немногих дней, когда я как раз была дома. Рано утром Бамби обессилел, и я была около него. Точно так, как я этого и хотела. Присутствовало что-то божественное в этом желании, что сделало его возможным.

верила видела чувствовала

После того как мое желание исполнилось и я получила Бамби будучи ребенком, я ощутила новое горячее желание – получить волшебную белую лошадь, которая могла бы проделывать изумительные трюки: танцевать и прыгать в воздухе, и конечно же, я буду на ней верхом! Не удивительно, что прошло около двадцати лет, прежде чем оно воплотилось. Это произошло! Возможность возникла нежданно-негаданно – момент чистой синхронности – и я смогла получить такую невероятную лошадь. Одна из первых продаж в мире породы из потомства знаменитых липицианских лошадей, белых танцующих лошадей, обучающихся в Испанской школе верховой езды в Вене, проводилась всего лишь в четырех милях от моего дома. Я знала без всяких сомнений, что мое желание исполнится. И я купила красивого юного липицианера, в точности ту белую танцующую лошадь, которую хотела.

Когда каждое из моих желаний приносило плоды, я была в экстазе (и до сих пор в нем нахожусь) и отдавала глубокую благодарность вселенной. Когда я жила в Лондоне, мне приходилось парковать свою машину в районе, где часто случались кражи машин и вандализм, и я всегда посылала желание для защиты. Однажды утром, когда я отправлялась на работу, всю

улицу заполонила полиция. Полицейские попросили меня проверить свою машину, так как десять других были взломаны, а стереопроекторы вырваны и украдены. Они сопроводили меня к моей машине и были крайне удивлены, обнаружив, что у меня нет никаких потерь, невзирая на тот факт, что я забыла закрыть машину на ключ!

В другом случае мой муж Эндрю и я уезжали из Лондона на неделю на каникулы. После того как он загрузил вещи в машину и сел в нее, я отправилась проверить, все ли двери в доме закрыты. Где-то через час после того как мы отъехали, меня вспышкой осенило, что я оставила заднюю дверь в сад широко открытой. Ни в коем случае я не могла рассказать об этом Эндрю – вместо этого я запустила мысль-желание, чтобы наш дом остался в целостности и сохранности. Неделю спустя мы вернулись домой и нашли все точно так, как мы и оставили. Эндрю вошел первым и был глубоко шокирован, найдя заднюю дверь широко открытой – вот тогда я и призналась!

Итак, как это говорит о создании желаний? Сила веры преодолевает все барьеры. Когда мы верим в осуществимость чего-то, наши желания пронизывают все «но» и «что если». Они прорезают насквозь наше раннее программирование, жесткую внутреннюю критику и возвращают нас в место удивления и настоящей магии бытия. Мы возвращаемся к нашему полному потенциалу, ко всему, что принадлежит нам по праву, поскольку мы живем на этой земле. *действительно*

Это не всего лишь моя теория, это то, что испытывают все больше людей. Сейчас и наука начинает определять результаты. Для своей книги *The Intention Experiment* Линн МакТаггарт взяла интервью у ученых, целителей, буддистских монахов и мастеров цигуна наряду с другими и сформулировала успешную программу, чтобы создать наиболее позитивные результаты в лабораторных опытах «дух над материей». Я никоим образом не удивлена: «намерение», или, как я это называю, «создание желаний» может и имеет значительный научный эффект. Вопрос в том, как нам сделать так, чтобы это сработало для нас?

*Нам надо следить за тем, чтобы наша фантазия оставалась живой.
Ее следует подпитывать не только для самих себя, но и для своих детей.*

Сила трех

Сейчас я хочу поделиться с тобой другим аспектом создания желаний, который может быть полезным: все связано с числом 3. В тройках великая сила. Я уверена, ты замечал, что в сказках джинн обычно исполняет три желания, как и неудача предположительно тоже приходит три раза – в виде наказания.

Три также является мистическим числом, которое, повторяясь, появляется в великих мифах мира: три богини судьбы, или Мойры (Клото, Лахесис и Атропос), три Музы (богини шарма, красоты и творчества) и три Грации (Цефиссо, Апполонис и Бористенис, дочери Аполлона), а также три Эриннии и три Горгоны. Даже Пифия в храме Аполлона сидела на трехноглом стуле (треножнике), а пес Цербер был трехголовым. И нельзя забывать о трех царях, принесших свои дары младенцу Иисусу: Каспаре, Мельхиоре и Бальтазаре.¹

Число три также является основным компонентом народных сказок – три поросенка, три слепые мышки и три медведя, в то время как дуб, ясень и терновник известны как сказочная троица деревьев: где бы они ни росли вместе, там живут феи.^{2 3}

Начни исследовать глубже число три и ты увидишь, насколько оно особенно на многих уровнях. Три означает божественное совершенство. Вечность времени описывает триада «прошлое, настоящее и будущее»; «тело, разум и дух» охватывают жизнь; «наука, искусство и религия» включают в себя, пожалуй, все остальное. Все сосредоточено вокруг трех.

Когда мы бросаем монету, обычно выигрывает сторона, выпавшая дважды из трех. Существует три основных цвета (красный, зеленый, синий), и с помощью трех мы также достигаем геометрии: две прямые линии никогда не смогут сделать пространство закрытым или сформировать фигуру, как и две плоские поверхности не могут сформировать объем; три линии требуются для самого базового плана, а три измерения – длина, ширина и высота – для формирования объема.

Так, слова «хорошо», «лучше» и «лучше всего» определяют наши взгляды на сравнение и качество, в то время как «мысль», «слово» и «действие» описывают наш взгляд на человеческие способности, а «животное», «овощ» и «минерал» – наше понимание предмета... Тройки продолжают появляться, как только ты начинаешь вглядываться.

И, конечно же, число три преобладает в природе. Обрати внимание на пчелу, насекомое, которое столь тяжело трудится и столь необходимо для нашего здоровья и благосостояния. Для пчелы три и кратные ему числа чрезвычайно значительны. Что я имею в виду? Итак, яйцо матки высиживается 3 дня, и потом личинка кормится 9 дней. Она достигает зрелости за 15 дней, а рабочая пчела развивается за 21 день и начинает работать уже через 3 дня после того, как покидает свою ячейку. Трутень развивается за 24 дня. Пчела имеет 3 части: голову, грудь и брюшко, и ее глаза состоят из 3000 маленьких глаз, каждый из которых имеет 6 сторон. Под телом пчелы расположены 6 восковых пластинок, с помощью которых она делает соты. Каждая ячейка в сотах имеет 6 сторон. У пчелы 6 ножек, и каждая из них состоит из 3 частей, а нижняя часть ножки дальше сформирована из 3 треугольных частей. Усики состоят из 9 секций, а у жала 9 стилетов на каждой стороне. Это все случайно или так задумано?

Так почему же число три преобладает? Может, потому что мозг лучше воспринимает, считает и понимает быстрее и легче, когда мысли, концепты, вещи даны нам в тройках.

¹ Так у А. Донован. Русскоязычный читатель, знакомый с древнегреческими Музами и Харитами (у автора – Грациями) и др. мифологическими существами в основном по «Легендам и мифам Древней Греции» в классическом переложении Н. А. Куна и точно знающий поименно девять Муз, может быть озадачен этим пассажем.

² «Три слепые мышки» – английский детский стишок, вошедший в детскую литературу в 1842 году с публикацией в стихотворном сборнике Дж. О. Холливела-Филипса. Русскоязычному читателю он, впрочем, неизвестен.

³ Речь идет в большей степени об английском и ирландском фольклоре.

Перейди к четырем и больше – и ты растеряешься, блуждая взглядом по сторонам: где искать, на что смотреть? Со списком из трех пунктов всегда будет легче справиться, чем из пяти-семи пунктов и больше. Поэтому в детстве все, что бы ты ни учил, обычно было сконцентрировано вокруг числа три, хотя бы для начала: ты учил алфавит (А, Б, В) и цифры (1, 2, 3) и так далее – все в маленьких порциях, которые можно постичь за раз, не оставляя шансов для путаницы.

Уже какое-то время я осознаю, что у числа три экстремальная значимость, и когда я стала работать, проникнув в суть этого, я начала видеть, как процесс загадывания желаний тоже соединяется с силой трех. Мы уже обращали внимание на необходимость усилить нашу жизненную энергию для того, чтобы чувствовать себя сильным и позволять желаниям воплотиться. Итак, применение числа три помогает нам еще больше в создании этого энергетического заряда.

Тройки в огромной степени будут фигурировать, когда мы дойдем до тонкостей создания желаний. Вкратце: тройки необходимы для процесса создания желаний, для правильного понимания и полного восприятия разумом. Они дают мозгу возможность что-то уловить и являются осязаемыми. При рассмотрении алхимии желаний и создания желаний, пожалуйста, помни, что число три – мощная часть этого процесса.

Начни исследовать глубже число три и ты увидишь, насколько оно особенно на многих уровнях.

Заряди свои батарейки

Все во вселенной создано из бесконечного движения атомов. Этому движению нужна энергия, для того чтобы поддерживать движение жизненной силы. Чтобы наслаждаться движением в своей жизни, включая желание двигаться дальше, тоже нужна энергия. И для осуществления желаний она тоже необходима. Так что жизненно важно, чтобы мы все нашли позитивные пути заряжаться энергией. Как это сделать?

У Мертвого моря был найден древний свиток, подробно описывающий три элемента: мысли, слова и чувства – все они безусловно важны для того, чтобы исцеляющий процесс эффективно происходил в теле. Мы уже немного говорили про чувства, но сейчас мы продвинемся еще дальше. Когда я работала с эмоциями людей и их физическими чувствами на своих курсах, ко мне пришло еще более великое понимание того, насколько центральны они в осуществлении наших желаний. Мне был показан путь, как работать с физическими ощущениями, для того чтобы поменять и изгнать негативные воспоминания, которые мы храним, и заменить их на позитивные. *Увидь, почувствуй, проживи это.*

Это может казаться несколько чересчур простым, но, когда я изучала этот принцип, я начала видеть, как много силы это придает. Это основополагающее для осуществления мечты. Более того, это действует. И эту возможность стоит совершенствовать, потому что тебя окружает магический мир, не сделай ошибки – задержись, чтобы запечатлеть его.

Так как же работает создание желаний? Все проистекает из выбранных тобой слов, которые излучаются мыслями в форме волн. Чем сильнее и более сфокусированы мысли, тем сильнее становится волна. Она высылает сигналы, которые могут интуитивно чувствоваться и восприниматься другими. Поэтому, если твои друзья плохо себя чувствуют, у них сильный негативный узор мыслей, который ты можешь распознать тремя путями. Первый: то, что ты слышишь в их голосах, – их тон будет сниженным. Второй: то, что ты будешь видеть в их языке тела и их выражении лица, так как их глаза будут смотреть вниз, а плечи будут опущены. Третий путь: тыловишь их депрессивные и нуждающиеся волны, которые влияют на твою собственную энергию, и тебе кажется, будто ты иссушаешься в их присутствии. Это может произойти даже при телефонном разговоре. Вернись мысленно к телефонному разговору с очень несчастным другом. Могу поспорить, что ты помнишь, каким усталым ты чувствовал себя после. Вот почему быть рядом с депрессивными людьми тяжело.

Противоположная ситуация – когда друг выражает великую радость и возбуждение по поводу чего-то прекрасного, что с ним случилось. Повторяю, ты будешь это воспринимать теми же самыми путями. Во-первых, тон голоса на подъеме и полон энергии. Во-вторых, подаются физические признаки силы через позитивные манеры и выражения лица: глаза, возможно, светятся и широко открыты, речь полна восторга. И наконец, постоянно излучаются позитивные волны, которые и заряжают тебя энергией, и очаровывают. Ты будешь себя великолепно чувствовать рядом с другом в этой ситуации и будешь более чем рад проводить с ним время.

Твои волны могут либо помочь тебе, либо служить помехой, и поэтому все становится проще, если знать, как они влияют на других: ты остаешься позитивным и имеешь личное время для того, чтобы любить себя, верить в себя и потом расцвести. Твои чувства – великий способ протянуть руку другим, так что тебе надо правильно их применять. Они также являются отличным барометром того, что происходит вокруг тебя. Кто-то может казаться приятным, но у тебя возникнет чувство, что они не желают тебе добра, а приветливы с тобой, потому что могут тебя использовать, или у них нет личной жизни, или они хотят иметь то, что имеешь ты. Такое положение не может служить основанием для хорошей дружбы, а только опустит тебя

и создаст сердечную боль. Так что, прежде чем принимать людей и ситуацию за чистую монету, прислушайся к своим чувствам.

Давай посмотрим на эту пронизательность детально и изучим твое отношение к некоторым вопросам прямо сейчас. Ты подключишься к своим чувствам и сможешь получить четкую картину того, где ты находишься.

Подумай о следующих сценариях один за другим. Первый – ты идешь к зубному. Второй – ты запланировал неповторимый отпуск, который бывает раз в жизни. Осознай, как твои чувства меняются с каждым сценарием.

Сконцентрируйся на каждом сценарии на несколько мгновений, чтобы изучить ощущения внутри себя. Обрати особое внимание на область солнечного сплетения, прямо под грудью. Это важная часть твоего тела – там находится твоя личная сила. Ты можешь распознать приятную тебе мысль: она будет вызывать чувство внутреннего тепла и комфорта, в то время как неприятное чувство принесет дискомфорт и неловкость.

Это показывает, насколько сильны твои мысли и как они могут влиять на твое тело, либо придавая энергию и приятнейшие чувства, либо делая тебя несчастным и безразличным. Помни: то, что ты представляешь, то и создаешь. Хорошие чувства способны поднимать твою жизненную энергию, запускать твои желания с преимуществом. Ты можешь использовать свою жизненную энергию для визуализации хороших результатов на работе, в отношениях, на каникулах, в воссоединении со старыми друзьями и во всем, на что ты надеешься. Этим можно воспользоваться как идеальным сценарием заранее, даже если это визит к зубному!

Мы вскоре взглянем на тонкости, но вначале жизненно важно увериться, что ты используешь свои чувства позитивно и твоя энергия постоянно пополняется. Недостаточно просто быть заряженным энергией, также важно знать, как держать свою энергию в целостном, защищенном и невредимом состоянии, чтобы не потерять ее, – нам нужна наша драгоценная жизненная энергия, чтобы она помогла нам создать наши самые глубокие желания. Опять повторяю, что часть тела, из которой вытекает энергия, когда ты расстроен, – солнечное сплетение. Это та зона, в которой находятся твои эмоции, и чем ты более чувствителен, тем больше вероятность того, что потеря энергии произойдет через этот центр.

Вот маленькое блестящее упражнение, для того чтобы убедиться, что ты следишь за своей энергией. Используй его регулярно, и оно будет приносить тебе огромную пользу.

Во-первых, встань, сделай вдох, выдохни и улыбнись.

Соедини руки перед бедрами так, чтобы пальцы были вытянутыми и кончики пальцев дотрагивались до кончиков противоположной руки. Держи свои руки на расстоянии в пару дюймов от своего тела.

Из этого положения, не рассоединяя пальцев, сделай движение руками медленно и свободно по передней стороне тела, затем поднеси руки ко рту и рассоедини их, убирая руки с каждой стороны лица. Это можно сравнить с застегиванием куртки, что ты и делаешь, замыкая и защищая свою энергию!

Ты можешь повторять это маленькое упражнение утром перед выходом из дома или в любое время, когда тебе это надо, например, перед встречей или свиданием. Это не позволит посторонним отнимать у тебя энергию и ослаблять тебя ментально, физически или эмоционально. То есть у тебя будет больше энергии для создания идеального климата для вкуса к жизни.

Помни: то, что ты представляешь, то и создаешь.

Одна из самых важных вещей, которыми я занимаюсь, – это защищать свою энергию. Я весьма хорошо осознала, как не впитывать негативную энергию людей или не быть опущенной ими, и сейчас я умею ставить ограждающую защиту и удерживать свою энергию, чтобы быть более

продуктивной... Я стала более счастливой, более позитивной и сильной, чем раньше, и больше верю в себя – ты реально следишь за собой, вместо того чтобы впитывать все, что происходит вокруг тебя.

Дженни, менеджер по кадрам, Лондон

Почему твои слова имеют значение

Только что мы увидели, как отличаются твои чувства в той или иной ситуации и как они важны для твоей жизненной энергии; теперь пришло время посмотреть на эффект слов. Слова содержат огромную силу и являются основной частью помощи в том, чтобы наши желания исполнялись. Но каким образом мы их можем использовать, чтобы это придавало нам силу?

Ты должен взять инициативу на себя, чтобы превратить свою мечту в реальность. Это может казаться очевидным, но то, про что мы здесь говорим, – это инициирование мысленной команды, для того чтобы твое желание слово в слово исполнилось. Ты можешь создать эту команду, выбирая правильные слова. Все дело в деталях – ничего не оставляй случаю, когда загадываешь желание.

Как это работает? Когда ты наслаждаешься чувством внутреннего счастья, ты естественным образом чувствуешь себя живым и полным энергии. Это и есть искра той энергии, которая освещает твой разум и дает тебе идеальный момент для работы со своими мыслями, чтобы дать верную команду, – и то, о чем ты мечтаешь, осуществится. Если ты формулируешь правильные слова для своего желания, энергия, заложенная в них, будет увеличиваться и, как магнетическое поле, притянет нужное. И ты сможешь быть уверенным в том, что найдешь свое новое предназначение, напишешь книгу, поедешь в далекую поездку, поступишь на учебу и т. п., что ты с удовольствием бы сделал. С правильными словами твой полный потенциал, который ждал своего часа, оживает и взлетает, как гоночная машина «Формулы-1», ускоряясь и уходя в отрыв.

Когда ты направляешь силу своего намерения ментально и визуально и в то же время ощущаешь предчувствие, о котором мы говорили выше, ты помогаешь создать свой будущий путь. Наши слова делают мысли, чувства и желания более конкретными. Но перед тем как мы сможем добавить силу слов в эту смесь, нам важно сбалансировать мысли и чувства. Например, некоторые из нас встречали людей, у которых были сложности с проявлением эмоций, потому что они потеряли чувствительность. Другие же настолько эмоциональны, что им сложно это контролировать. Если наши чувства и мысли не сбалансированы, почти невозможно быть активным.

К примеру, Фей, очень успешная женщина, работающая в финансовом секторе, позвонила мне в ужасном состоянии – она только что потеряла работу. Фей работала в этой компании больше десяти лет, и увольнение явилось для нее громом среди ясного неба. Начальник просто выдал ей зарплату за четыре недели и попросил ее уйти в тот же день. Это стало для Фей шоком. Она приняла увольнение на свой счет и неожиданно почувствовала себя абсолютно бесполезной, а также преданной компанией, которой она отдала значительную часть своей жизни. Я уверила ее, что точка зрения бизнеса никогда не бывает личной, и таким холодным, расчетливым образом, как ее уволили, движет экономика, а не сочувствие – я это знаю точно, я работала в корпоративном секторе. Для того чтобы Фей смогла двигаться дальше, мне пришлось помочь ей забыть эмоцию потери работы; вместо этого ей нужно было сосредоточиться на том, как вернуть личную силу, чтобы вновь достичь полного потенциала.

Когда мы страдаем от какого бы то ни было шока, понятно, что необходимо время для восстановления, и очень важно начать восстанавливать свое «я» как можно быстрее. Я часто предлагаю выделить время – пару дней – побыть с друзьями или даже поехать в отпуск, поскольку, когда ты уезжаешь куда-либо, ты видишь все гораздо позитивнее. Что нам надо? Да, ты угадал – личное время! Нам нужно вспомнить о том, кем мы являемся за гранью тех драм, с которыми мы сталкивались. Почему? Потому что это возвращает нас к центру. Только тогда мы узнаем, как лучше всего двигаться дальше. Если проблема у близкого друга или у члена

семьи, а не у тебя, напомни себе, что ты не можешь прожить за них жизнь, но можешь помогать им на их жизненном пути, когда они об этом просят.

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.