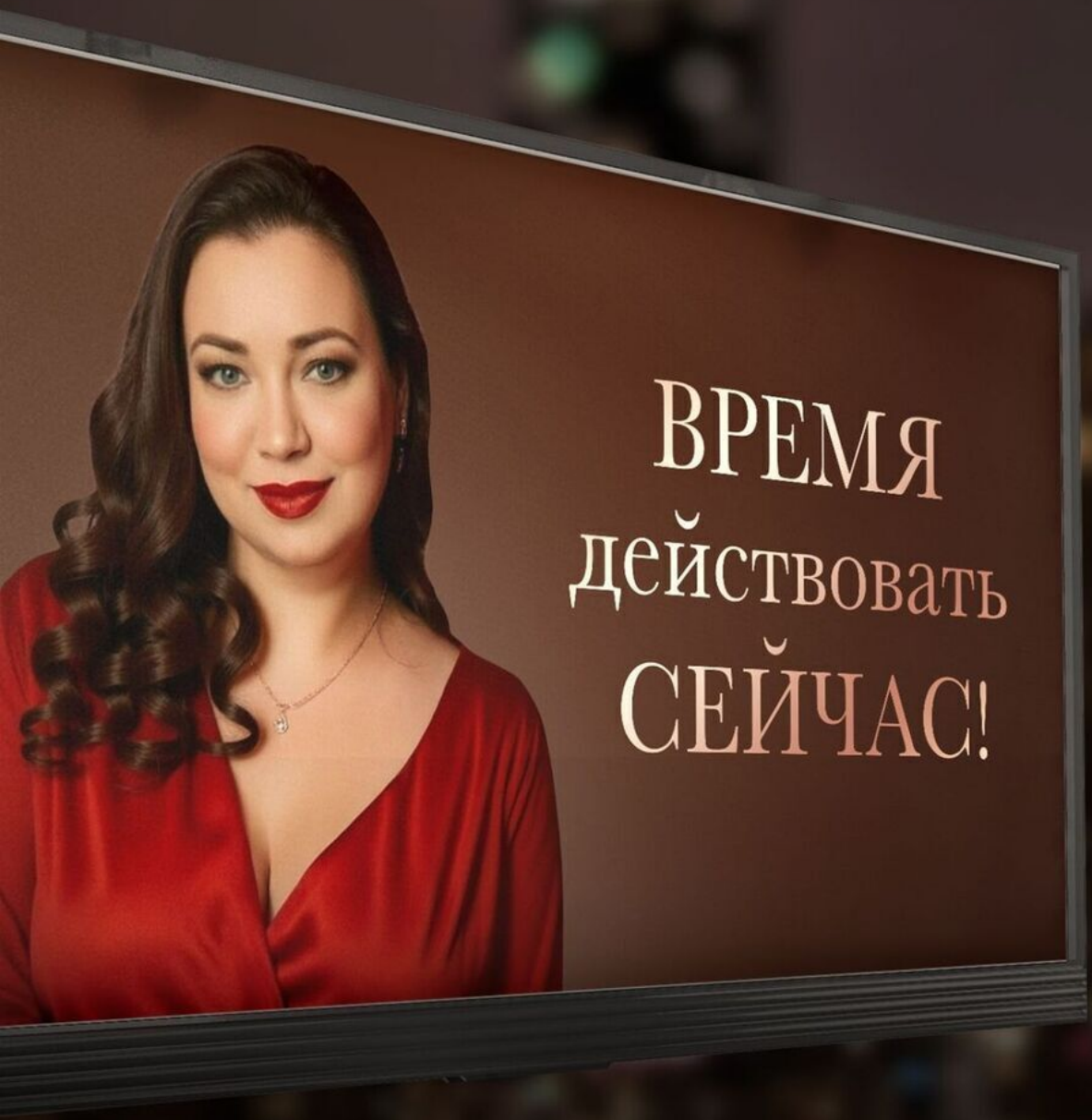
# Маргарита Любимова




АУДИОМЕДИТАЦИИ

## ФОРМУЛА ДЕНЕЖНОГО МЫШЛЕНИЯ

Маргарита Любимова

# Формула денежного мышления. Книга-тренинг

«Издательские решения»

**Любимова М.**

Формула денежного мышления. Книга-тренинг / М. Любимова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-593501-4

В этой книге описан уникальный опыт погружения автора в мир медитации. Техники, собранные здесь, помогут вам определить свои сильные стороны, найти путь к внутренней гармонии, привлечь нескончаемый денежный поток. Автор книги просто и доступно покажет, как достичь этого. Освоить собранные медитативные практики сможет каждый, кто готов реализовать себя и исполнить все свои желания.

ISBN 978-5-00-593501-4

© Любимова М.
© Издательские решения

# Содержание

От автора 6
Мнение ученых 8
Чем нейромедитация отличается от обычной медитации 9
Эффект от нейромедитации 10
Личный опыт 11
Как правильно входить 12
Интересное 13
Трансформационные нейропрактики 14
Наполняемся энергией и повышаем вибрации 15
Раскрываем ресурсное состояние 16
Конец ознакомительного фрагмента. 17

# Формула денежного мышления Книга-тренинг

## Маргарита Любимова

*Редактор* Екатерина Лихачева
*Редактор* Екатерина Курбатова
*Фотограф* Екатерина Курбатова

© Маргарита Любимова, 2025
© Екатерина Курбатова, фотографии, 2025

ISBN 978-5-0059-3501-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора

Приветствую, дорогие читатели! Я написала эту книгу, чтобы помочь тем, кто хочет «перепрошить» мозг и улучшить финансовое состояние. Книга поможет тем, кто ставит перед собой большие цели и не боится трудностей.

Практики, которые я подготовила, рассчитаны на 21 день работы над собой.

Гарвардские нейрофизиологи доказали, что нейронные связи в нашем мозге перестраиваются именно за этот срок. Если загрузить в него правильные программы, то в жизни произойдут перемены в лучшую сторону.

Приведу пример: вы приходите в кофейню и выбираете кофе. Допустим, напиток вам понравится. Тогда вы захотите сюда вернуться еще за одним таким же кофе. Если возвращаться в кофейню на протяжении нескольких недель, этот ритуал потом войдет в привычку, так как ваш мозг сформирует новые нейронные связи.

То же происходит, когда вы обучаете его жить по-другому. Например, когда отказываетесь от курения или ставите и достигаете больших целей.

Это не магия. Практики основаны на знаниях работы нашего мозга и на понимании того, что такое энергия. Уже тысячи моих учеников и клиентов прошли эти практики и получили результат, который хотели. И чаще всего он превосходил все ожидания: ученики увеличили свой доход в 7—10 раз, закрыли долги, открыли успешный бизнес, купили машины и квартиры. Вы можете также.

При этом у вас нет необходимости много работать, чтобы достигнуть результата. Как бы странно это ни звучало, но чем меньше усилий мы прилагаем, тем больше получаем. Вспомним физику: чем сильнее тела притягиваются друг к другу, тем быстрее и сильнее отталкиваются. То же можно сказать о человеке и его целях. Чем упорнее мы работаем, тем дальше от нас наши цели. Поэтому все богатые люди проживают жизнь медленно, в свое удовольствие. Чем быстрее расслабитесь, тем будет проще вашему мозгу выдавать гениальные идеи.

Чтобы зарабатывать хорошие деньги, необходимо перепрограммировать свой мозг. Практиками мы будем стирать шаблоны, по которым формировалась наша жизнь, и обучать мозг знанию, что доступно и возможно абсолютно все. Даже самые смелые мечты реализуются.

Для наилучшего результата, все практики будут медитативными. Разрешите себе принять изменения. Они произойдут не только в вашей жизни, но и в жизни всех ваших родных. Даже если ваш род был бедным, у вас есть уникальная возможность все изменить и поменять информацию на уровне ДНК.

Побочный эффект от практик: значительно улучшается здоровье, многократно увеличивается энергия, раскрывается творческий потенциал, улучшаются отношения с людьми. Применяя практики из книги, вы заметите, что ваша жизнь действительно изменилась к лучшему.

Я предлагаю вам отправиться в путешествие навстречу новой жизни, полной изобилия. А чтобы было не так страшно делать первый шаг, представьте, что я держу вас за руку во время наших практик.

Чтобы было удобно, я позаботилась о том, чтобы все медитации были доступны и в аудиоверсии. Ссылку на канал с медитациями ты найдешь в конце книги в специальном разделе. А еще я и мои партнеры подготовили для тебя подарки.

Я буду признательна за твои отзывы о практиках из этой книги на электронных платформах, чтобы помочь другим людям найти свой путь к внутреннему миру и гармонии.

Ну что ж, поехали!

Важно: все практики будут медитативными.

Медитация – это не дань моде, сакральное таинство или увлечение богатых людей, которым больше нечем заняться. Это работающий инструмент, позволяющий *каждому* улучшить свою жизнь.

День, когда я всерьез решила начать практиковать нейромедитации, – поворотный момент в моей судьбе.

Всего за несколько месяцев я превратилась из уставшей «рабочей лошадки», проживающей день за днем в суете, напряжении и стрессе, в абсолютно счастливую женщину. Я начала без напряжения зарабатывать хорошие деньги, наслаждаться искренними взаимоотношениями с мужем и близкими людьми, с удовольствием просыпаться каждое утро и радоваться каждому прожитому дню.

# Мнение ученых

Медитацией давно интересуются ученые и врачи. Согласно проведенным исследованиям, регулярная практика приносит человеку неоспоримую пользу:

• Перестраивается структура головного мозга. Результаты МРТ показывают, что у людей, регулярно практикующих медитацию, увеличивается серое вещество в областях, ответственных за память, обучение, самоанализ и способность к состраданию;

• Замедляется естественная потеря серого вещества, вызванная старением. Мозг перестает терять объем и массу, в результате чего значительно снижается риск возрастного ухудшения умственных способностей. А при продолжительных многолетних практиках, процесс возрастной деградации поворачивается вспять;

• Повышаются концентрация, креативность и продуктивность. Регулярная медитация улучшает способность решать много задач одновременно даже в стрессовых условиях и защищает от эмоционального выгорания;

• Уплотняются участки мозга, которые отвечают за восприятие и эмоции. Это позволяет снизить проявления тревожности, депрессии, стрессов, панических расстройств и других негативных психических состояний;

• Уже после первой глубокой медитации в организме человека происходят изменения на молекулярном и генетическом уровне. При постоянных и продолжительных практиках улучшается физическое здоровье и значительно снижается риск возникновения заболеваний.

# Чем нейромедитация отличается от обычной медитации

Нейромедитация – это не религиозная практика и не тайное учение. Это психологический инструмент, позволяющий управлять эмоциональным интеллектом, осознанно меняя нейронные связи головного мозга. Нейромедитация успешно применяется как в психологии, так и в психосоматике.

Это безопасная техника работы с сознанием и подсознанием, которая основана на научном подходе.

Чтобы лучше понять, как работает нейромедитация, рассмотрим физические основы функционирования головного мозга. Он может работать в одном из пяти частотных состояний:

• Дельта (частота 0—4 Гц) – глубокий сон;

• Тета (4—7 Гц) – полное расслабление, состояние перехода ко сну. Сон;

• Альфа (7—14 Гц) – расслабленное сознание, традиционные медитативные состояния;

• Бета (14—28 Гц) – активное состояние бодрствования: человек думает, разговаривает и (или) совершает какие-либо действия;

• Гамма (от 28 Гц) – очень активная мыслительная и физическая деятельность. Мгновенные изменения;

В отличие от традиционных медитативных практик, нейромедитация переносит ритм работы мозга с бета-волн в тета- и дельта-волны. Тета-волны – это привычное для человека состояние. Ритм нашего головного мозга выходит на них каждый раз, когда мы засыпаем. Именно в этот момент отключается «беспокойный» мозг, и человек получает прямой выход к собственному подсознанию.

Обычно люди не способны осознанно находиться в этом состоянии, и здесь им на помощь приходит нейромедитация. Она проходит тоже в тета-волнах. Это управляемое состояние, во время которого человек задает намерение или визуализирует желание. Благодаря тому, что мозг находится в состоянии расслабления, он с легкостью воспринимает новые установки, интегрируя их в свою обычную деятельность.

Когда неподготовленный человек просто медитирует, его мозг работает на бета-частотах, из-за чего его намерения и визуализации реализуются в 30—40% случаев. Продвинутые мастера медитации переходят на альфа-частоты, в таком случае реализация желаний составляет 50—60%.

Визуализации, заданные во время нейромедитации, реализуются в 90% случаев. Они способны воплотиться в жизнь и в других 10%, но при условии, что человек хорошо проработает свои лишние глубинные подсознательные убеждения. Поскольку для нашего мозга не существует разницы между тем, что мы делаем в реальности, и тем, что мы представляем, создаем и формируем с закрытыми глазами, тотальное расслабление в тета-состоянии позволяет успешно вырабатывать и встраивать новые нейронные связи.

# Эффект от нейромедитации

Когда человек находится в нейромедитации, он в прямом смысле перепрограммирует свой мозг, настраивая его на новый принцип работы. Присутствие в тета-состоянии позволяет исправить негативные программы и убрать тормозящие нейронные связи, которые образовались неосознанно, к примеру, в момент сильного стресса, и преобразовались в реакции, установки, убеждения, сильно влияющие на нашу жизнь.

Визуализация в нейромедитации направляет желания и намерения «в обход» критического мышления «беспокойного» мозга, поэтому они интегрируются напрямую в подсознание. В момент погружения в тета-состояние формируются новые нейронные связи, после чего образуются новые рецепторы.

Это позволяет менять свою жизнь при минимальных усилиях. Человеку больше не нужно проходить через сложные жизненные ситуации и переживать драмы, чтобы выйти на новый уровень. Все мечты и желания сразу же запускаются в реализацию.

Но исполненные желания – это не единственный эффект нейромедитации. Регулярная практика позволяет полностью изменить жизнь человека в лучшую сторону:

• Поскольку тета-состояние свойственно мозгу именно во сне, во время нейромедитации тело полностью расслабляется. В результате убираются даже застарелые и неосознанные мышечные зажимы;

• Это приводит не только к улучшению физического здоровья, но и к высвобождению ментальных и эмоциональных блоков. Человек начинает спокойней относиться к окружающему миру: обиды, стрессы, переживания и неадекватные реакции просто уходят из его жизни;

• Энергия начинает правильно течь по всему телу. На физическом уровне я бы сравнила это состояние с ощущением, когда вы находитесь на природе и с наслаждением вдыхаете полной грудью чистый воздух.

В результате медитации человек становится более здоровым. Благодаря тому, что «беспокойный» мозг успокаивается, и все лишние нейронные связи исчезают, раскрывается творческая энергия и собственный потенциал личности. Человек чувствует наполненность энергией, драйв и вкус жизни. Примерно такое состояние было свойственно каждому из нас в детстве, еще до того, как наше сознание оказалось «забитым» чужими установками и нашими стрессами.

Поскольку энергия в теле становится по-настоящему качественной, психологические блоки и зажимы уходят. Именно такая энергия изначально свойственна каждому человеку в состоянии естественного расслабления. В итоге повышается уровень энергии и вибрации, практикующий нейромедитацию будет всегда находиться в ресурсном состоянии. У него без лишних усилий улучшается здоровье, создается крепкая семья, исполняются все желания. Незаметно для себя человек начинает зарабатывать больше денег, причем в его жизнь будут легко приходить такие большие суммы, о которых он раньше не мог даже мечтать.

# Личный опыт

Одним из самых ощутимых результатов от практики нейромедитации для меня стало увеличение доходов. Я и раньше старалась медитировать и визуализировать, но крепко сидящие в подсознании установки вроде «ты женщина, и у тебя никогда не получится много зарабатывать» или «деньги достаются только тяжелым трудом и напряжением, а ты вместо того, чтобы вкалывать, тратишь время на какую-то ерунду» так никуда и не делись.

И только когда я решила всерьез заниматься нейромедитацией, я с удивлением заметила, что стала спокойнее относиться к деньгам. Конечно, я продолжала работать и строить планы на увеличение дохода, но это уже происходило без того привычного надрыва и стресса. Через какое-то время я с удивлением заметила, что у меня достаточно денег на все свои желания, при этом я даже не смогу точно сказать, как это произошло.

С одной стороны, моя жизнь стала спокойнее и комфортнее, а с другой, работа начала приносить больший доход. Как я сейчас понимаю, именно моя «новая» подсознательная уверенность в том, что я могу зарабатывать больше, без всяких «если» или «при условии», начала изменять мою реальность и на внешнем уровне. Я с удовольствием делала свою работу, а люди также с удовольствием платили мне за нее хорошие деньги, и это ощущается до сих пор как что-то абсолютно естественное, что было свойственно моей природе изначально, просто со временем забылось под влиянием своего и чужого негативного опыта.

# Как правильно входить в тета-состояние

Выбирая время для нейромедитации, ориентируйтесь не только на распорядок дня, но и на то, какой именно цели хотите достичь:

• Утренняя медитация (я делаю ее сразу после пробуждения) позволяет настроиться на позитивный и продуктивный день и наполнить его правильным отношением к предстоящим событиям. В это время хорошо визуализировать актуальные ситуации, которые должны или могут произойти в ближайшее время;

• Время перед сном отлично подходит для визуализации более отдаленного будущего. Мечтая и направляя свои мысли к нужным вам образам, вы будете программировать мозг на успех, достижения и реализацию желаний в долгосрочной перспективе.

Медитировать лучше сидя, а не лежа. Когда человек ложится и входит в состояние нейромедитации, в его мозг поступает сигнал о том, что сейчас нужно. В этом тоже можно найти свои плюсы: вы хорошо выспитесь, и будете отлично себя чувствовать весь день. Этот эффект нейромедитации я применяю, когда необходимо полноценно поспать и накопить силы перед важным днем. Но ожидаемого результата – реализации намерения – вы не получите.

Лучше медитировать сидя с прямой спиной. Если трудно держать спину, можно упереться ею в спинку стула. Стопы стоят на полу параллельно друг другу, руки лежат расслабленно, не следует их скрещивать, а макушка тянется кверху.

Для медитации подойдет любое место. Главное, чтобы там было комфортно и никто не отвлекал.

Насколько быстро реализуется ваше долгосрочное намерение, зависит от вашего текущего энергетического и нейрофизиологического состояния. В среднем, новые нейронные связи, которые влекут за собой образование новых рецепторов и, соответственно, изменение привычек и образа мышления, происходит за 20—90 дней. При этом не следует распыляться, постоянно меняя визуализации и намерения: идите именно к выбранной цели, это заметно ускорит запуск положительных изменений в мозге и приблизит исполнение желания.

Уровень качественной энергии в теле человека и высота его вибраций напрямую влияют на количество денег, которые он будет получать. Повысить энергетический потенциал и перейти на более высокие ступени сознания помогает именно нейромедитация. Лично для меня она стала настоящим «ключом» к богатой, счастливой и комфортной жизни, о которой я раньше не могла даже мечтать.

# Интересное

В июле 2022 года в «Сколково» провели двухдневный форум, посвященный медитации без религии и эзотерики. Одной из основных тем мероприятия было использование медитаций для успешного ведения бизнеса и повышения доходов: крупнейшие эксперты нашей страны делились с участниками практическим опытом и теоретическими наработками в области медитации, осознанности и улучшения ментального здоровья. Слушателями форума стали предприниматели, которые хотели не только увеличить прибыль, но и снизить уровень стресса и повысить эффективность принятия решений. Слушателями были и HR и топ-менеджеры, ответственные за развитие сотрудников. Благодаря таким мероприятиям, я вижу, что интерес к медитациям растет.

# Трансформационные нейропрактики

Проходите практики в том порядке, в котором я их выстроила, а через 21 день повторяйте только те, которые отзовутся в вашем сердце. Так, шаг за шагом, вы раскроете для себя секреты денежного мышления и процветания.

# Наполняемся энергией и повышаем вибрации

Представьте, что смотритесь в зеркало и видите себя в отражении. Точно так же постарайтесь взглянуть на свою ауру. У кого не получается, скажите:

*«Квантовое поле, отдаю команду: покажи, какая у меня аура».*

И вы увидите, что вокруг вашего тела есть оболочка, похожая на яйцо. Посмотрите, насколько широки границы этой оболочки, целостная ли аура или в ней есть повреждения.

Теперь давайте исцелим ауру, наполним энергией и немного расширим ее границы. Для этого есть такое повеление:

*«Квантовое поле, отдаю команду. Прямо сейчас моя аура, моя оболочка исцеляется и восстанавливается. Благодарю! Сделано, сделано, сделано! Покажи мне!»*

Вам остается только наблюдать, как в местах, где были пробои, аура начнет заполняться и самостоятельно восстанавливаться. Кто не может увидеть этот процесс, просто его визуализирует.

Представьте, что вы 3D-фигура в окружающем пространстве. Покрутите себя в разных направлениях. Во вращении подробно рассмотрите ауру. Вы будете наблюдать снизу, сверху, со всех сторон, как пробои начнут затягиваться, напитываясь энергией.

Следующее повеление – для наполнения вас безусловной любовью. Это необходимо, чтобы восстановить вашу ауру, исцелить тонкие тела и физическое тело.

*«Квантовое поле, отдаю команду наполнить меня безусловной любовью для восстановления, исцеления, наполнить меня энергией, восстановить жизненные силы. Благодарю! Сделано, сделано, сделано! Покажи мне!»*

И вы увидите, как сверху, из бесконечности, появляется луч жемчужно-белого света. Это поток энергии безусловной любви. Он пронизывает ваше тело, являющееся 3D-отражением, и наполняет каждую его клеточку. Проходит через ваше поле и через ноги устремляется вниз. Представьте, как он проникает в мантию, в ядро Земли.

После этого произнесите:

*«Квантовое поле, отдаю команду наполнить меня энергией Кундалини Земли. Благодарю! Сделано, сделано, сделано! Покажи мне!»*

И вы почувствуете, как из ядра Земли к вашим ногам поднимается энергия Кундалини. Ярко-белый свет по второму каналу проникает в ваше тело, наполняя его и подпитывая ауру. Дальше энергия Кундалини через голову, седьмую Сахасрара-чакру, уходит в бесконечность Вселенной.

Итак, у вас образовались два потока, которые идут сверху вниз и снизу вверх, наполняя вас двумя видами энергии. Все негативное уходит вниз и растворяется. Вас наполняют жизненные силы.

Поблагодарите квантовое поле зато, что вы напитались энергией:

*«Благодарю квантовое поле, благодарю Землю-мать».*

# Раскрываем ресурсное состояние

Дышите ровно, глубоко, спокойно. Мысленно скажите, что согласны раскрыть внутренний потенциал. Почувствуйте, как вам становится легко, комфортно, даже уютно. Подумайте о том, что ощущения, которые вы сейчас испытываете, – это состояние изобилия, удовольствия. Теперь не только удовлетворяются ваши потребности. Теперь вы можете принимать больше, чем необходимо, готовы создавать и отдавать.

Ресурсное состояние – это когда достаточно энергии, средств, мотивации для достижения любой цели. И главное: человек может как творить для себя, так и отдавать. Ставьте большие и маленькие задачи. Запоминайте яркие впечатления, ощущения и эмоции от своих свершений. А когда кажется, что силы на исходе, восполняйте энергию медитацией. И, конечно же, хвалите себя за успехи. Это поможет уверенно достигать результатов.

И тогда к вам станут приходить люди. Потом они будут говорить о вас всем как об эксперте в той деятельности, в которой вы хотите развиваться. Прокачка Анахаты, сердечной чакры, поможет приумножить ваши ресурсы. По сарафанному радио начнут делиться вашими контактами. Вам будут звонить и говорить примерно так: «Вы знаете, мне вас посоветовали. Я хочу, чтобы вы мне написали бизнес-план (сделали дизайн-проект)…», «Примите меня в свою компанию», «Мне хочется заказать это именно у вас, только вам доверю эту работу».

Почувствуйте, как приятно, когда вы отдали кому-то что-то, и Вселенная вскоре вам направила человека. Вы даже, может быть, не знаете, через кого он пришел, кто порекомендовал ему вас. Просто Вселенная позаботилась, чтобы вы кому-то помогли. Этот человек тоже вас порекомендует другим людям… Круговорот завертелся. К вам будут приходить клиенты, а с ними ресурсы, деньги, изобилие.

Представьте, что вас может хватить на множество клиентов. Не всегда вы непосредственно сами будете им помогать. Это могут сделать ваши ученики – клиенты, с которыми вы работали.

# 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.