



Александр Лецер

РЕАЛЬНОСТЬ, КОТОРАЯ СЛУШАЕТСЯ

101 история от людей,
которые осуществили
свои мечты

Пошаговые практики
для управления событиями
твоей жизни

Александр Лецер

**Реальность, которая
слушается. 101 история от
людей, которые осуществили
свои мечты. Пошаговые
практики для управления
событиями твоей жизни**

«Автор»

2025

Лецер А.

Реальность, которая слушается. 101 история от людей, которые осуществили свои мечты. Пошаговые практики для управления событиями твоей жизни / А. Лецер — «Автор», 2025

«Реальность, которая слушается» — это не просто сборник вдохновляющих историй. Это 101 доказательство, что мечты сбываются, когда ты перестаёшь ждать — и начинаешь творить свою реальность. Каждая глава — это реальная история человека, который изменил свою жизнь с нуля. Через маленькие ритуалы, простые практики, ментальные повороты и тёплые разговоры с собой. Вы познакомитесь с теми, кто: — притянул любовь, — исцелился от боли, — нашёл дело своей души, — уехал в страну мечты, — стал увереннее, свободнее, живее. Что делает эту книгу особенной? После каждой истории ты получаешь: — Метод, сработавший у героя — Пошаговую практику, которую можешь начать прямо сегодня — И главное — ощущение, что ты не один. Эта книга как друг, который мягко шепчет: «А если всё получится?» Ты не должен знать весь путь. Просто сделай первый шаг. И реальность — услышит.

© Лецер А., 2025

© Автор, 2025

Содержание

От автора	5
Глава 1. «На балконе в Пятигорске, среди фикусов и мечт»	7
Глава 2. «Купюра на морозном стекле и 33 поворота к богатству»	9
Глава 3. «В мессенджере был только статус. А потом – кольцо»	11
Глава 4. «Почки, пластинки и стояние на голове»	13
Глава 5. «Муж ушёл на диван. А потом... в строймаркет»	15
Глава 6. «Карта «Мир», полка с бакалеей и два миллиона»	17
Глава 7. «Директор по мечтам»	19
Глава 8. «Как я перестал быть мебелью на совещаниях и начал говорить»	21
Глава 9. «Как я загадала любовь – и пришёл он. Не олигарх, но с душой»	23
Глава 10. «Я просто поехала в Сочи. А вернулась с проектом мечты»	25
Глава 11. «Проснулся – и понял, что больше не один»	27
Глава 12. «Я просто перестала воспитывать мужа. А он вдруг стал тем, о ком мечтала»	29
Глава 13. «Когда я начал просто рисовать по вечерам – мой доход вырос в три раза»	31
Глава 14. «Я поехала в село под Костромой – и нашла там свою мечту»	33
Глава 15. «Я перестал жаловаться на цены – и ко мне пришли деньги»	35
Глава 16. «Я каждый день говорил себе: “Я здоров” – и стал им»	37
Глава 17. «Я перестала искать любовь – и он просто вошёл в мою жизнь»	39
Глава 18. «Я уволилась без плана. Через месяц я стала собой»	41
Глава 19. «Я ненавидела её. Пока не поняла, зачем она пришла»	43
Глава 20. «Я больше не кайфовал от своей мечты. И это был знак»	45
Глава 21. «Моё тело услышало меня. Когда я перестала его насиловать»	47
Глава 22. «Меня не брали на работу. Пока я не перестал притворяться другим»	49
Глава 23. «Я встретила Бога в «Пятёрочке»»	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Александр Лецер

Реальность, которая слушается. 101 история от людей, которые осуществили свои мечты. Пошаговые практики для управления событиями твоей жизни

От автора

Привет. Меня зовут Александр Лецер. На 2025 год – мне 39 лет.

С 2003 по 2010 ты бы мог найти меня в Пермском государственном Техническом университете. Я получил два высших образования – техническое и экономическое. Мышление у меня тогда было весьма приземлённое. Мечтать – вредно. Надо пахать.

Я строил карьеру в маркетинге и телекоммуникациях: сначала в родной Перми, потом в Москве. Работал в крупной компании, был техническим директором, в подчинении – штат, в жизни – постоянные путешествия (в Париж, как на дачу) и столичный блеск. Всё вроде бы правильно, логично, престижно... Только не моё. Жизнь шла по рельсам, но не тем.

В 2014 году я случайно (или неслучайно) прочитал «Думай и богатей» и «Богатый папа, бедный папа». Эти книги перевернули мой внутренний мир. Щелчок. Я стал смотреть на мир иначе и увидел другую траекторию для своей жизни.

Появилась идея – интернет-портал и журнал об успешных людях. Я поделился ей с другом Колей, начал переводить почти всю свою зарплату на запуск, через два месяца вернулся с женой в Пермь и начал всё сначала – с верой в себя. Потом мы с тем же другом запустили конкурс «Топ стюардесс». Провели его с 2014 по 2017 год. Было много сложностей, особенно с людьми. Мы не умели увольнять, долго тянули неэффективных сотрудников и выгорали сильнее, чем когда работали «на дядю».

В 2017 году я вышел из бизнеса и понял: хочу работать один. Запустил мастер-классы по SMM. За три года провёл 284 живых мероприятия в 38 городах, для 7385 человек. Был кайф. Кайфовали и слушатели, они написали более 2000 очень развернутых и крутых отзывов.

Но потом пришёл COVID. Всё остановилось. Онлайн мне не зашёл, кайф ушёл. Я свернул лавочку. Три года просто настраивал рекламу клиентам. Жил. Но не чувствовал себя живым. В 2022 году работа совсем ушла. SMM перестал радовать, а вместе с этим – исчез и доход. В Новый 2023-й я вошёл без денег и без дела.

В январе шёл по Перми, отключил голову, задал Вселенной вопрос: «Что делает мою жизнь праздником?» И услышал разговор от проходящих мимо двух человек. В нём было одно ключевое слово для меня: «Стюардесса».

Так началось новое возвращение конкурса «Топ стюардесс». В проект неожиданно вернулся Евгений, с которым мы не общались с 2016 года. Он сам позвонил. Так мы запустили конкурс снова – в 2023, 2024, 2025. И он снова стал популярным, обсуждаемым, живым.

Но параллельно с этим, всё это время – с 2014 года – я жадно читал книги по манифестации, самовнушению, силе намерения, энергии мыслей. Сотни книг: слабые и сильные. Самые мощные книги – я буду упоминать в главах. Я искал, как устроена эта реальность. Почему у одних всё легко, а у других – никак? Почему желания сбываются... или не сбываются?

Я начал собирать истории. Реальные. Из России. От реальных людей. Чаще всего – на своих же тренингах, в перерывах между блоками. Люди делились сокровенным. Как у них вдруг «сработало». Я записывал. И понял – пора собрать всё в книгу. Собираю я её почти 8 лет!

Это книга не о волшебстве. Это книга о реальности. О том, как её «взломать».

Все 100+ историй из книги произошли в России. Это важно. Потому что мы – дети СССР, или дети детей СССР. Мы росли в культуре ограничений. «Скромность украшает», «не высовывайся», «мечтать – вредно», «много хочешь – мало получишь». На шведском столе жизни мы выбираем только яблочко. А третье желание после «хочу квартиру» и «хочу машину» – уже в ступоре.

Ты мог разучиться хотеть. Даже не веришь, что можно.

Нам с детства внушали, что миллионы, счастье, лёгкость – это «не про нас». В голове – ограничения. А именно мозг создаёт «реальность». Душа знает, чего хочет. Но мозг – воспитан родителями, учителями, телевизором, соцсетями, системой. И он сомневается. Он боится.

И вот для чего нужны все эти методы: дневники, визуализации, ритуалы, дыхания, практики... Все они – не ради магии. А ради того, чтобы заставить твой мозг ПОВЕРИТЬ. Чтобы мозг сказал: «Окей. Это возможно». Вот тогда начинает работать Вселенная.

Сбываются не мечты. Сбываются намерения. Когда мозг и душа – заодно.

Истории из этой книги – доказательство. Это уже случилось. Значит, может случиться снова. У тебя.

Нет разницы между мыслями о богатстве и мыслями о нищете. Разница – в результате. Доминирующая мысль определяет реальность. Поэтому люди, погружённые в негатив, новости и страх, притягивают катастрофы и хаос. Потому что всё – вибрации. Частоты. Смыслы. Энергия.

Эта книга – карта. Выход из матрицы страха в игру осознанного творца.

Не верь – знай. Бог – не на небе. Бог – в тебе. Мы и есть создатели. И когда ты это почувствуешь, ты больше не сможешь жить иначе.

Чтобы по-настоящему почувствовать силу этой книги и прожить те сдвиги, о которых здесь говорится – прочитай её всю. От начала до конца. Все главы. Без пропуска.

Даже если тебе нужны деньги – не читай только главы про деньги.

Даже если ты не планируешь танцевать или лепить из глины – всё равно прочти эти главы.

Рисование, пение, лепка, движение – это не про хобби.

Это про выход из головы и вход в поток.

Когда ты творишь – ты подключаешься к сознанию Творца.

А из этого состояния можно создавать всё – и здоровье, и отношения, и деньги, и новое "я".

Каждая глава – это не только история. Это смысл, техника, вибрация, частота.

Даже если ситуация описана не твоя – ты можешь взять метод и адаптировать под свою жизнь.

Расширяй восприятие.

Ищи между строк.

Пробуй то, что кажется странным.

Твоя реальность начнёт меняться не там, где ты ждал. А там, где ты позволил.

И да будет так.

Глава 1. «На балконе в Пятигорске, среди фикусов и мечт»

– А если бы мне сказали, что я по щелчку пальцев открою своё кафе в центре Пятигорска – я бы засмеялась. Громко, с надрывом, как только умеют смеяться отчаянные таргетологи на грани выгорания, – рассказывала мне однажды Аня, перемешивая сахар в пластиковой чашке на моем тренинге в Ростове-на-Дону.

Она жила на улице Дзержинского, в обычной панельке. Балкон с облезлой штукатуркой был её маленькой обителью мечтаний: здесь жили фикусы, сушились апельсиновые корки и пахло надеждой. Каждое утро, перед тем как натянуть офисные колготки и заплестись в серую тень рутины, она выходила туда с кружкой кофе.

И однажды – всё. Кофе остыл, руки замерли на чашке. Она смотрела на соседний дом и вдруг увидела на его стене... вывеску. Свою. Яркую. С логотипом, который она рисовала в тетради ещё два года назад. На секунду она просто почувствовала, как будто это уже случилось. Тёплый воздух, запах корицы, звон посуды, смех за стойкой. Эта сцена вспыхнула в ней, как кадр из будущего.

С этого утра она стала делать одно простое действие. Не просто мечтать. А жить в ощущении, что мечта уже случилась. На том самом балконе она закрывала глаза и представляла, как открывает дверь в своё кафе. Как пахнет булочка. Как бариста улыбается. Как она сама кладёт в кассу первые настоящие деньги. Не «представляла», а жила этим.

Через три месяца она уволилась. Через полгода – получила субсидию по программе поддержки малого бизнеса. А ещё через десять месяцев – открыла кафе на проспекте Калинина.

Метод из этой главы:

Метод проживания желания от Невилла Годдарда.

Это не визуализация. Это вживание. Не «я когда-нибудь хочу открыть кафе», а «я уже владелица кафе». Годдард называет это «почувствуй себя уже в том состоянии». Когда сознание «сливается» с желаемым будущим, оно становится твоим настоящим.

Почему у Ани получилось?

Потому что она проживала свою мечту каждый день. Балкон стал порталом. Фикус – маяком. А она – не просто мечтательницей, а хозяйкой кафе в своей реальности.

Практика для тебя:

«Метод балкона» (можно и без балкона!)

Найди место, где ты чувствуешь себя в безопасности и покое. Это может быть кухня, уголок в комнате или скамейка в парке.

Закрой глаза. Представь, что ты уже живёшь своей мечтой. Не просто видишь – чувствуешь.

Что ты ешь? Что слышишь? Как пахнет вокруг? Кто рядом?

Удерживай это состояние 5–10 минут каждый день.

Записывай ощущения в дневник. Особенно первые: они самые сильные.

Повторяй. Каждый день. Словно уже живёшь в этом.

Важно: не «прошу», не «мечтаю», а живу, как будто уже сбылось. Это и есть «чувство – секрет».

«Чтобы получить желаемое, человек должен чувствовать себя так, как будто уже им обладает»

Вывод

Твоя реальность начинается с чувства. Не с денег, не с условий, не с логики. А с одного тёплого ощущения внутри: "Я уже там". Хочешь взломать реальность? Начни с фикуса. Или с чашки кофе. Или с того, что прямо сейчас вызывает в тебе улыбку и ощущение «всё получилось».

Глава 2. «Купюра на морозном стекле и 33 поворота к богатству»

Минус семнадцать, маршрутка №33, Екатеринбург.

Света ехала на работу. Утро, как у всех: ватные ноги, залипание в окно, одна и та же маршрутка, одна и та же остановка – улица Белинского. Она знала каждый поворот, каждый люк, который подпрыгивал под колесом, и даже песни, которые включал водитель.

Но в это утро было иначе.

На замёрзшем стекле водительской двери кто-то пальцем нарисовал... купюру. Аккуратный прямоугольник, внутри – цифра «5000». Вроде детская шалость, но Свету будто током ударило. Она застыла, а потом вдруг почувствовала, что это – знак. Не просто рисунок. Сообщение. Из той самой Вселенной, о которой она читала у Джиканди.

Света всегда жила на грани. Зарплата – впритык. Кредиты, микрозаймы, долги за детский сад. И вечное чувство: «денег нет и не будет». Но в тот момент она решила: «Хватит. Я попробую по-другому».

В тот вечер она сделала странную вещь. Нашла дома старую баночку из-под крема и написала на ней маркером: «Деньги приходят ко мне легко и в изобилии». Положила туда 100 рублей. Это были последние. Но она сделала это с верой.

Каждый день она клала в банку хоть что-то – рубль, десятку, мелочь. Главное – с радостью и благодарностью, как будто кладёт туда уже миллион. И каждый день – визуализировала, как эти деньги приумножаются, растут, текут в её жизнь, как река. А потом, по технике из книги, начала благодарить заранее – за всё, что хотела получить. «Спасибо за погашенные кредиты», «Спасибо за новую работу», «Спасибо за премию» – писала она каждый вечер в тетрадке.

Через месяц Свету повысили. Через два – она продала ненужный гараж, за который уже не надеялась получить деньги. Через четыре – она переехала в новую квартиру, а баночка уже не вмещала все купюры. Теперь у неё сейф. Маленький, розовый, но с реальными деньгами, а не с мечтами.

И до сих пор, когда она видит замёрзшее стекло, она улыбается. Потому что знает: реальность можно переписать. Даже в маршрутке.

Метод из этой главы:

Метод благодарности и денежного потока от Дэвида Кэмерона Джиканди

Суть метода:

Создай якорь изобилия – физический объект, связанный с деньгами (банка, коробочка, копилка).

Регулярно вкладывай в него деньги, даже символические. Но – с чувствами радости и веры.

Благовари заранее за то, что хочешь получить – как будто уже получил. Это настраивает подсознание на волну «уже обладания», а не нужды.

Почему у Светы получилось?

Потому что она перестала жить в «недостатке». Вместо того чтобы думать «у меня нет», она начала чувствовать: «у меня уже есть, и будет ещё больше».

Практика для тебя:

«Денежная баночка благодарности»

Найди коробочку, банку или мешочек. Сделай её особенной. Подпиши. Укрась. Положи туда любую сумму. Даже 1 рубль. Но с ощущением: «Это часть моего изобилия». Каждый день добавляй хоть что-то. Хоть копейку. Главное – с радостью. Пиши 3 благодарности за деньги, которые ты ещё не получил – будто уже получил. Делай это минимум 30 дней. Без ожиданий, но с доверием. Пусть Вселенная удивит тебя. Важно: не цель – накопить. Цель – войти в состояние изобилия и благодарности, которое магнитит деньги.

«Деньги приходят к тем, кто не делает их проблемой. Деньги идут к тем, кто любит их, кто радуется им, и кто не зависит от них»

Вывод

Изобилие не начинается с миллиона. Оно начинается с одного рубля, вложенного с радостью.

Хочешь финансовый прорыв? Начни с баночки.

А если увидишь нарисованную купюру на окне – знай: это не случайность. Это приглашение.

Глава 3. «В мессенджере был только статус. А потом – кольцо»

Когда ты заходишь в WhatsApp, кого ты первым открываешь?

Вот у Юли из Казани был один контакт, который она открывала каждый вечер. Не чтобы написать. Просто... чтобы посмотреть. На статус. На фотографию. На то, во сколько он был в сети. Артём. Бывший. Разрыв был тихим, почти без слов. Просто: "нам надо сделать паузу". А пауза растянулась на два года.

Юля жила, как будто в режиме ожидания. Как браузер с загруженной вкладкой: вроде бы открыта, но ты ничего не делаешь. Работала администратором в салоне красоты на улице Петербургская. Вежливо улыбалась клиенткам, выбирала по вечерам сериалы и... подсматривала, не поменял ли он фото в профиле.

Однажды вечером она наткнулась на статью про метод Невилла Годдарда – «воображаемый акт». Там была фраза:

«Если хочешь любви – води себя, как будто уже замужем».

Юля фыркнула. А потом – задумалась. А потом – сделала то, что перевернуло всё.

На следующий день она пошла в ювелирный на Баумана и купила себе кольцо. Простое, серебряное, тонкое. Надела его на безымянный палец правой руки. И начала жить, как будто она уже любима. Не мечтала. Не страдала. А вела себя так, как будто у неё дома – муж, тепло, поддержка. Она начала сама себе говорить:

"Я замужем. У меня есть любящий партнёр. Мы счастливы. Я не жду – я уже в этом."

И тут началось.

Через неделю ей написали два старых знакомых. Через месяц – клиент сделал предложение по совместному проекту (и да, тоже проявил интерес). А ещё через три – Артём сам написал. Без драм, без слёз. Просто: «Я всё время думал о тебе».

Они встретились в кофейне на Кремлёвской. И с тех пор – уже не расставались.

Спустя год – он надел кольцо на её палец. Настоящее. С бриллиантом. Но Юля до сих пор хранит то серебряное. Потому что с него всё началось.

Метод из этой главы:

Метод "воображаемого акта" от Невилла Годдарда

Суть метода:

Живи так, как будто желаемое уже свершилось. Не "будто случится", а "уже случилось". Подсознание не различает реальное и воображаемое. Оно начинает притягивать в жизнь то, что ты проживаешь внутри.

Почему у Юли получилось?

Потому что она сменила роль. Перестала быть «ждущей» и стала – «любимой». А Вселенная всегда откликается на состояние, а не на слова.

Практика для тебя:

«Жизнь с будущим партнёром»

Найди предмет, который будет символизировать любовь (кольцо, цепочка, камешек, игрушка).

Начни обращаться к себе как к человеку, у которого уже есть отношения.

Представь, как ты просыпаешься рядом с партнёром. Что вы делаете? Что чувствуешь?

Живи каждый день с этой мыслью: "Я любим(а). Я в крепких отношениях. Мы счастливы."

Пиши записки, как будто тебе их оставил партнёр. Пиши письма от него себе. Это не глупость. Это создание новой реальности.

Важно: не залипай на конкретном человеке. Важно состояние, не персона.

«Представьте, что вы уже тот, кем хотите быть, и пусть это воображаемое состояние станет для вас настоящим»

Вывод

Любовь не приходит к тем, кто ждёт. Она приходит к тем, кто уже её чувствует.

Хочешь отношений? Начни жить, как будто они уже есть. Убери место ожидания. И тогда... вместо статуса в WhatsApp – появится настоящее сообщение. А может, и кольцо.

Глава 4. «Почки, пластинки и стояние на голове»

Март. Вологда.

Талая вода течёт по улицам, ветер пахнет прошлогодним льдом, и в аптеке на улице Ленина снова очередь. Тамара стояла у прилавка и искала глазами свои таблетки – те, что «для почек». Она пила их уже два года. Ровно столько, сколько у неё была боль. Постоянная, нудная, и... привычная.

Врачи говорили: «Пейте курсами». Она пила. «Диета». Она держала.

Но лучше не становилось. Только тревожней.

Вечером она, как обычно, легла на диван, включила старый проигрыватель и поставила пластинку «Машина времени». Потом открыла ноутбук – и случайно наткнулась на видео, где мужчина, похожий на профессора из кино, говорил странную фразу:

«Ваше тело – это проекция вашего мышления».

Это был Джо Диспенза. Она залипла. Смотрела три часа подряд. Наутро – купила его книгу. Через день – начала делать практику, о которой раньше бы сказала: «Бред какой-то».

Но в этот раз решила: «Хуже не будет».

Каждое утро, просыпаясь, она не хваталась за таблетки, а садилась в кресло, закрывала глаза – и "воссоздавала себя".

Представляла, что её тело – здоровое. Что почки работают идеально. Что она – уже в другой реальности, где болезни нет. Где она – сильная, лёгкая, полная энергии.

Поначалу тело сопротивлялось: болело, ныло, протестовало. Но Тамара шла дальше. Медитация, аффирмации, и... стояние на голове. Да, она реально начала делать это. Йога втянула, словно другой мир. И в этом мире она перестала быть пациенткой. Она стала – автором своей жизни.

Через месяц она отказалась от таблеток. Не из упрямства. А потому что... не было нужды. Анализы – в норме. Врачи разводили руками. А она просто смеялась:

«Я перестала быть больной. Это и есть настоящее лечение».

Метод из этой главы:

Медитативное воссоздание здоровой версии себя по Джо Диспензе

Суть метода:

Твоё тело реагирует на мысли и эмоции. Если ты мысленно живёшь как здоровый человек, тело начинает перестраиваться. Каждая клетка считывает состояние, в котором ты пребываешь.

Почему у Тамары получилось?

Потому что она перестала бороться с болезнью. И начала влюбляться в здоровье.

Она выбрала фокус: не на страх и симптомы, а на образ себя в здоровье, радости и свободе.

Практика для тебя:

«Моя новая версия. Моё здоровое тело»

Найди 15–20 минут тишины. Сядь удобно. Закрой глаза.

Представь себя – здоровым. Не просто как картинку, а почувствуй это. Как ты ходишь, как дышишь, что ты делаешь, как улыбаешься.

Каждый день проживай этот «новый я» хотя бы по 15 минут. С эмоцией, верой, вкусом.

Пиши 3 благодарности за то, что твоё тело уже исцеляется.

Убери из лексикона фразы «у меня болезнь», «я болею». Вместо этого – «я восстанавливаюсь», «я уже лучше», «моё тело умеет».

Важно: Не жди мгновенного чуда. Слушай тело. Работай с ним в партнёрстве. И не бросай на полпути.

«Вы должны стать тем человеком, которым хотите быть, прежде чем это станет вашей реальностью. Это значит думать, чувствовать, действовать и быть в состоянии здоровья – ещё до того, как оно проявится»

Вывод

Здоровье – не в таблетке. Оно – в решении.

В тот день, когда ты перестаёшь говорить «я болен» и начинаешь говорить «я живу», твои клетки начинают слушаться. Потому что ты – снова хозяин.

Глава 5. «Муж ушёл на диван. А потом... в строймаркет»

Нина жила в Твери.

Утро у неё начиналось одинаково: собрать старшего в школу, накормить младшую кашей, разбудить мужа (если не ушёл спать на диван) и – на работу. Устала она давно. И не от детей. От тишины в отношениях, от холодного «угу», от вечной роли организатора, а не любимой женщины.

Муж, Саша, ушёл на диван два месяца назад. Не скандал, не измена, просто... разъединение. Как будто живут параллельно. Он – сериалы, она – готовка. Он – гараж, она – бесконечная кухня.

Подруга подарила ей книгу Хиксов – про вибрации, частоты, закон притяжения. Нина, честно говоря, отмахнулась: «У меня дети, какое ещё "излучай радость"?»

Но одна мысль засела:

«Ты не можешь изменить другого человека, но ты можешь изменить свою энергию»

И Нина начала... по чуть-чуть. Не ради него. Ради себя.

Каждое утро – 10 минут тишины, чашка кофе и визуализация семьи, где она – любимая, услышанная, обнимаемая.

Она вспоминала моменты, когда они с Сашей смеялись на кухне, когда строили дачу, когда он смотрел на неё влюблённо.

И – жила в этом состоянии, как будто это уже сейчас.

Слова, которые она произносила себе:

«Я в семье, где меня ценят. Я в отношениях, где есть поддержка. Я любима. Я важна.»

Сначала изменений не было. Но через две недели Саша сам спросил: – Чай сделать тебе?

Через месяц – попросил помочь выбрать шторы в спальню.

А ещё через две недели... предложил поехать в «Леруа Мерлен». Да, Нина тоже сначала рассмеялась:

– Это что, романтика?

Но в тот день он держал её за руку, как в 2007 году, когда они только поженились.

Метод из этой главы:

Закон притяжения в отношениях (по Эстер и Джерри Хикс)

Суть метода:

Ты не меняешь других. Ты меняешь своё внутреннее состояние, фокусируешься на хорошем, излучаешь любовь – и притягиваешь обратно то, что излучаешь.

Это не про иллюзии. Это про энергию и настрой. Про то, куда ты смотришь – и что за этим приходит.

Почему у Нины получилось?

Потому что она перестала ждать, что он изменится, и начала излучать то, чего хотела получить.

Реальность просто зеркалит наше состояние. И если внутри – обида и жертва, снаружи – равнодушие.

Но, если внутри – любовь и тепло... угадай, что будет?

Практика для тебя:

«Любимая семья – уже сейчас»

Выдели 5–10 минут в день на тишину. Без телефона, детей, дел.

Представь себе свою идеальную семейную атмосферу. Кто рядом? Как они с тобой говорят? Что ты чувствуешь?

Проживи это эмоционально. Не просто «картинка в голове», а – чувства, тепло, любовь.

Напиши 5 фраз, которые будешь повторять себе каждый день. Например:

«Я создаю атмосферу любви»

«Моя семья – мой источник силы»

«Я любима и нужна»

«У нас тёплые, уважительные отношения»

«Мы вместе. Мы команда»

Прекрати ждать. Начни излучать. Энергия – всегда первая.

«Вы не можете обвинять других в вашем состоянии, потому что ваше состояние – это ваше личное вибрационное излучение. Меняя его – вы меняете всё вокруг»

Вывод

Семья – это не место. Это поле. И ты – его сердце.

Ты не можешь перетянуть мужа с дивана словами. Но можешь – своей энергией.

Твоя любовь – это магнит. Просто включи её. И жди не чудо, а ужин вдвоём. Или поездку в «Леруа». Что, согласишься, уже почти как Париж.

Глава 6. «Карта «Мир», полка с бакалеей и два миллиона»

Город Пермь. Магазин «Семья».

Настя смотрела на ценник на гречке. «89 рублей... и скидка по карте». У неё была карта, но не было 89 рублей. Ну то есть были – на автобус, на хлеб, на детский кефир.

Но гречка – это уже уровень «роскошь».

Она вышла из магазина злая. На себя. На мужа, который «ищет себя» уже второй год. На государство. На жизнь.

Села на лавку, достала телефон. Вспомнила, что подруга скинула ей странную книжку – «Счастливый карман, полный денег». Она её пролистала.

И зацепилась за одну фразу:

«Ты уже богат. Просто ещё не осознал этого.»

Настя фыркнула. Но что-то в ней дрогнуло.

А вдруг?

Она пришла домой и начала эксперимент. Чисто из спортивного интереса.

Каждое утро она писала:

«Я благодарна за 10 000 рублей, которые уже пришли» – хотя они не приходили.

А потом – решила завести тетрадь. В ней писала:

«Я богатый человек. Деньги любят меня. Я магнит для возможностей. Я открыта финансовому потоку»

Звучало как бред. Но делала. 30 дней подряд.

На 12-й день позвонил старый клиент: «Ты ведь раньше писала тексты? У нас срочно нужно. Заплатим нормально.»

На 20-й – Настя увидела пост в местной группе ВКонтакте: «Нужен человек, кто поможет со СММ. Платим еженедельно». Написала. Взяли.

А потом – случилось то, что она даже не планировала:

В Пермском крае объявили о региональной программе поддержки малого бизнеса. И Настя, у которой уже была самозанятость (давняя история), решила подать. Написала, подала, забыла.

Через месяц пришло письмо:

«Вам одобрен грант. 2 000 000 рублей»

Она перечитала его раз десять. А потом пошла в тот же магазин и купила... не гречку, нет. Клубнику. В марте. Потому что могла.

Метод из этой главы:

Финансовая реальность начинается с твоего внутреннего ощущения богатства (по книге «Счастливый карман, полный денег» Дэвида Джиканди)

Суть метода:

Ты не ждёшь денег, чтобы чувствовать изобилие.

Ты излучаешь изобилие – и деньги подтягиваются под твоё состояние.

Чем больше ты чувствуешь благодарности и богатства уже сейчас – тем быстрее реальность перестраивается.

Почему у Насти получилось?

Потому что она перестала вибрировать нуждой и страхом.

Она перешла в состояние: «Я уже изобилую» – и Вселенная начала подтверждать это фактами.

Реальность всегда отражает то, что ты о себе думаешь. Всегда.

Практика для тебя:

«Я – магнит для денег»

Утро: Пиши 3 благодарности за деньги, которые у тебя уже есть. Даже если это 100 рублей.

Аффирмации: 10 раз в день проговаривай:

«Я магнит для денег»

«Мои доходы растут легко и с радостью»

«Я живу в мире изобилия»

Воображение: Представляй, как ты живёшь, когда деньги есть. Не как в кино – а твою настоящую картину: куда идёшь, что покупаешь, кому помогаешь.

Записывай в тетрадь: «Спасибо за 100 000 рублей, которые уже пришли». Или любая другая сумма. Главное – уверенность и благодарность.

Деньги любят уважение: Даже если у тебя 50 рублей – разложи красиво, поблаговари, обратись к ним как к партнёру.

«Деньги приходят к тому, кто уже излучает богатство. Это не мистика, это закон вибраций. Ты получаешь не то, чего хочешь, а то, чем уже являешься внутри»

Вывод

Деньги – это не про труд. Это про состояние.

Как только ты внутренне становишься богатым – мир начинает тебе это подтверждать.

А всё начинается... с тетради, чашки кофе и веры.

Хотя бы маленькой.

Глава 7. «Директор по мечтам»

Новосибирск.

Андрей сидел в переговорке с видом на заснеженную улицу Фрунзе и думал, как вежливо уволиться.

Он был замом по маркетингу в крупной IT-компании. Зарплата – норм. Команда – норм. Он – выгорел. На уровне «утром тошнит».

Каждый день он чувствовал себя офисным хомяком: бриф – отчёт – KPI – бриф.

Однажды, прокручивая ленту перед сном, он наткнулся на видео:

«Ты можешь не знать КАК, но, если знаешь, ЧТО – реальность подстроится». Это был Невилл Годдард.

Под видео – ссылка на его книгу. Андрей, неожиданно для себя, скачал и начал читать.

Цепанула мысль:

«Всё, что ты хочешь, уже существует. Просто займи эту позицию в своём сознании – и реальность подстроится.»

На следующий день он попробовал. Встал утром, надел костюм и... вместо того чтобы думать, как уволиться – представил, что уже живёт жизнью, о которой мечтает.

Он пошёл на работу как будто уже – фаундер стартапа, как будто у него офис на Петроградке, команда мечты, инвесторы на связи и проект, которым он горит.

Каждый день он входил в этот образ.

Перед сном – визуализировал:

логотип стартапа на стене

как даёт интервью на vc.ru

как утром пьёт кофе в «правильном» офисе, а не этом стеклянном аквариуме

Через два месяца...

Его уволили.

Да. Внезапно. Сокращение отдела.

Андрей вышел из офиса с коробкой и... почему-то улыбался. Он знал: сейчас начнётся.

Он сделал всё, как «там» – зарегистрировал ООО, написал в Telegram, что открыт для сотрудничества, запустил проект, который давно вынашивал: B2B-платформа для IT-команд.

Через 3 месяца – первые деньги. Через 8 – инвестор.

Через 1,5 года – Forbes в списке «40 до 40».

А в одном из интервью он сказал:

– Я стал директором по мечтам. Сначала – в голове. Потом – в жизни.

Метод из этой главы:

«Действуй из состояния, в котором ты уже получил желаемое» (по Невиллу Годдарду)

Суть:

Ты не представляешь «как бы хотелось».

Ты живёшь как будто это уже есть. Прямо сейчас. Не мечтаешь, а проявляешь.

Это не про самообман. Это про выбор позиции в сознании – и реальность просто догоняет.

Почему у Андрея получилось?

Потому что он перестал бороться с текущей ситуацией, и начал внутренне проживать свою идеальную карьеру.

Он больше не был «жертвой офиса». Он стал лидером нового пути – сначала внутри, потом снаружи.

Практика для тебя:

«Мой карьерный скачок»

Закрой глаза и представь: идеальный рабочий день через 6 месяцев. Где ты? Что делаешь? Сколько зарабатываешь? Что чувствуешь?

Опиши этот день на бумаге – в настоящем времени. Не «я бы хотел», а «Я – уже там».

Пример:

«Я просыпаюсь в 7:30, иду в уютный офис с видом на город. У меня встреча с командой, которую я обожаю. Мы запускаем крутой проект. Мой доход – 350 000 в месяц. Я чувствую себя свободно, уверенно и кайфую от того, что делаю».

Читай этот текст утром и вечером. Проживай его.

Начни действовать из этого состояния. Что бы сделал тот «Ты из будущего»? Написал пост? Отправил резюме? Предложил проект?

Повторяй как мантру:

«Я живу своей карьерной мечтой»

«Я уже в нужном месте»

«Я действую как человек, у которого всё получилось»

«Ты должен войти в состояние, соответствующее желаемому, не дожидаясь обстоятельств. Всё приходит через ощущение – не позже, а раньше. Потому что чувство – это причина»

Вывод

Карьера не начинается с собеседования.

Она начинается с образа, который ты выбираешь внутри себя.

Ты не просишь повышения. Ты становишься тем, кого невозможно не повысить.

Действуй, как будто уже директор. Или кто ты там в своих мечтах?

Глава 8. «Как я перестал быть мебелью на совещаниях и начал говорить»

Город Екатеринбург.

Тёмный январь. Утро. Офис на 8 этаже бизнес-центра.

Илья – аналитик. Хороший. Умный. Молчаливый.

На всех совещаниях он был «присутствующим». Никто его не спрашивал. Он никого не перебивал. Он был... как офисный кактус. Поливать – не забудь, но в целом не мешает.

Внутри у Ильи кипело. Он знал, что может больше.

Но как? С чего начать?

Пока пил кофе в местной кофейне на Малышева, наткнулся на пост, где кто-то писал:

«Ты – это твои мысли. Хочешь стать другим – начни с мысли».

Автор – Джон Кехо.

Илья пошёл в ЛитРес и скачал «Подсознание может всё».

Сначала он просто читал. Потом – выписал фразы.

А потом – начал делать то, что считал полным бредом: говорить с зеркалом.

Каждое утро он подходил к зеркалу и говорил:

«Я уверенный. Я харизматичный. Моё мнение важно. Я спокойно и чётко говорю на совещаниях».

Поначалу – смешно. Потом – привычно. А через три недели – естественно.

На следующем совещании его спросили – и Илья ответил спокойно и по делу.

Коллеги переглянулись. Начальник кивнул.

А Илья понял: что-то в нём сдвинулось.

Он продолжил. Записался на семинар по публичным выступлениям. Пошёл на нетворкинг.

А потом – внезапно – его поставили вести презентацию проекта перед руководством холдинга.

И он справился. Более того – его заметили. Через 2 месяца – повышение.

А ещё через год – Илья вёл стратегическую сессию для всей компании. Тот самый кактус – теперь задаёт вектор роста.

Метод из этой главы:

«Измени внутреннюю программу – и ты изменишь внешнюю реальность» (по Джону Кехо)

Суть:

Ты – это то, что ты думаешь о себе.

Если ты постоянно в голове крутишь: «Я неуверенный», «Меня не слушают» – реальность это подтверждает.

Но, если ты начинаешь внедрять в подсознание новые установки – мир начинает меняться.

Почему у Ильи получилось?

Он не ждал внешнего подтверждения.

Он внёс изменения в себя изнутри – и внешняя реальность не смогла этому не подчиниться.

Практика для тебя:

«Личность 2.0»

Возьми лист бумаги и напиши:

Какой ты сейчас?

Каким хочешь стать через 3 месяца?

Определи 3 главные черты своего нового «Я» (например: уверенный, решительный, харизматичный).

Каждое утро и каждый вечер вслух проговаривай перед зеркалом:

«Я уверенный. Я действую смело. Я важен и интересен людям.»

(замени на свои фразы, главное – в настоящем времени)

Веди дневник изменений. Замечай, как даже мелочи – меняются.

Делай 1 маленький поступок в день, который делает твоя «новая версия».

– Записался на курс

– Высказал идею

– Задал вопрос

– Познакомился с кем-то на встрече

Это и есть рост. Он не приходит с громом – он приходит по капле.

«Подсознание не отличает правду от вымысла. Оно верит в то, что ты повторяешь снова и снова. Используй это. Перепиши свою реальность»

Вывод

Личностный рост – это не про «стать другим».

Это про вспомнить, кем ты уже можешь быть.

И начать говорить с собой так, как будто ты уже там.

А реальность догонит. Обещаю.

Глава 9. «Как я загадала любовь – и пришёл он. Не олигарх, но с душой»

Город: Казань.

Улица Пушкина, кофейня. Там Лена сидела в кресле у окна, ела эклер и думала:

– Почему у меня одни и те же отношения по кругу?

Сценарий классический: она отдаёт, вкладывается, готовит, слушает, верит. А потом – бац. Или он исчезает, или говорит, что «ещё не готов».

В один момент подруга сунула ей книгу:

– Читай. Годдард. Он странный, но в точку.

Лена хмыкнула, но взяла.

Открыла на случайной странице:

«Ты не получаешь то, чего хочешь. Ты получаешь то, чем являешься.»

И тут её будто током ударило.

Не «надо заслужить любовь». А надо стать любовью.

Лена решила провести эксперимент. Месяц. Без знакомств, свиданий, Тиндера. Только она и любовь к себе.

Каждое утро она начинала с вопроса:

– Что бы сделала женщина, которую любят?

Ответ: Она бы выпалась. Сделала себе кофе в красивой чашке. Пошла на маникюр.

Каждый вечер – визуализация:

– Я на свидании. Он смотрит с восхищением. Мы смеёмся. Он берёт за руку. Я чувствую себя как дома.

Лена стала влюблённой в самую жизнь. В себя.

Она стала сиять. Коллеги заметили. На работе повысили. Подруга спросила, не влюбилась ли она.

А через 5 недель она случайно забыла зонт в той самой кофейне.

Он подошёл, протянул ей зонт и улыбнулся.

Обычный парень. Не олигарх. Но глаза – глубокие.

Позвал на кофе.

Теперь у них свой ритуал: каждое утро он варит ей кофе в той самой чашке.

Метод из этой главы:

Стань тем, что хочешь притянуть. Сначала – внутри.

(по Невиллу Годдарду и Эстер Хикс)

Суть:

Любовь не приходит в дефицит.

Она приходит, когда ты перестаёшь ждать её как спасения – и живёшь ею изнутри.

Когда ты не «ищешь любовь», а воплощаешь её каждый день.

Почему у Лены получилось?

Она перестала «доказывать, что достойна» – и просто стала собой, сияющей, наполненной. И это было так сильно, что реальность не смогла не ответить.

Практика для тебя:

«Манифестация любви через любовь к себе»

Каждый день задавай себе вопрос:

- Что бы сделала женщина/мужчина, которую(ого) любят?
- И делай это. Даже если это ванна с пеной и игристое в бокале.

Напиши список:

10 признаков отношений, которые ты хочешь (забота, юмор, уважение, страсть...)

И каждый день проживай эти качества в себе.

Хочешь заботы – позаботься о себе. Хочешь юмора – шути.

Перед сном визуализируй:

- Ты в идеальных отношениях. Где вы? Что делаете? Как ты себя чувствуешь?

Главное – ощущение, не детали.

Проговаривай:

- «Я любовь»
- «Я уже в отношениях, полных тепла»
- «Я открыта/открыт и принимаю любовь с благодарностью»

И да – убери Тиндер хотя бы на месяц. Пусть Вселенная попробует быть оригинальнее.

«Вы не можете желать любви, оставаясь в состоянии одиночества. Вы должны войти в состояние уже любимого человека. Всё остальное – следствие»

Вывод

Любовь не приходит как приз.

Она приходит как отражение.

Сначала ты внутри чувствуешь: я достойна, я уже любима.

А потом – бац. И кто-то протягивает тебе зонт. И кофе варит. В твоей чашке.

Глава 10. «Я просто поехала в Сочи. А вернулась с проектом мечты»

Москва. Октябрь.

Аня – SMM-специалист в крупном агентстве. Клиенты, дедлайны, чаты в Телеграме, уведомления в 03:12 ночи.

Последней каплей стал банальный вопрос мамы:

– Ты давно смеялась?

Аня задумалась. Купила билет до Сочи.

Пляж. Без ноутбука. Без графика. Без задач. Только утренний чай из термоса на берегу и волны.

В первый день тревожилась. Во второй – отключила уведомления. На третий – уснула в гамаке и впервые проснулась в тишине, а не от будильника.

Там же, на пляже, она перечитывала «Секрет лёгкой жизни» Джеймса Мангана.

На одной из страниц было выделено:

«Вы не обязаны бороться. Просто уберите усилие – и разрешите жизни заботиться о вас.»

Она вдруг поняла: она всё время бежала за успехом, но не пробовала остановиться и позволить успеху прийти к ней.

На шестой день отдыха, когда она сидела в местной кофейне «Surf Coffee» с видом на море и шоколадным круассаном, к ней подсел парень. Просто разговор. Просто «А чем ты занимаешься?»

Через два часа он сказал:

– У нас в Питере стартап. Ищем человека, кто бы создал визуал и атмосферу. Всё на чувстве, не на шаблонах. Хочешь попробовать?

Аня кивнула. Потом ещё не верила. Но да – она взяла отпуск, а получила проект своей мечты.

С графиком, который она сама себе пишет. С людьми, с которыми легко. С оплатой, о которой раньше только мечтала.

Метод из этой главы:

Сила расслабления: отпуск как портал к новому уровню реальности

(по Джеймсу Мангану и Эстер Хикс)

Суть:

Иногда ты не получаешь желаемое, потому что слишком зажат, напряжён и в контроле.

Как только ты ослабляешь хватку, энергия начинает течь.

Вселенная не действует под прессингом дедлайнов. Она приходит, когда ты готов сказать:

– Я доверяю.

Почему у Ани получилось?

Она не «бросила всё». Она просто дала себе передышку – и в этом пространстве расслабления новое смогло войти.

Практика для тебя:

«Отдых как техника материализации»

Признай: ты устал(а). Это не слабость. Это точка входа.

Спланируй мини-отдых:

- Хотя бы 3 дня без гаджетов
 - Без целей, задач и списков дел
 - С максимумом удовольствия: вкусно, красиво, приятно
- Выбери место, где тебе дышится – парк, берег, дача, дом у друзей
Возьми с собой книгу из списка манифестации. Или – вообще никакую.
Каждый день проговаривай: – «Я позволяю себе отдыхать»
– «Я отпускаю контроль»
– «Я доверяю, что всё нужное придёт легко»
Просто наблюдай. Как приходят идеи. Люди. Возможности.
Без усилия.

«Благополучие приходит не через усилие, а через позволение. Отдых – это не прокрастинация. Это приглашение для Вселенной вмешаться»

Вывод

Иногда, чтобы «взломать» реальность, не надо ломать себя.

Надо лечь в гамак. Посмотреть на небо. И дать жизни шанс сделать для тебя что-то хорошее – просто так.

Глава 11. «Проснулся – и понял, что больше не один»

Место действия: Нижний Новгород. Улица Ильинская. Осень, когда уже шарф, но ещё можно кофе с собой.

Кирилл. 32. Программист, интроверт, циник. В общем, человек с инженерным умом и конкретной логикой: если не доказано – значит, не существует.

Он смеялся, когда слышал:

– Всё внутри тебя.

– Что внутри? Я скелет, а не космос.

До тех пор, пока жизнь не вывернула его наизнанку.

Сначала умерла бабушка. Через месяц девушку унесло на Бали «искать себя». Через три – уволили, и некуда было даже пожаловаться.

Он лежал. Неделью. На диване. Без сил.

В какой-то момент включил YouTube. Случайно открыл лекцию Джо Диспензы. Услышал фразу:

«Ты можешь стать кем угодно, если отпустишь всё, что думал о себе раньше.»

Что-то щёлкнуло.

В ту же ночь, впервые в жизни, он просто сел в тишине. Без цели. Без вопроса.

Минуты через три почувствовал странное – словно кто-то обнял изнутри. Спокойствие. Тепло. Слезы.

И голос внутри, не словами, но ощущением:

– Всё не зря. Всё будет. Я здесь.

Он стал медитировать каждый день. Не как практика, а как встреча. С собой. С чем-то большим.

Появилось ощущение... опоры. Как будто он не один. Никогда не был.

А потом начали происходить вещи:

– Старый друг написал и предложил поучаствовать в IT-проекте про ментальное здоровье.

– Новая девушка пришла не через Тиндер, а когда он вышел на утреннюю прогулку.

– Он начал слышать себя, а не только слушать других.

Метод из этой главы:

Соединение с Источником. Точка тишины внутри тебя

(по Джо Диспензе, Годдарду и Кехо)

Суть:

Когда ты теряешь почву под ногами – это шанс найти другую опору. Внутреннюю.

Не религию. Не доктрину. А живое ощущение связи с чем-то большим.

Это не надо объяснять. Это надо чувствовать.

Почему у Кирилла получилось?

Он перестал бороться. Перестал искать снаружи. И впервые сел внутрь себя – не чтобы контролировать, а чтобы услышать.

Практика для тебя:

«Внутренний контакт» – техника духовной настройки

Выбери тихое место. Утро или вечер.

Сядь. Спина прямая. Глаза закрыты.
Сделай 10 медленных вдохов и выдохов.

Задай внутренне вопрос:

– «Есть ли кто-то, кто ведёт меня?»

– или: «Что хочет сказать мне тишина?»

И просто слушай. Без попыток услышать.

Если пойдут слёзы – хорошо. Если ничего не почувствуешь – тоже хорошо. Повтори завтра.

После практики запиши любые ощущения. Мысли. Сны.

Это не мгновенный эффект. Но если будешь делать 10 дней – возможно, однажды проснёшься и поймёшь:

Ты уже не один.

«Когда ты перестаёшь быть телом, перестаёшь быть личностью,
перестаёшь быть временем – ты остаёшься чистым сознанием. А оно –
соединено со всем»

Вывод

Духовность – это не про свечки и мантры. Это про то, что тебе всегда есть на что опереться, даже если весь мир пошёл прахом.

Потому что в тебе живёт тихая, но вечная сила.

Просто найди её. В себе.

Глава 12. «Я просто перестала воспитывать мужа. А он вдруг стал тем, о ком мечтала»

Город Тюмень. Микрорайон Заречный.

Четырнадцать этажей, дом серии П44Т. Обычная двушка.

Оля, 35. Двое детей, ипотека, муж, который уже полгода «ищет себя», а в реальности – играет в танки, ест пельмени и философски вздыхает.

– Ты как ребенок! – Оля кричала.

– А ты как мама! – он хлопал дверью.

Ссоры. Молчание. Две вселенные в одной квартире.

Оля читала Джонатана Кехо по ночам, а по утрам пыталась «проработать» мужа:

– Ты должен! Давай меняться! Слушай, вот медитация...

Он не слушал.

Однажды, в особенно тяжёлый вечер, Оля разревелась. Прямо на кухонном полу. Мимо пробежал сын и вдруг остановился:

– Мам, не плачь. Папа тебя всё равно любит. Он просто ещё не понял как.

Эти слова резонировали сильнее любой мантры.

В ту же ночь она нашла в книге «Подсознание может всё» фразу:

«Ты не можешь изменить другого человека. Но ты можешь изменить своё отношение – и тогда изменится всё вокруг.»

С этого момента она перестала его менять.

Начала менять себя.

– Вместо претензий – благодарила.

– Вместо упрёков – делала то, что сама давно хотела: записалась на вокал.

– Вместо вопросов «Когда ты уже...?» – начала спрашивать себя: «А как я себя сейчас чувствую?»

Через месяц случилось невозможное:

– Он стал убирать за собой посуду.

– Предложил свозить детей в Омск к бабушке.

– Устроился на работу. Да сам. Без намёков.

И однажды, вечером, он обнял её и сказал:

– Спасибо, что ты просто была. И перестала бороться.

Метод из этой главы:

Смена фокуса: «Не меняй другого – меняй своё состояние»

(по Кехо, Хикс и Зеланду)

Суть:

Мы часто думаем: если бы он/она изменились – всё было бы хорошо.

Но всё наоборот:

Реальность отражает твои вибрации.

Измени своё состояние – и всё вокруг начнёт подтягиваться. Без давления. Без крика.

Почему у Оли получилось?

Она перестала быть «режиссёром чужой жизни» и стала режиссёром своего настроения. А человек рядом почувствовал эту перемену и захотел соответствовать.

Практика для тебя:

«Семья как зеркало» – техника отношений без давления

Найди, кто тебя триггерит: партнёр, ребёнок, мама.

Вместо того чтобы требовать, задай себе вопрос:

– Где я сам(а) поступаю так же?

– Что я излучаю?

Каждый день начинай с фразы:

– «Я отпускаю контроль. Я выбираю доверие и любовь.»

Пропиши 5 благодарностей этому человеку. Даже если сложно.

Займись тем, что радует тебя. Не чтобы отомстить. Чтобы наполниться.

Наблюдай. Отпусти ожидания. Просто живи по-новому. И... смотри, как другие начинают меняться сами.

«Люди – это зеркала. Ты не можешь изменить отражение, не изменив выражение своего лица»

Вывод

Иногда самый короткий путь к гармонии в семье – не через борьбу, а через принятие и мягкость.

Меняясь сам – ты меняешь всё вокруг.

Даже мужа. Даже тещу. Даже подростка, который вечно хлопает дверью.

Глава 13. «Когда я начал просто рисовать по вечерам – мой доход вырос в три раза»

Калининград. Район Амалиенау, дом с лепниной и старыми дубами во дворе.

Костя, 40. Менеджер в логистике. Хороший, надёжный, стабильно усталый.

У него была привычка: после работы – макароны, YouTube и диван.

Пять лет – одно и то же. Всё вроде нормально, но внутри – тишина, в которой нет песни.

И вот однажды на кухне он увидел акварели – дочка принесла из школы.

Сел. Просто ради смеха. Нарисовал дом. Потом пса. Потом рассвет над морем – из головы.

Что-то внутри щелкнуло. Как будто проснулся кто-то, кто давно спал.

Он стал рисовать каждый вечер. По часу. Без цели. Без сравнения. Просто, потому что кайф.

Через пару недель заметил странные вещи:

– Утром стал просыпаться без будильника.

– На работе появилось вдохновение: придумал новую логистическую схему, упростившую процесс – начальство в восторге.

– Коллеги стали говорить, что он "светится".

– Через месяц получил предложение поучаствовать в проекте с удвоенной оплатой.

Он не менял работу. Он вошёл в поток. И хобби стало не просто отдушиной – оно стало энергетическим аккумулятором, который зарядил всё вокруг.

А ещё – он начал чувствовать себя живым. И впервые за много лет понял:

– Я не просто винтик. Я человек. Я творец.

Метод из этой главы:

Хобби как портал в потоковое состояние

(по Джиканди, Хикс, Диспензе и Мангану)

Суть:

Когда ты делаешь что-то ради радости, ты повышаешь вибрации. И автоматически становишься магнитом для классных событий.

Хобби – не "баловство", а энергетическая инвестиция.

Почему у Кости получилось?

Он перестал быть функцией и начал делать что-то просто так, без пользы, но с удовольствием. Это вывело его в состояние потока, и он стал привлекать удачу.

Практика для тебя:

«Хобби-перезапуск» – простая техника на 7 дней

Возьми лист бумаги.

Напиши 10 занятий, от которых кайфовал в детстве или подростковом возрасте.

Выбери одно. Неважно, насколько оно «бесполезное».

Устрой себе 7-дневный эксперимент: каждый день 30 минут занимайся этим. Без цели, без оценки.

Записывай ощущения. Что происходит внутри? Какие мысли приходят?

Наблюдай, как изменяется твоё состояние. А потом – как начинает меняться жизнь.

Это не магия. Это настроечный ключ. Когда ты счастлив – Вселенная начинает с тобой танцевать.

«Вы рождены, чтобы быть счастливыми. Когда вы радостны – вы синхронизируетесь с Поток, и всё начинает приходить легко»

Вывод

Хобби – это не трата времени. Это твоя прямая линия к себе настоящему.
А из этого состояния ты способен на всё – даже на чудо в понедельник утром.

Глава 14. «Я поехала в село под Костромой – и нашла там свою мечту»

Катя, 31 год, из Екатеринбурга.

Работала в агентстве, делала презентации, организовывала мероприятия, жила на кофе и дедлайнах.

Каждый день – как вишневая карамель без вкуса: вроде красиво, но без радости.

Однажды в марте она проснулась и подумала:

«Я устала быть чьим-то планом. Я хочу тишины».

Зашла на «Авито» и сняла дом в селе Коровино, Костромская область. Две недели. Одинокий дом с печкой. Интернет – только у колодца.

Когда приехала – сначала хотела сбежать. Тишина звенела в ушах. Лес – огромный и равнодушный.

Но на третий день проснулась в 6 утра без будильника. Сделала чай. Написала в блокнот: «Я больше не хочу играть чужие роли».

И началось.

– Она начала рисовать. Просто на полях тетради.

– Составила список вещей, которые хотела сделать «когда-нибудь».

– Отправила текст в редакцию одного медиа – и его сразу опубликовали.

– У неё появилась идея: создать ретрит-проекты для выгоревших городских женщин.

Когда вернулась в Екат – уволилась. Страшно. Но спокойно.

Через 4 месяца проводила свой первый ретрит... в том самом доме в Коровино. Сейчас у неё очередь из участниц, Telegram-канал, свободный график и глаза, в которых свет.

Она поехала отдыхать.

А в итоге вспомнила, зачем живёт.

Метод из этой главы:

Путешествие как обнуление и перезагрузка желаний

(по Джиканди, Энелу и Годдарду)

Суть:

Когда ты выходишь из рутины, ты высвобождаешь внутренний потенциал.

Новая среда, новые ритмы, непривычная тишина – всё это помогает услышать свой настоящий голос.

Почему у Кати получилось?

Она удалилась от привычного «шума» – и в этом пространстве появилась честность, интуиция, вдохновение.

Без гаджетов, без планов – просто присутствие. А это и есть доступ к силе, которую мы забыли.

Практика для тебя:

«Путешествие в себя» – даже если нет времени уехать далеко

Выдели 2–3 дня. Полностью. Только для себя.

Уедь в новое место. Лучше на природу. Но даже соседний город подойдёт.

Отключи соцсети и уведомления.

Возьми тетрадь и каждый день пиши 3 вопроса:

– Что я чувствую?

– Чего я хочу?

– Что я больше не хочу?

Делай прогулки. Пей чай. Готовь себе вкусную еду. Говори с собой вслух.

И не жди результата. Просто будь. Всё придёт – не в голове, а в теле. В ощущении.

«Когда вы остаетесь наедине с собой, реальность начинает отвечать. Это не пустота. Это дверь»

Вывод

Путешествие – это не километры, а сдвиг в сознании.

Иногда уехать – значит вернуться. К себе. К мечтам. К настоящей жизни, которая ждала под всей этой суетой.

Глава 15. «Я перестал жаловаться на цены – и ко мне пришли деньги»

Москва. МЦК «Площадь Гагарина», кофе с собой, очередь во «ВкусВилл».

Артём, 35. Работает продюсером в видеопродакшене. Доход средний. Всегда «не в минус», но и не в плюс.

Был он из тех, кто знал всё о скидках.

«Ого, опять подняли цены».

«С ума сошли, такие бабки за кофе».

«Такси? Только экономя».

Это было почти фоном – обида на мир, где всё дорожает.

Но однажды он наткнулся на мысль из книги Джиканди:

«Ты не можешь получить то, на что постоянно жалуешься. Энергия денег не живёт в жалобах.»

И его осенило.

Он понял: он постоянно излучает сигнал нехватки.

А мир ему просто честно отвечает: «Окей, не нравится – не будет».

Артём решил провести эксперимент на месяц.

Он убрал из речи любые жалобы на цены.

Он перестал обсуждать кризис.

Он начал с благодарности: за каждую покупку, за каждый перевод, даже за оплату ЖКХ.

Он начал отдавать на благотворительность 100 рублей в неделю, просто из жеста «у меня есть».

Что произошло через три недели:

– Старый клиент написал сам: нужен ролик, бюджет – в 3 раза больше обычного.

– На Авито продалась старая камера, которую он давно выложил, но никто не интересовался.

– Подруга предложила долю в проекте, который она запускала, – и это оказалось самым прибыльным вложением в его жизни.

Артём больше не заказывает экономя в Яндекс Такси.

Не потому, что он стал транжирой.

А потому что он стал богатым внутри.

Метод из этой главы:

Деньги приходят туда, где им рады
(по Джиканди, Хикс, Годдарду и Мангану)

Суть:

Деньги – это энергия. Она не приходит туда, где её ругают, боятся или принижают.

Как только ты создаёшь в себе пространство признательности и радости – энергия начинает течь свободно.

Почему у Артёма получилось?

Он изменил фокус внимания.

Из «денег нет» – в «у меня уже есть».

Из страха – в щедрость. Из жалобы – в благодарность.

Практика для тебя:

«30 дней изобилия» – мини-революция в деньгах
Запрети себе жаловаться на деньги, цены, богатых людей. Следи за речью.
Введи привычку: «спасибо» за каждый платёж – от воды до подарков.
Заведи «дневник изобилия» – каждый вечер записывай 3 вещи, которые ты получил (деньги, подарки, комплименты, возможности).
Отдавай – хоть 50 рублей, но с радостью.
Представляй: деньги – это гости. Как ты их встречаешь? С упрёками или с теплом?
«Ты не получаешь то, чего хочешь. Ты получаешь то, кем ты являешься»

Вывод

Хочешь, чтобы к тебе шли деньги?
Сначала стань тем, к кому им приятно приходить.
Деньги любят тёплый приём.

Глава 16. «Я каждый день говорил себе: “Я здоров” – и стал им»

Город Уфа. Январь. Метёт, дороги как в Сайлент Хилле.
Валерий, 42 года. Бывший строитель, сейчас – логист в мебельной компании.
С 38 лет – диагноз: артрит. Боль в коленях, таблетки, мази, периодические больничные.
Он всё делал по инструкции: медицина, питание, врачи.
Но становилось хуже.
И ещё хуже от мысли: "Всё, теперь это навсегда."
Пока однажды жена не сунула ему книгу Невилла Годдарда.
Он прочитал одним махом, и в голове – как будто щелчок:
«А что, если моё тело просто реагирует на мои убеждения?»
На следующий день он проснулся и не пошёл пить таблетку.
Он встал, встал с болью – но пошёл в ванную и посмотрел в зеркало:
«Я здоров. Моё тело молодеет. Я восстанавливаюсь».
Он повторял это по 50 раз в день.
Он представлял, как бежит по лесу, как легко поднимается по лестнице, как танцует.
Он даже записал аудио себе в наушники – и слушал в маршрутке.
Первые две недели ничего не менялось.
Но на третью – вдруг понял, что не чувствует боли утром.
Через месяц – стал ходить по 5 км в день.
А через полгода...
Сделал МРТ – показатели улучшились.
Врач сказал: «Так не бывает».
А Валера подумал: «Зато я теперь знаю, как бывает».
Сейчас он тренируется, катается на велике по набережной Белой,
и помогает другим – просто делясь своим методом.
Он не стал другим человеком.
Он стал той версией себя, которую выбирал каждый день.

Метод из этой главы:

Создание нового тела через сознание
(по Годдарду, Диспензе и Кехо)
Суть:
Наше тело постоянно воспроизводит программу, заложенную разумом.
Когда ты начинаешь повторять новое убеждение – и проживать его в воображении – тело перестраивается.
Почему у Валеры получилось?
Он убрал фокус с диагноза на образ здоровья.
Он стал жить, чувствовать, говорить как здоровый человек – и тело перестроилось.

Практика для тебя:

«Я здоров» – 21 день перезагрузки тела
Утром и вечером вставай перед зеркалом. Смотри себе в глаза и говори:
– «Я здоров(а). Моё тело обновляется. Я силён(а), молод(а), активен(на).»

Закрой глаза и визуализируй себя здоровым. Не просто картинка – проживи это: дыхание, движения, эмоции.

Убери из речи фразы типа «У меня болит», «Я уже не тот», «Старею». Это магия наоборот.

Найди в теле хотя бы одну область, где всё отлично, и фокусируйся на ней – это твоя точка роста.

Каждый день – хотя бы маленькое движение: прогулка, танец, растяжка. Тело должно знать, что оно нужно.

«Чувство – это секрет. Не то, что вы хотите, а то, что вы чувствуете, становится вашей реальностью»

Вывод

Здоровье – не просто диагноз.

Это состояние, которое ты выбираешь и повторяешь.

Каждая мысль – как таблетка. Вопрос: ты лечишься... или калечишься?

Глава 17. «Я перестала искать любовь – и он просто вошёл в мою жизнь»

Санкт-Петербург. Осень. Лужи как зеркала, фонари отражаются в асфальте.
Аня, 31. Работает в книжном на Литейном, живёт в Купчино, пьёт кофе с овсяным молоком.

После трёх неудачных отношений она сказала подруге:

«Я, видимо, не для любви. Может, мне просто надо смириться».

Но подруга сказала не «да ладно, встретишь кого-нибудь»,

а протянула книгу Хикс – про Закон Притяжения.

Аня прочитала. И вот одна фраза её просто ударила по лбу:

«Ты не можешь притянуть любовь, если ты излучаешь одиночество.»

Она поняла:

она ждёт, чтобы её напители любовью,

вместо того, чтобы сама быть её источником.

С того дня она начала жить как человек, у которого уже есть Любовь.

Она больше не смотрела на пары с завистью.

Она не листала ленту с мыслью «почему не я».

Она стала говорить себе:

"Я любима. Я в любви. Я излучаю её. Я ценна. Я уже – вместе".

На кухне она ставила два бокала.

На подоконнике – плед для двоих.

В голове – образ: не имя, не типаж. А состояние: принятия, юмора, лёгкости, поддержки.

Не «какой он», а как я себя чувствую рядом с ним.

И он пришёл.

Через два месяца. В книжный.

Спрашивал, есть ли «Трансерфинг» в твёрдом переплёте.

Они разговорились. Он ушёл, вернулся. Потом снова.

И вдруг – ужин, парк, кино.

Теперь – вместе. Без надрыва. Без игры.

Аня потом сказала:

«Он пришёл не потому, что я искала. А потому что я уже стала собой – в любви».

Метод из этой главы:

Излучай любовь – и она тебя найдёт

(по Хикс, Годдарду, Энелу)

Суть:

Ты не притягиваешь то, чего хочешь.

Ты притягиваешь то, что излучаешь.

Когда ты чувствуешь, что уже находишься в любви —
реальность начинает подстраиваться под твою вибрацию.

Почему у Ани получилось?

Она перестала излучать нужду, пустоту и ожидание.

И стала вибрацией той любви, которую хотела.

Практика для тебя:

«7 дней в любви» – пробуждение вибрации любви

Утром и перед сном говори себе:

– «Я в любви. Я любима. Я чувствую себя ценной и счастливой».

Делай одно действие в день, как если бы ты уже был(а) в отношениях.

Завари кофе на двоих. Напиши письмо (можешь не отправлять). Купи себе цветы.

Убери из речи жалобы на одиночество, нытьё, обесценивание себя или других.

Представь не его/её, а как ты себя чувствуешь рядом с этим человеком. Радость, свобода, игра, спокойствие.

Найди три вещи, которые уже есть в тебе, которые ты хочешь в партнёре. Например: доброта, юмор, надёжность. И начни проявлять их.

«Вы не можете притянуть кого-то, пока излучаете свою нужду. Вам нужно быть тем, с кем вы хотите быть»

Вывод

Любовь приходит, когда ты перестаёшь быть её охотником — и становишься её домом.

Ты – не один. Ты – полон.

И это чувствуется. Мир отзывается на это.

Глава 18. «Я уволилась без плана. Через месяц я стала собой»

Город Тула. Октябрь.

Листья как хрустящие чипсы под ногами, а в голове у Юли – каша.

Ей 29. Она HR в крупной компании, стабильная зарплата, тимбилдинги, KPI.

Но... каждый понедельник – как похмелье без веселья.

Юля хотела писать. Придумывала сны, сюжеты, героев ещё с 13 лет.

Писала в стол, в блог, в заметки на айфоне.

Но страх: «Это никому не нужно»

держал её за шею, как ошейник.

Пока в отпуске в Сочи, гуляя по Красной Поляне, она не прочитала

Джеймса Мангана.

Про «отказ от борьбы» и «поток простоты».

Всё внутри зазвенело.

"А если не бороться? А если просто выбрать себя?"

Она вернулась.

Два дня смотрела в потолок.

И на третий – написала заявление. Без плана, без подстраховки, без громких речей.

Неделю плакала.

А потом – проснулась, заварила кофе, открыла ноут – и начала писать.

Историю. Потом ещё одну. Потом – пост.

Люди откликнулись. Комментарии, репосты, первая подписчица с фразой:

"Ты пишешь то, что я чувствую."

Через месяц она вела блог с тысячами подписчиков.

Через три – писала платные тексты для брендов.

Через год – издала книгу. Сама. И продала тысячу экземпляров за три недели.

Теперь она говорит:

«Это был не прыжок в пустоту. Это был прыжок в себя».

Метод из этой главы:

Радикальный выбор себя

(по Мангану, Кехо, Зеланду)

Суть:

Мы часто живём «как правильно», вместо того, чтобы жить как откликается.

Когда ты делаешь шаг туда, где по-настоящему ты – реальность меняется вместе с тобой.

Почему у Юли получилось?

Она не боролась.

Она отпустила ложную стабильность и выбрала путь, где не надо было изображать другую.

Практика для тебя:

«Выбор себя» – старт твоего пути

Напиши список:

– «Где я живу не собой?»

Отношения, работа, проекты, увлечения. Где тебе тесно, фальшиво, тяжело.

Напиши второй список:

– «Каким я был(а) бы, если бы не боялся(ась)?»

Не фильтруй. Позволь мечтам выйти.

Выбери одно маленькое действие в сторону настоящего себя.

Увольняться – не обязательно. Может, просто рассказать о себе в блоге. Или подать заявку на курс. Или нарисовать.

Начни каждый день с фразы:

– «Сегодня я выбираю себя.»

И делай хотя бы один выбор в эту сторону.

Отслеживай внутренний отклик: что даёт энергию, а что её съедает. Это твой компас.

«Жизнь не должна быть борьбой. Она может быть лёгкой, если вы перестанете упираться и позволите себе быть собой»

Вывод

Личностный рост – не про "стань лучше".

Он про "вернись к себе".

Тот, кем ты стал, чтобы выжить,

может уступить место тому,

кем ты рождён, чтобы сиять.

Глава 19. «Я ненавидела её. Пока не поняла, зачем она пришла»

Москва. Улица Мясницкая. Офис с белыми стенами, орел sparse, кофе-машина с мигалкой «закончились капсулы».

Ирина, 36. Руководитель отдела. Харизматичная, быстрая, чёткая.

Но... вот она – Катя. Новенькая.

Всё делает медленно. Слишком вежливая. Не отвечает сразу. Не «в потоке».

Ирина бесилась.

Прямо – внутри. Вежливо улыбалась, но хотела встряхнуть Катю как ковер.

Каждое утро сжимала зубы: «Ну что она опять натворила?..»

Однажды, листая «Трансерфинг реальности» в метро, она наткнулась на фразу Зеланда: «Человек, который раздражает вас – это ваше зеркало. Он пришёл, чтобы вы увидели своё.»

Зеркало.

И тут в Ирине что-то щёлкнуло.

Катя не была плохой.

Она была не такой, как Ирина.

– Медленная? Да, но внимательная.

– Молчаливая? Да, но наблюдательная.

– Не «в потоке»? Или, может, в своём, просто не таком, как у всех.

А ещё Катя не пыталась всем угодить. Не суежилась. Была в себе.

Ирина увидела: она ненавидит в Кате то, что себе запрещает.

Быть медленной. Мягкой. Не контролировать.

После этого она подошла к Кате и... попросила совета.

– Как ты так спокойно держишься на совещаниях?

Катя смутилась. Но рассказала. Про дыхание. Про мысли.

Про то, как внутри себя она делает «шаг назад» и смотрит на ситуацию снаружи.

Через месяц Ирина пересмотрела полкоманды.

И перестала ставить галочки. Начала ставить цели.

Катя стала ведущим аналитиком.

А Ирина – впервые за 10 лет – начала любить понедельники.

Метод из этой главы:

Чужой триггер – твоё зеркало

(по Зеланду, Диспензе, Годдарду)

Суть:

Люди, которые вызывают у нас сильные эмоции – пришли не просто так.

Они отражают части нас самих, которые мы не принимаем, боимся или вытесняем.

Почему у Ирины получилось?

Вместо того, чтобы убегать от раздражения – она посмотрела в него. И увидела себя.

Это и есть осознанность.

Практика для тебя:

«В зеркале» – метод трансформации триггеров

Вспомни 1–2 человека, которые тебя раздражают.

Запиши: что именно в них бесит. Поведение? Тон? Стил? Манера?

Спроси себя:

– «Где я сам(а) это проявляю?»

– «Где я себе это запрещаю?»

– «Что во мне болит, что так реагирует?»

Поблаговари этого человека. Даже мысленно.

Он – твой учитель. Он пришёл не для того, чтобы мешать, а чтобы показать тебе часть тебя.

Сделай шаг к принятию.

Может, разреши себе делать медленно. Или быть мягким. Или – сказать «нет».

Что угодно – что разблокирует эту часть.

«Окружающий мир – это зеркало. Всё, что вы получаете от него, – результат вашего отношения к себе и к миру»

Вывод

Иногда Вселенная шлёт нам не ангела, а бесючего коллегу.

Не потому, что мы прокляты.

А потому что нам пора встретиться с собой.

Ведь в каждом раздражении – спрятан шанс на свободу.

Глава 20. «Я больше не кайфовал от своей мечты. И это был знак»

Калининград. Центр города. Ветер с моря, кофе с корицей, и Виктор – в офисе.

35 лет. Всё как надо:

- свой бренд одежды
- студия на первом этаже
- 15 тысяч подписчиков в запрещённой соцсети
- съёмки, клиенты, фэшн-съезды в Питере.

И... пустота.

Такая, что не спасает даже новая поставка лён-хлопка из Турции.

Клиенты довольны. Деньги идут.

А Виктор... ходит как на работу.

К своей же мечте.

Однажды утром он сел на набережной, открыл «Подсознание может всё» Кехо и наткнулся на фразу:

«Если то, что вы делаете, больше не даёт вам радости – это не провал. Это эволюция. Эволюция?»

А если мечта устарела, как старые джинсы, которые жмут, но жаль выбрасывать?

Он начал вспоминать, чего он хочет сейчас.

Не тогда, в 25, когда запускал бренд. А сейчас.

Оказалось: он хочет учить. Делать фотопроекты. Писать. Свободно ездить.

А не заморачиваться на бирки и доставки.

Страшно было сказать это вслух.

Но он решился. Закрыв студию. Продал швейное оборудование. Оставил сайт – как архив.

Через три месяца он вёл курс по визуальному сторителлингу.

Снял фотопроект о мужчинах, которые плачут. Его опубликовали в журнале.

Стал консультировать других брендеров – как создавать с душой, а не по шаблону.

Теперь говорит:

«Мечта – это не гвоздь, на котором надо висеть вечно. Это тропинка. Иногда она меняется. И это нормально.»

Метод из этой главы:

Переоценка мечты: не предательство, а рост.

(по Кехо, Диспензе, Мангану)

Суть:

Ты не обязан тащить мечту, если она больше не радует.

Иногда рост – это не достижение цели.

А осознание, что она больше не твоя.

Почему у Виктора получилось?

Он услышал себя. Не прятал разочарование, а исследовал его.

И нашёл мечту поновее. По душе. По сердцу. По росту.

Практика для тебя:

«Живая мечта» – переосмысление пути

Возьми лист. Напиши:

– Что я когда-то хотел(а)?

– Что у меня уже есть из этого?

– Радует ли меня это по-настоящему?

Ответь честно:

– Это всё ещё моя мечта? Или я вырос(ла)?

Если уже не радует:

– Что мне сейчас важно? Что откликается? Что зажигает?

Представь:

– «Если бы я мог(ла) начать заново, с нуля – что бы я выбрал(а)?»

Сделай первый шаг туда. Маленький. Без драмы.

Просто разреши себе поворот.

«Когда вы позволяете своему подсознанию вести вас, вы не будете цепляться за старое. Вы просто позволите себе двигаться вперёд»

Вывод

Ты не обязан быть верен мечте, которая больше не делает тебя живым.

Может, ты не разлюбил...

А просто вырос.

И теперь тебе нужна новая мечта. По твоим новым крыльям.

Глава 21. «Моё тело услышало меня. Когда я перестала его насиловать»

Город Обнинск. Панелька, 9-й этаж.

Зима, как из старой открытки: всё в инее, в подъезде пахнет батареями и жареным луком.

Марина, 42. Двое детей, бухгалтерия, дома кот.

И – вечная борьба с весом.

Она пыталась всё.

– Диеты: гречка, кефир, «только суп»

– Спорт: бег, йога, потом опять бег

– Приложения, трекеры, весы с Bluetooth

Минус 3, плюс 4. Минус 5, плюс 6.

Но однажды всё изменилось.

Причём не из-за супа.

Марина смотрела ролик с Джо Диспензой, и он сказал:

«Вы не можете создать новое тело, продолжая чувствовать старые эмоции.»

Она задумалась.

Что она чувствует, когда ест?

Когда встаёт на весы?

Когда видит себя в зеркале?

Ответ: стыд. злость. неприязнь.

– «Я обращаюсь с телом, как с врагом», – поняла она.

– «А потом жду, что оно будет меня слушаться.»

На следующий день она начала эксперимент: никаких ограничений. Только наблюдение.

Ела, когда голодна. Слушала ощущения.

Снимала еду на фото – но не чтобы считать калории, а чтобы понять, что она выбирает, когда грустно.

Начала благодарить тело.

Прямо в душе, вслух.

За руки, за ноги, за кожу, за глаза.

За то, что оно – с ней, даже когда она его ругала.

Через месяц она ела в 2 раза меньше. Не по плану – по желанию.

Через три – минус 6 кг без насилия.

Через полгода – новое лицо. Новая походка. Новая женщина.

Метод из этой главы:

Сотрудничество с телом

(по Диспензе, Энелу, Хикс)

Суть:

Тело – не враг. Оно отражает не только действия, но и состояние сознания.

Ты не можешь изменить тело, продолжая ненавидеть его.

Но можешь – если начнёшь его слушать.

Почему у Марины получилось?

Она сменила фокус: с контроля – на контакт.

С вины – на любовь.

С наказания – на заботу.

Практика для тебя:

«Я и моё тело» – практика мягкого диалога

Встань перед зеркалом. Посмотри на себя спокойно.

Что ты чувствуешь? Не оценивай – просто замечай.

Произнеси вслух (даже если странно):

– «Спасибо, что ты со мной.

– Я не всегда была(а) добра к тебе, но я учусь.

– Давай будем на одной стороне.»

В течение дня замечай:

– Когда ты ешь – ты голоден? Или злишься? Или тревожишься?

– Когда ты двигаешься – это радость? Или долженствование?

Заведи дневник ощущений. Не веса – ощущений.

Пиши, что ел(а), и что при этом чувствовал(а).

Начни благодарить тело каждый день. За что угодно.

Благодарность – лучший метаболический стимулятор.

«Вы не можете создавать новое тело, удерживая старую идентичность.
Измените состояние – изменится биология»

Вывод

Хочешь, чтобы тело тебя слушало?

Тогда перестань с ним воевать.

Оно не враг. Оно твой союзник.

Оно ждёт не указаний – а любви.

Глава 22. «Меня не брали на работу. Пока я не перестал притворяться другим»

Казань. Осень. Мелкий дождь, светофоры бликуют на мокром асфальте, в кармане – резюме.

Артём, 29 лет. Уволился с нелюбимой должности в банке.

– «Хочу в IT. Хочу быть UX-дизайнером. Хочу творить!» – говорил он.

Сделал курсы. Портфолио. Прошёл интенсив. И пошёл – рассылать.

50 откликов. 3 собеседования. 0 офферов.

Ничего. Пусто. Тишина.

Артём начал думать, что он переоценил себя.

Что он «не тот». Что снова надо идти в Excel и график с 9 до 18.

А потом случайно увидел ролик:

«Когда вы играете не свою роль – мир вас игнорирует.»

Оно как ударило.

Он посмотрел на своё портфолио:

– аккуратное, вылизанное, безликое

– как будто сделал не он, а какой-то «идеальный кандидат» из учебника

– ни одной настоящей идеи

– ни одного проекта, от которого у него горели глаза

А он ведь делал крутые вещи для друзей:

– приложение для театральной школы

– редизайн сайта для рок-группы

– стикеры для телеги с добрым котом на инвалидной коляске (на основе его собственного кота, между прочим!)

Он понял:

пора показать миру себя – настоящего.

На выходных он переделал портфолио. Добавил всё, что реально делал. С чувством. С историей.

Записал честное видео-презентацию. Со смехом и искренностью.

Написал сопроводительные письма так, будто обращается к друзьям.

Через два дня ему написали четыре компании.

Через неделю был оффер. Стартап с соцпроектом. Там даже кота взяли как талисман.

Теперь Артём не просто работает. Он включён. Влюблён. Свободен.

Метод из этой главы:

Настоящсть вместо маски

(по Зеланду, Хикс, Мангану)

Суть:

Ты не получаешь работу, пока прячешь настоящего себя.

Мир не реагирует на фальшь. Он откликается на аутентичность.

Хочешь быть замеченным? Тогда будь собой. И покажи это.

Почему у Артёма получилось?

Он перестал «казаться подходящим» – и стал быть собой.

Не боялся быть странным, неидеальным, живым.

И его заметили. Потому что таких не копируют. Таких ищут.

Практика для тебя:

«Покажи себя» – работа с аутентичностью

Ответь письменно:

- Что я на самом деле хочу делать?
- Какие проекты у меня были, где я чувствовал(а) кайф, азарт, силу?
- Где я себя прячу, маскирую, боюсь показаться «не тем»?

Пересмотри своё резюме / портфолио / анкеты:

- Есть ли там я? Мой стиль? Мои слова? Мои истории?

Переделай один элемент:

- Запиши живое видео
- Напиши текст по-настоящему, не «по правилам»
- Вставь проект, который делал(а) «неформально», но с душой

Представь, что ты идёшь на собеседование к человеку, который тебя уже любит.

- Как бы ты рассказал(а) о себе?
- А теперь – так и расскажи.

«Когда вы не играете чужую роль – вы попадаете в поток. И тогда реальность сама выводит вас на нужную сцену»

Вывод

Хочешь найти «свою» работу?

Тогда перестань быть «удобным» и стань настоящим.

Потому что под чужую маску – дают чужую жизнь.

А под твоё лицо – дадут твою реальность.

Глава 23. «Я встретила Бога в «Пятёрочке»»

Тула. Район Пролетарский. Январь.

Мороз щиплет, серое небо, сосульки свисают, как кинжалы.

Марина Николаевна, 63 года. Пенсия, артрит, внуки по выходным.

Она никогда не была «духовной».

Ходила в церковь на Пасху, да и то – с подругами.

А в остальном – как у всех:

Дом – работа – семья – телевизор.

Однажды она читала книгу Энела, просто от скуки.

И наткнулась на фразу:

«Твоя мысль – это сила. Ты либо ею творишь, либо разрушаешь.»

Марина Николаевна задумалась.

А что, если правда?

В тот день она пошла в «Пятёрочку». Список в кармане, пакет в руке.

Очередь. Долгая. Кто-то ворчит. Кто-то пыхтит.

Позади – женщина с ребёнком. Мальчику лет 6, просит Милку.

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.