



Радик Яхин

СинхРес в себя

Радик Сайфетдинович Яхин

СинхРес в себя

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73271098

SelfPub; 2026

Аннотация

«СинхРес» – для тех, кто устал играть роли и готов услышать собственный голос. Для тех, кто ищет не очередной рецепт счастья, а путь домой – к себе настоящему.

Радик Яхин

СинхРес в себя

Все началось с тишины. Но не с той, что снаружи, а с той, что внутри. Лера стояла посреди своей идеальной, стерильно-чистой квартиры, купленной в ипотеку на двадцать лет, и понимала, что больше не может дышать. Стен не было, давило что-то другое. Невидимая, плотная субстанция, которую она сама же и создавала годами. Она смотрела на диплом престижного вуза в дорогой раме, на фотографии с корпоративов, где все улыбаются одинаковыми напряженными улыбками, и чувствовала лишь пустоту. Острую, режущую, как осколок стекла. Это был не просто кризис. Это был полный разрыв связи. Связи с собой. Она выполняла все инструкции, следовала всем картам, но оказалась в глухой, непролазной чаще, где не было ни света, ни звука собственного голоса. В тот вечер она не плакала. Она села на пол, прислонилась спиной к холодной стене и просто слушала. Слушала этот оглушительный рев внутренней тишины. И тогда, в самом его центре, она уловила слабую, едва различимую вибрацию. Не звук, а скорее ощущение. Как далекий гул работающего двигателя, как струна, задетая где-то за горизонтом. Это было так незначительно, что можно было принять за работу воображения или нервное истощение. Но это было. И это было её. Настоящее, неподдельное, не созданное

для чужих глаз. Это и был первый, едва уловимый сигнал её собственной Частотной Подписи. Она еще не знала, что именно этот тихий гул выведет её из тупика. Не знала, что за ним последует целая наука синхронизации с реальностью, которую она позже назовет СинхРес. Она просто знала, что должна идти на этот звук. Или вибрацию. Или чувство. Это было начало пути домой.

Вибрация Я

Частотная Подпись (ЧП) – что это и как её обнаружить.

Представьте, что каждая сущность во Вселенной – от камня до галактики, от мысли до человека – излучает уникальную волну. Не физический звук, а тончайшую энерго-информационную вибрацию, её индивидуальный «звук». Это и есть Частотная Подпись (ЧП). Ваша суть, выраженная в колебаниях. Она не бывает хорошей или плохой, правильной или неправильной. Она просто есть. Вы – это конкретная, неповторимая частота. Как её обнаружить? Нужно перестать искать её вовне и начать слушать внутри. Закройте глаза. Отбросьте на минуту все мысли о делах, проблемах, желаниях. Что остаётся? Не конкретный образ или слово, а ощущение. Чувство собственного присутствия. Может, это лёгкая тяжесть в груди, пульсация в ладонях, пустота в голове или тепло в солнечном сплетении. Это и есть грубое, первичное восприятие вашей ЧП. Вы – это не история, которую

вы о себе рассказываете. Вы – это вибрация, стоящая за этой историей. Лера обнаружила свою как далёкий гул в тишине. У вас это может быть иначе. Ключ – в смещении внимания с содержания мыслей на их фон, на тональность вашего внутреннего бытия.

Тело как антенна – физические проявления внутренней вибрации.

Наше тело – не просто биологическая машина. Это высокочувствительная антенна, постоянно считывающая и транслирующая вашу ЧП. Когда ваша подпись искажена страхом, тело откликается зажимами, холодом в конечностях, учащённым сердцебиением. Когда вы в резонансе с собой, тело ощущает лёгкость, тепло, текучесть. Обратите внимание на свои реакции в разных ситуациях. Встреча с определённым человеком вызывает тяжесть в желудке? Это ваша антенна ловит дисгармоничную частоту. Делая то, что вы любите, вы чувствуете прилив сил? Это совпадение вашей ЧП с частотой действия. Боли, хронические напряжения часто являются криком тела о том, что вы долгое время живёте на «чужой» частоте, игнорируя свою собственную. Тело никогда не врёт. Оно – самый честный и прямой индикатор вашего текущего резонанса. Учитесь считывать его сигналы. Дискомфорт – не враг, а указатель: «Здесь твоя частота искажается». Удовольствие и лёгкость – зелёный свет: «Ты в себе».

Эмоции как частоты – гнев, радость, страх: расшифровка сигнала.

Эмоции – это не просто хаотичные реакции. Это мощные, ярко окрашенные частоты, которые временно замещают вашу чистую ЧП. Гнев – это жёсткая, рвущаяся наружу, высокая частота. Его сигнал: «Мои границы нарушены. Моя целостность под угрозой». Страх – быстрая, прерывистая, хаотичная вибрация. Он кричит: «Внимание! Опасность для выживания!». Радость – лёгкая, расширяющаяся, плавная волна. Её сообщение: «Я в согласии. Я в потоке. Я принимаю». Грусть – медленная, глубокая, тягучая вибрация, часто говорящая о необходимости отпустить что-то ушедшее. Ваша задача – не подавлять эмоции, а расшифровывать их. Это ценная обратная связь. Если вас захлёстывает гнев, спросите: «Что в этой ситуации задевает мою целостность?». Если одолевает страх: «От чего я пытаюсь защититься на самом глубоком уровне?». Эмоция – это шум, только если вы в ней тонете. Если же вы её осознаёте как проходящую волну, она становится проводником к пониманию ваших истинных потребностей и, в конечном итоге, к восстановлению вашей базовой, спокойной ЧП.

Шум сознания – внутренний диалог, мешающий настройке.

Шум сознания – это непрекращающийся мысленный фон: оценка, планирование, сожаление, беспокойство, бесконечный диалог с воображаемыми оппонентами. Этот шум – главный помехоподаватель вашей ЧП. Он как статические помехи на радио, заглушающие чистый сигнал. Вы не сможе-

те настроиться на свою тонкую вибрацию, пока ум трещит, как перегруженный процессор. Этот шум почти всегда живёт в прошлом или будущем. Он редко бывает в настоящем моменте. Как его распознать? Это голос, который говорит: «А что, если?..», «А вот он/она...», «Надо было сделать иначе...», «А что подумают?..». Он создаёт иллюзию деятельности, но на самом деле лишь потребляет энергию и уводит вас от точки приёма. Первый шаг к тишине – не остановить этот поток (это почти невозможно), а увидеть его со стороны. Наблюдайте за мыслями, как за облаками на небе. Не цепляйтесь за них, не осуждайте, просто отмечайте: «Сейчас ум беспокоится о завтрашней встрече». Само это наблюдение создаёт крошечный зазор между вами и шумом. В этом зазоре и начинает прослушиваться ваша настоящая Частотная Подпись.

Минимальный Резонанс – первое удержание состояния (30 секунд покоя).

Практика начинается с малого. Ваша цель – не немедленное просветление, а первый, сознательно пойманный и удержанный момент чистого резонанса с собой. Это состояние Минимального Резонанса. Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, просто чтобы обозначить начало практики. Затем позвольте дыханию быть естественным. Ваша задача – на 30 секунд полностью переключить внимание с мыслей на физическое ощущение тела. Почувствуйте контакт ног с полом, вес тела на стуле, температу-

ру воздуха на коже. Мысли будут приходить. Это нормально. Каждый раз, когда вы замечаете, что унеслись в мысль, мягко, без раздражения, возвращайте фокус на телесные ощущения. Не нужно добиваться пустоты в голове. Нужно добиться устойчивого внимания к «здесь и сейчас» через тело. Эти 30 секунд, когда ваш ум относительно спокоен, а внимание пребывает в настоящем, и есть момент, когда шум стихает достаточно, чтобы ваша базовая ЧП проявилась. Это не экстаз. Это чаще всего просто тихое, нейтральное, целостное чувство «Я есть». Зафиксируйте это ощущение. Этого достаточно для начала. Это ваша точка отсчёта.

Пространство СинхРеса

Реальность – не выбор, а вход – почему нельзя «переключить» линию.

Мы привыкли думать, что можем «выбрать» счастливую жизнь, как товар на полке. Но реальность не работает по принципу переключения каналов. Вы не можете, находясь в состоянии тревоги (частота А), просто нажать кнопку и оказаться в состоянии радости (частота Б). Между ними – не дистанция, а разность вибраций. Попытка «выбрать» другую реальность, оставаясь в прежней ЧП, – это самообман, создающий внутренний конфликт. Правильный подход – это не переключение, а входение. Вы настраиваете свою внутреннюю частоту (своё состояние) на ту, которая соответству-

ет желаемой реальности. И тогда эта реальность перестаёт быть отдельной «линией», куда нужно прыгнуть. Она становится естественным продолжением вашего текущего бытия. Вы не идёте к реальности. Вы позволяете ей проявиться через вас, когда ваши частоты совпадают. Лера не могла «выбрать» жизнь без выгорания, пока её ЧП была частотой выгорания. Ей пришлось сначала войти в состояние покоя и принятия внутри себя. И лишь тогда внешние обстоятельства начали меняться, подтягиваясь к её новой вибрации.

Синхронные миры – как существуют параллельные реальности.

Они существуют не «где-то там», а здесь и сейчас, как бесчисленные слои одной и той же плёнки, наложенные друг на друга. Каждый слой – это полная, законченная версия реальности, соответствующая определённой частоте. Версия, где вы богаты, и версия, где вы бедны. Версия, где вы здоровы, и версия, где вы больны. Они не являются будущим или прошлым. Они синхронны. Ваше сознание, настроенное на конкретную ЧП, подобно радио-приёмнику, который ловит только одну станцию из множества одновременно вещающих. То, что вы воспринимаете как «единственную реальность», – это просто та частота, на которую вы настроены в данный момент. Смена реальности – это не телепортация в другую вселенную. Это тонкая перенастройка вашего внутреннего приёмника (вашего состояния) на другую «станцию». Все возможности уже здесь. Ваш вопрос не в

том, как создать желаемое, а в том, как синхронизироваться с той версией мира, где оно уже есть.

Информационное Эхо – отклик Вселенной на точную настройку.

Когда вы стабильно удерживаете новую, более высокую ЧП, пространство начинает отвечать вам эхом. Это не магия, а принцип резонанса. Настроившись на определённую частоту, вы начинаете замечать соответствующие ей «сигналы» во внешнем мире, которые всегда были там, но ваше восприятие их фильтровало. Вы думаете о книге – и друг невзначай её упоминает. Вы настраиваетесь на состояние достатка – и находите купюру на тротуаре или получаете неожиданную скидку. Это Информационное Эхо. Оно подтверждает: «Ты на правильной волне. Ты в резонансе». Важно не привязываться к конкретной форме эха и не ждать его. Его ценность – в подтверждении, а не в содержании. Ожидание эха – это уже шум, сбивающий настройку. Просто двигайтесь в своём новом состоянии, и эхо будет появляться спонтанно, как лёгкая улыбка пространства, кивающего вам в ответ.

Резонансный Вектор (РВ) – направленность без усилия.

Если ЧП – это статический тон вашего бытия, то Резонансный Вектор (РВ) – это динамическое направление, в котором эта частота естественным образом движется. Это не цель, поставленная умом («хочу дом у моря»). Это чувство, состояние, которое уже содержит в себе направление. Например, не «хочу новую работу», а ощущение «я реализую

свой талант с лёгкостью и радостью». Это ощущение и есть РВ. Оно не требует усилий для продвижения, потому что вы не идёте к чему-то – вы изнутри излучаете это качество, и мир отвечает соответствующими формами. Формулируя РВ, избегайте конкретики вещей. Фокусируйтесь на внутреннем ощущении, которое эти вещи должны вам дать: свобода, покой, творчество, изобилие. РВ – это ваше намерение, выраженное на языке состояний, а не объектов. Когда ваш РВ чётко определён и вы чувствуете его всем существом, вы перестаёте «пробивать стены». Вы начинаете замечать открытые двери, которые всегда были рядом.

Амплитуда Восприятия (АВ) – способность видеть больше, чем один сценарий.

Обычное сознание заперто в туннеле одного сценария: «Всё должно быть так, как я запланировал». Любое отклонение воспринимается как провал. Амплитуда Восприятия (АВ) – это «ширина» вашего приёмника. Это способность удерживать в поле внимания несколько возможных путей реализации вашего Резонансного Вектора одновременно. Вы настроены на состояние «успешного творческого проекта», но не зациклены на том, что это должен быть именно роман в 300 страниц. Вы остаётесь открытыми к тому, что это может быть серия статей, лекция, блог или сотрудничество с другим человеком. Высокая АВ делает вас гибким. Вы не отчаиваетесь, если один путь закрывается, потому что видите другие, ведущие к той же внутренней цели – состоянию

творческой реализации. Вы не цепляетесь за форму, вы верны частоте. Развивая АВ, вы тренируетесь смотреть на мир не как на жёсткую схему, а как на поле бесконечных возможностей, каждая из которых может стать проводником вашей изменившейся ЧП.

Энергетическое Дыхание

Дыхание как калибровка – техника синхронизации ЧП.

Дыхание – это мост между сознательным и бессознательным, между волей и автономией тела. Оно уникально: его можно контролировать, но оно также происходит само по себе. Это делает дыхание идеальным инструментом для калибровки вашей Частотной Подписи. Когда вы меняете паттерн дыхания, вы посылаете прямой сигнал нервной системе и энергетическому полю: «Перестраивайся». Энергетическое дыхание – не просто глубокие вдохи для успокоения. Это осознанное использование дыхательного цикла для настройки внутреннего приёмника на чистый сигнал, для синхронизации вашего текущего состояния с желаемым. Это первая практическая механика СинхРеса. Вы не просто дышите, чтобы расслабиться. Вы дышите, чтобы войти в резонанс с конкретным состоянием, чтобы сгармонизировать внутреннюю вибрацию.

Фаза вдоха – приём частоты желаемого состояния.

Вдох – это акт приёма, открытости, наполнения. В прак-

тике Энергетического дыхания на фазе вдоха вы сознательно приглашаете в себя частоту того состояния, с которым хотите синхронизироваться. Закройте глаза. Представьте или, что важнее, почувствуйте качество этого состояния. Допустим, это покой. Что такое покой как ощущение? Это может быть чувство тишины, мягкой тяжести, растворения границ, тёплой неподвижности. Не думайте о покое, станьте им на мгновение. Теперь сделайте плавный, глубокий вдох через нос. Представьте, как с воздухом в каждую клетку вашего тела втекает именно это качество – тишина, тяжесть, тепло. Вы не вдыхаете воздух. Вы вдыхаете саму вибрацию покоя. Впускаете её, как звук, наполняющий зал. Пусть вдох будет медленным, на 4-5 счетов. Ваша задача – напитать этим ощущением всё своё существо.

Фаза задержки – фиксация сигнала в теле.

После наполнения наступает ключевой момент – задержка. Это не просто остановка дыхания. Это момент фиксации, импринтинга, когда принятая частота «впечатывается» в ваше энергетическое поле и физиологию. На пике вдоха задержите дыхание на 2-4 счета. В это мгновение не делайте ничего. Просто будьте. Наблюдайте за тем, как принятая вибрация (покой, лёгкость, уверенность) распределяется по телу, как она резонирует с вами. Почувствуйте, как она перестаёт быть чем-то приглашённым извне и становится вашим внутренним состоянием. Задержка – это пауза, в которой стирается граница между желаемым состоянием и вашей текущей

реальностью. Это точка синтеза. Не напрягайтесь, удерживая воздух. Задержка должна быть комфортной, естественной кульминацией вдоха.

Фаза выдоха – отпускание шума.

Выдох – это фаза отпускания, очищения, освобождения места. Выдыхайте медленно через слегка приоткрытый рот. И здесь происходит магия. Вместе с воздухом вы сознательно выпускаете из себя всё, что не соответствует только что принятой частоте. Выдыхайте внутренний шум: напряжение, сомнения, старые обиды, навязчивые мысли. Представьте, как всё это в виде тёмного или тяжёлого дыма покидает ваше тело с потоком выходящего воздуха. Выдох – это акт веры. Вы верите, что приняли новое состояние, и теперь позволяете уйти старому, которое ему мешает. Это не борьба, а естественное замещение. С каждым выдохом вы становитесь чуть более «чистым» проводником для своей новой, скорректированной Частотной Подписи. Пусть выдох будет длиннее вдоха – это усиливает эффект очищения.

Цикл из 7 дыханий – минимальный протокол для входа.

Теория бесполезна без практики. Минимальный протокол для калибровки – цикл из семи осознанных дыханий. Почему семь? Это число, достаточное для формирования устойчивого паттерна, но не чрезмерное, чтобы ум не начал скушать. Сядьте в удобное положение. Определите состояние для входа (например, базовое спокойствие). Первые три дыхания посвятите очищению: на вдохе принимайте спокой-

ствие, на выдохе отпускайте всё, что ему противоречит. Следующие три дыхания – углубление: фокусируйтесь на том, как чувство спокойствия становится всё более стабильным и естественным. Седьмое, заключительное дыхание – интеграция: вдохните это состояние как окончательную истину о себе в данный момент, задержите, чтобы закрепить, и на выдохе отпустите саму практику, оставаясь в обретенной частоте. Эти семь дыханий – ваш быстрый и эффективный способ «перенастроиться» в любой момент дня, когда вы чувствуете, что сбились с внутреннего курса.

Шум и Помехи

Оценка – как суждение разрывает резонанс.

Оценка – это ментальный шум, который раскалывает мир и ваше восприятие на «хорошо» и «плохо», «правильно» и «неправильно». Когда вы оцениваете, вы немедленно выпадаете из состояния чистого переживания и вступаете в конфликт с тем, что есть. Вы перестаёте резонировать с реальностью и начинаете ей сопротивляться. Допустим, вы вошли в состояние лёгкости, но тут видите беспорядок на столе. Мысль «Всё должно быть идеально, это плохо» – это оценка. Она действует как резкий диссонансирующий аккорд,рывающий мелодию вашей ЧП. Оценка всегда связана с внешним или внутренним эталоном, с «надо». Она заставляет вас видеть мир через призму долженствования, что блокирует

естественный поток. Чтобы снизить шум оценки, практикуйте простое наблюдение. Вместо «Это плохая погода», скажите себе: «Идёт дождь». Вместо «Я плохо справился», – «Я сделал это таким образом». Уберите ярлыки, и реальность начнёт резонировать с вами напрямую, без искажающих фильтров.

Сожаление – вибрация прошлого, блокирующая вход.

Сожаление – это призрак прошлого, который питается энергией настоящего. Его частота – тяжёлая, липкая, зацикленная. Когда вы сожалеете, вы пытаетесь мысленно прожить вчерашний день с сегодняшними знаниями, что абсурдно и мучительно. Вы буквально транслируете в своём поле частоту ошибки, потери, упущенного шанса. Эта вибрация притягивает к себе аналогичные переживания в настоящем и полностью блокирует вход в новые состояния, ведь они основаны на принятии текущего момента. Сожаление говорит: «Тогда было неправильно, значит, и сейчас что-то не так, потому что я исхожу из той ошибки». Чтобы растворить этот шум, нужно признать прошлое как единственно возможный путь, который привёл вас к текущей точке осознания. Поблагодарите опыт (даже горький) за урок и сознательно, на выдохе Энергетического дыхания, отпустите цепляющую энергию сожаления. Ваше настоящее – единственная точка, где возможен вход. Прошлое не имеет над ней власти, кроме той, которую вы ему даёте через сожаление.

Ожидание – подмена состояния желанием.

Ожидание – это коварный шум, маскирующийся под благое намерение. Когда вы чего-то ожидаете, вы фокусируетесь на отсутствии желаемого в настоящем. Вы говорите: «Я буду счастлив, когда это случится». Таким образом, вы отвергаете текущий момент и отдаёте свою силу воображаемому будущему. Ваша ЧП становится вибрацией недостатка, ожидания, зависимости от внешнего события. Резонанс же всегда происходит в сейчас. Состояние «я счастлив» не может начаться завтра. Оно либо есть сейчас, либо его нет. Ожидание подменяет само состояние его проекцией. Как с этим работать? Сместите фокус с объекта ожидания на состояние, которое, как вы верите, он вам принесёт. Хотите вы встретить любовь? Не ожидайте человека. Войдите в состояние любви, принятия и полноты прямо сейчас. Станьте этим. Тогда внешнее событие (встреча) станет не причиной вашего счастья, а его следствием и отражением. Вы перестанете ждать и начнёте быть.

Сравнение – потеря ЧП через внешние эталоны.

Сравнение – это яд для вашей уникальной Частотной Подписи. Когда вы сравниваете себя с другими (их успехами, имуществом, качествами), вы моментально теряете контакт с собственной вибрацией. Вы начинаете пытаться настроиться на чужую частоту, которая никогда не будет резонировать с вашим глубинным устройством. Это порождает фальшь, внутренний разлад и низкочастотные состояния: зависть, чувство неполноценности или, наоборот, превосход-

ства. Все они – шум. Ваша ценность не является относительной. Она абсолютна, потому что вы – уникальная конфигурация вселенских сил. Практика против сравнения: благодарность за свой путь. Вместо «Он добился большего», подумайте: «Какой интересный и неповторимый у него путь. И у меня – свой, не менее ценный». Сравнивайте себя только с собой в прошлом, отмечая внутренний рост, тонкость настройки, глубину покоя. Это единственное сравнение, которое имеет смысл и не разрушает резонанс.

Умствование – мысль как помеха чувству.

Умствование – это попытка понять, объяснить и разложить по полочкам то, что можно только почувствовать и пережить. СинхРес – это путь чувствования, прямого знания через резонанс. Ум же любит схемы, логические цепочки, «почему» и «как». Когда вы начинаете умственно анализировать процесс входа в состояние, вы немедленно выходите из него. Вы становитесь наблюдателем, а не участником. Вы думаете о вибрации вместо того, чтобы быть ею. Это как пытаться проанализировать вкус мёда, разложив его на молекулы глюкозы и фруктозы – суть ускользает. Ум – прекрасный слуга, но ужасный хозяин. В практике СинхРеса используйте его для первичного понимания техник, а затем отпускайте. Доверяйте чувственному опыту. Если во время дыхания или удершения состояния в голову лезут аналитические мысли, просто мягко отметьте: «Ум пытается понять», и верните фокус внимания в тело, в ощущение. Истинный резонанс

нанс происходит за порогом слов.

Состояние как Ключ

Не что, а как – приоритет состояния над целью.

Культура достижений заставляет нас фокусироваться на цели – на «что». Дом, партнёр, сумма на счету, вес. СинхРес переворачивает эту парадигму. Главным становится не «что», а «как» – состояние, в котором вы находитесь в процессе движения и, что важно, состояние, которое вы связываете с обладанием целью. Потому что цель, достигнутая в состоянии стресса, нехватки и борьбы, принесёт с собой отголоски этих частот. Вы получите дом, но будете чувствовать в нём тревогу. Ключ в том, чтобы найти состояние, которое для вас является сутью желаемого. Что для вас значит «богатство»? Чувство свободы, безопасности, возможности? Войдите в это чувство сейчас. Живите из него. Тогда действия будут не борьбой за богатство, а естественным выражением свободы и безопасности. И внешние формы будут подтягиваться к этой доминирующей частоте. Состояние – это семя, из которого вырастает событие.

Внутреннее подтверждение – «я уже это» как сигнал входа.

Это самый мощный и одновременно самый сложный для ума приём. Ваше подсознание и реальность реагируют не на слова, а на вашу глубинную убеждённость. Если внутри вы

чувствуете себя «тем, у кого чего-то нет», мир будет отражать эту нехватку. СинхРес предлагает практиковать «внутреннее подтверждение» – чувство «я уже это». Не визуализацию, а ощущение завершённости, обладания, бытия в новом качестве прямо сейчас. Вы не пытаетесь убедить себя ложными аффирмациями. Вы входите в состояние через дыхание, через чувствование, и в пиковый момент резонанса ваш внутренний голос тихо подтверждает: «Да. Я есть это». Это не эйфория. Это тихое, спокойное, неопровержимое знание. Например, в состоянии здоровья вы чувствуете силу, лёгкость, текучесть в теле, и внутри рождается понимание: «Я здоров». Это и есть сигнал, который начинает притягивать соответствующие обстоятельства.

Лёгкость как маркер – признак совпадения частот.

Лёгкость – один из главных ориентиров на пути СинхРеса. Если вы прилагаете титанические усилия, чувствуете сопротивление, «пробиваете стены» – вы не в резонансе. Вы пытаетесь силой воли протолкнуть частоту, которая не соответствует вашей текущей ЧП или ЧП ситуации. Истинный резонанс ощущается как лёгкость, поток, когда всё происходит как бы само собой, без надрыва. Действия становятся не тяжёлой работой, а естественным следствием вашего состояния. Встречи случаются вовремя, решения приходят легко, энергия не иссякает. Используйте лёгкость как компас (извините, как указатель). Если на пути к чему-то вы чувствуете тяжесть и борьбу, остановитесь. Не давите сильнее. Верни-

тесь к основам: определите, какое состояние стоит за вашей целью, и войдите в него через дыхание. Затем посмотрите, какие действия из этого состояния рождаются. Скорее всего, они будут простыми, ясными и... лёгкими.

Состояние не зависит от обстоятельств – примеры.

Это краеугольный камень. Ваше состояние – это ваш внутренний выбор, а не автоматическая реакция на внешнее. Обстоятельства – это просто фон, данные. Вы можете быть в покое посреди хаоса и чувствовать недостаток посреди изобилия, если ваша внутренняя настройка соответствует этим частотам. Пример: два человека в одной и той же пробке. Один излучает вибрацию ярости и беспомощности («всё против меня»). Другой принял ситуацию, сделал цикл дыхания и вошёл в состояние наблюдения или даже использует время для прослушивания аудиокниги – его ЧП спокойна. Внешние обстоятельства одинаковы. Реальность, которую они проживают и, что важно, которую они дальше притягивают, – радикально разная. Практикуйте «мягкий бунт»: когда обстоятельства диктуют вам определённое состояние (стресс, спешка, раздражение), сознательно выберите другое. Сделайте 7 дыханий и войдите, например, в состояние уверенного покоя. Вы удивитесь, как начнёт меняться ваше восприятие ситуации, а за ним – и её разворот.

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.