




Радик Яхин

# СинхРес реальности



Радик Яхин

**СинхРес реальности**

«Автор»

2026

**Яхин Р. С.**

СинхРес реальности / Р. С. Яхин — «Автор», 2026

«СинхРес реальности» - книга-проводник в мир синхронного резонанса: искусства жить без борьбы, позволяя реальности самой выстраиваться вокруг вас. В основе метода — не усилия и воля, а тонкая настройка на собственную «частотную подпись» (ЧП): энергетический код, определяющий, какие события, люди и возможности войдут в вашу жизнь. Вы узнаете, как:- перестать сопротивляться потоку и начать «втягивать» желаемое без напряжения;- диагностировать и корректировать свою частоту через дыхание, эмоции и речь;- видеть знаки и случайности как проявления резонанса;- освободиться от «маятников» (привычек, систем, ролей), крадущих энергию;- превратить здоровье, деньги, отношения и творчество в естественные следствия внутреннего состояния. Каждая глава — практическая лаборатория: от базовых принципов до мастерства жить «без техник», когда реальность становится отражением вашего бытия. Финал книги — не точка, а переход: вы не меняете жизнь — вы становитесь ею.

© Яхин Р. С., 2026

© Автор, 2026

# Радик Яхин

## СинхРес реальности

### Основы СинхРеса

Вы проснулись сегодня с ощущением, что мир немного сопротивляется вам. План на день рассыпался, словно карточный домик от лёгкого ветерка. Автобус уехал прямо перед носом, начальник встретил недовольным взглядом, а кофе пролился на новую блузку. Вы вздыхаете, думая: «Опять не мой день». Но что, если это не просто череда неудач? Что, если реальность зеркалит не внешние обстоятельства, а нечто, идущее изнутри вас? Глубинный, неосознанный сигнал, который вы излучаете в мир каждую секунду. Этот сигнал и есть основа всего, что с вами происходит. Добро пожаловать в СинхРес.

СинхРес – это не философия и не магия. Это фундаментальный принцип устройства мира, который существовал всегда, задолго до того, как мы попытались дать ему имя. Это закон синхронного резонанса. Представьте два камертона, настроенных на одну частоту. Если ударить по одному, второй, лежащий в метре от него, начнёт вибрировать и звучать в ответ, без всякого физического контакта. Так и вы – ваше внутреннее состояние, ваша доминирующая «частота» вызывает в окружающем мире отклик, резонанс. Реальность синхронизируется с вами, подстраивая события, встречи, возможности под тон ваших внутренних вибраций. Вы не притягиваете желаемое усилием воли. Вы входите с ним в резонанс, и оно становится единственно возможным вариантом в точке «здесь и сейчас».

Воля – это когда вы видите высокую стену и с криком бросаетесь на неё, чтобы проломить лбом. Настройка – это когда вы замечаете в стене неприметную, но открытую дверь и просто проходите внутрь. Наша культура превозносит волю, борьбу, преодоление. «Достигнутый ценой невероятных усилий» звучит как похвала. Но в контексте СинхРеса воля часто является самым большим препятствием. Потому что она рождается из состояния недостатка, из ощущения «этого нет, и я должен это добыть». Это состояние создаёт частоту дефицита и борьбы. И реальность, как верный камертон, резонирует с этой частотой, предлагая вам ещё больше стен для штурма, ещё больше борьбы. Настройка же – это мягкое внутреннее знание, что дверь существует. Это переход в состояние обладания сейчас, на энергетическом уровне. Вы перестаёте «хотеть» и начинаете «быть». И стена... просто перестаёт быть препятствием.

Ваша судьба – это не цепь predetermined событий, высеченная в камне. Это траектория, задаваемая вашей энергетической частотой. Каждая эмоция, каждая устойчивая мысль, каждое глубинное убеждение вносит свой вклад в общий «звук» вашего существа. Страх звучит как низкий, прерывистый гул. Радость – как ясный, высокий звон. Обида – как назойливый, фальшивый писк. Мир, чтобы сохранить гармонию, подстраивается под этот звук. Если внутри звучит тревога, мир предоставит поводы для беспокойства. Если внутри звучит принятие и лёгкость, мир начнёт преподносить гармоничные совпадения. Меняя свою частоту, вы не меняете мир – вы переключаетесь на другую «радиоволну» реальности, где события разворачиваются по иному сценарию.

Забудьте о притяжении. Притяжение – это активное действие, требующее затрат энергии: вы тянете к себе желаемый объект. Втягивание – это пассивный, но мощный процесс, похожий на образование водоворота. Вы создаёте внутри себя состояние пустоты, готовности, точного соответствия тому, чего хотите. Не желания, а именно соответствия. И тогда, подобно тому как водоворот втягивает в свою воронку всё, что находится на поверхности, ваше состояние начинает «втягивать» соответствующие события из поля вероятностей. Вам не нужно бежать за деньгами, отношениями или возможностями. Нужно стать таким человеком, для которого эти

вещи являются естественным окружением. И тогда реальность, подчиняясь закону резонанса, начнёт стекаться к вам, заполняя подготовленное пространство.

Это самый сложный и самый важный шаг. Признать, что вы – не жертва обстоятельств, а их бессознательный соавтор. Что пробка на дороге, грубый продавец, недостаток денег и даже внезапная простуда находятся в резонансе с чем-то внутри вас. Это не значит, что вы виноваты. Вина – это ещё одна низкая частота, которая только усугубит ситуацию. Речь об ответственности – способности отозвать свой творческий импульс обратно. Осознайте: всё, что вас окружает сегодня, – это вчерашняя ваша частота, материализованная. Прямо сейчас, читая эти строки, вы излучаете какую-то частоту. И завтрашний день уже формируется в ответ на неё. Осознание этого – ключ, который переводит вас из режима пассивного наблюдателя в режит осознанного творца. С этого момента начинается настоящая работа.

### Частотная Подпись (ЧП)

Вы только что осознали свою роль. Первая реакция – смесь протеста и любопытства. «Неужели я сам создал эту череду скучных работ и невыполнимых кредитов?» Да. Но не мыслями «хочу быть бедным», а чем-то более глубоким, невидимым, что определяет ход вашей жизни точнее любого гороскопа. Это ваша Частотная Подпись – уникальный, сложный узор ваших устойчивых вибраций.

Представьте, что каждый человек – это музыкальный инструмент. С рождения у нас есть базовый тембр – природные склонности, тип нервной системы. Но жизнь настраивает струны. Родители, школа, социум, травмы, радости – всё это либо тянет струну выше, к чистому звуку, либо ослабляет её, либо делает фальшивой. К тридцати годам (а часто и раньше) инструмент обретает свой устойчивый, узнаваемый «голос». Это и есть Частотная Подпись. Она формируется не столько из мыслей, сколько из убеждений, прожитых на уровне чувств. Убеждение «мир опасен» создаёт одну ЧП. Убеждение «мне везёт» – совершенно другую. Ваша ЧП – это ваш паспорт в определённый слой реальности. Она определяет, какие люди будут появляться в вашей жизни, какие двери будут открываться, а какие даже не будут замечены.

Как услышать звучание собственного инструмента, если вы сами – и скрипка, и скрипач? Нужно на мгновение остановиться. Прямо сейчас. Отложите книгу. Закройте глаза. Спросите себя безоценочно: «Каково моё фоновое ощущение жизни?» Не что вы о ней думаете, а как вы её чувствуете изнутри. Это похоже на тихий гул в наушниках, который становится слышен только в тишине. Это может быть лёгкое давление тревоги где-то в солнечном сплетении. Или сладковатая горечь обиды, застрявшая в горле. Или холодок одиночества между лопаток. А может, едва уловимое, но устойчивое ощущение скуки, серости. Вот он – ключевой компонент вашей ЧП. Это не эмоция, которая пришла и ушла. Это состояние, в котором вы пребываете по умолчанию, ваш внутренний климат.

Эмоции – не враг. Они – индикатор. Представьте, что ваша ЧП – это ровная поверхность озера. Эмоция – это камень, брошенный в воду. Сильный гнев создаёт высокие, хаотичные волны, полностью искажая отражение. Затяжная печаль – тяжёлые, низкие валы. Мир, который вы видите и чувствуете в эти моменты, – это мир, искажённый волнами эмоций. Проблема возникает, когда эмоция не уходит, а «застывает». Когда обида десятилетней давности продолжает рябить воду, создавая хроническое искажение. Эта «застывшая» эмоция становится частью вашей ЧП. Вы больше не просто иногда злитесь – вы становитесь «человеком, который носит в себе гнев», и ваша реальность подстраивается под это, предлагая новые поводы для злости.

Давайте нарисуем портреты, чтобы было понятнее.

· «Неудачник»: ЧП характеризуется ощущением тягучей, липкой беспомощности. Фоновое чувство – «у меня не получится, я не достоин». Эта подпись резонирует с реальностью, где возможности «закрываются» в последний момент, техника ломается, а люди относятся с пренебрежением. Не потому что мир зол, а потому что так резонирует запрос.

· «Борец»: Здесь фоном идёт напряжение, готовность к схватке. Ощущение «мир враждебен, нужно пробивать стены». И мир отвечает: даёт бесконечные стены для пробивания. Карьера строится через преодоление, отношения – через конфликты, деньги – через невероятное напряжение. Борец считает, что он всего добился сам, силой воли. Он не осознаёт, что его ЧП требует борьбы для ощущения жизни.

· «Притягивающий кризисы»: В основе – скука и жажда острых ощущений на глубоком, часто неосознанном уровне. Ровная жизнь кажется пресной. И когда внутри накапливается достаточный заряд этой скуки, ЧП притягивает «встряску»: скандал, потерю, болезнь, финансовый крах. После кризиса человек чувствует себя живым, нужным, включённым. Он не понимает, что сам запросил этот спектакль.

Упражнение: «Определение своей текущей частоты»

Возьмите тетрадь. Разделите страницу на три колонки.

1. Событие: Запишите 3-5 последних значимых для вас событий (как «негативных», так и «позитивных»). Например: «ссора с партнёром», «неожиданный небольшой бонус», «просроченный дедлайн».

2. Моё ощущение ДО: Постарайтесь вспомнить, каким было ваше фоновое внутреннее состояние за день-два до этого события. Не мысли, а именно телесное чувство. «Давление в груди», «лёгкая эйфория», «размытая тревога».

3. Общий знаменатель: Посмотрите на вторую колонку. Есть ли в этих ощущениях что-то общее? Возможно, это фоновая тревожность или раздражение. Или, наоборот, состояние лёгкого принятия. Этот общий знаменатель и есть приблизительное звучание вашей текущей ЧП в тот период. Это не приговор, а отправная точка для трансформации.

### Энергетическое Дыхание

Теперь, когда вы начали слышать свою Частотную Подпись, возникает вопрос: как её изменить? Сила мысли здесь бессильна, ведь ЧП живёт глубже мысли – в теле, в ощущениях. Первый и самый прямой инструмент для работы с внутренней частотой – это ваше дыхание. Дыхание – это мост между сознательным и бессознательным, между волей и автономией тела. Энергетическое Дыхание – не пранаяма и не гипервентиляция. Это мягкое искусство слушать и направлять поток жизни.

Забудьте о глубоких вдохах и долгих выдохах. Основа – естественность и внимание. Сядьте или лягте удобно. Положите одну руку на грудь, другую на живот. Не пытайтесь дышать «правильно». Просто наблюдайте за своим естественным дыханием 2-3 минуты. Почувствуйте, как воздух входит прохладным потоком и выходит тёплым. Обратите внимание на паузы между вдохом и выдохом. Это не техника изменения, это техника знакомства. Вы учитесь слышать ритм своего внутреннего моря. Только установив этот контакт, вы можете начать мягкую коррекцию.

Каждый вдох – это не только поглощение кислорода. Это акт принятия мира, втягивания жизненной силы (ци, праны, ки). Каждый выдох – отпускание, отдача, очищение. Когда вы в стрессе, дыхание становится поверхностным, грудным, прерывистым. Вы словно хватаете воздух ртом, но не отдаёте ничего. Это создаёт энергетический застой: новый поток не может войти, потому что старое не выпущено. Ваше поле сжимается, становится плотным и колючим. Глубокое, плавное, диафрагмальное дыхание, наоборот, «проветривает» энергетическое тело.

Оно разглаживает сжатые участки, вымывает застывшие эмоции, расширяет поле. Меняется ритм дыхания – меняется ритм всей вашей энергии.

#### Схема вдоха-выдоха для сброса диссонанса

Когда вы чувствуете, что попали в водоворот негативной эмоции (гнев, паника, обида), используйте эту простую схему.

1. Вдох (на 4 счёта): Вдыхайте носом, представляя, как вы вдыхаете не просто воздух, а чистый, нейтральный свет. Направьте его в тот участок тела, где чувствуется зажим (грудь, живот, горло).

2. Задержка (на 2 счёта): Просто осознайте этот свет внутри. Дайте ему заполнить пространство дискомфорта.

3. Выдох (на 6 счетов): Медленно выдыхайте через слегка приоткрытый рот. Представляйте, как с выдохом уходит не просто углекислый газ, а сама эмоция, сгусток тёмной, тяжёлой энергии. Она растворяется в пространстве.

4. Пауза (на 2 счёта): Почувствуйте пустоту и лёгкость после выдоха.

Повторите 5-7 циклов. Вы не боретесь с эмоцией. Вы даёте ей пространство и мягко выпускаете её через естественный цикл дыхания. Это сбрасывает диссонанс, не позволяя ему закрепиться в ЧП.

#### Диагностика напряжения в теле через дыхание.

Дыхание – прекрасный сканер. Проведите эксперимент. Лягте и начните дышать естественно, но с вниманием. Мысленно пройдите по телу от макушки до пяток. Направляйте «луч» внимания вместе с вдохом в разные участки. Где дыхание встречает невидимую преграду? Где оно не может наполнить пространство? Где возникает лёгкая боль или онемение? Часто это области хронического мышечного панциря, хранящего старые травмы: челюсть, шея, плечи, диафрагма, таз. Просто отмечайте эти зоны без осуждения. Сам факт осознанного дыхания в эту область начинает процесс её освобождения. Напряжение – это застывшая энергия, и дыхание – первый ключ к её разморозке.

Практика: «Дыхание чистоты».

Эта утренняя практика займёт 5 минут и задаст тон всему дню.

1. Сядьте у окна, спина прямая, но не напряжённая.

2. Закройте глаза. Представьте, что с первым вдохом вы вдыхаете чистый, золотистый утренний свет. Он наполняет вас с макушки до кончиков пальцев, вытесняя всё вчерашнее, все остатки сна и тяжести.

3. На выдохе представьте, что вы выпускаете серый, мутный туман – все неясные тревоги, сомнения, усталость.

4. Дышите так 3-4 минуты, представляя, как с каждым циклом ваше внутреннее пространство становится всё более прозрачным, светлым и пустым. Как чистая комната, готовная принять новый день.

5. В конце, на последнем вдохе, задайте простое намерение: «Я открыт гармонии этого дня». Не нужно представлять конкретные события. Просто состояние открытости.

Откройте глаза. Вы только что провели тонкую настройку своего инструмента. Теперь ваша ЧП звучит чище и яснее.

#### Резонансный Вектор

Вы очистили внутреннее пространство. Теперь в нём – тишина и потенциал. Но куда направить эту энергию? Бесцельное плавание тоже может стать частотой (частотой дрейфа).

Чтобы реальность откликнулась конкретикой, нужна не жёсткая цель, а направление. Тонкий, но чёткий импульс. Это и есть Резонансный Вектор.

Что такое Резонансный Вектор и зачем он нужен. Представьте луч света. Он не «хочет» осветить предмет. Он просто направлен, и всё, что попадает в его поле, становится видимым. Резонансный Вектор – это луч вашего внимания и энергии, задающий направление движению реальности. Это не «я хочу новую работу» (это желание, рождённое из состояния «работы нет»). Это «я в потоке самореализации» (это состояние, вектор). Вектор – это всегда состояние бытия, а не объект обладания. Он нужен, чтобы синхронизировать ваше внутреннее пространство с внешними потоками. Без вектора энергия рассеивается. С вектором – фокусируется и начинает «втягивать» соответствующие события.

Как выбрать вектор: от «хочу» к «я в этом». Возьмите любое своё «хочу». Например: «Хочу встретить любовь». Теперь задайте вопрос: «Каким человеком я должен быть, чтобы любовь была естественной частью моей жизни?» Не «что делать», а «как быть». Возможно, ответ: «Быть открытым, доверяющим, цельным, весёлым». Или: «Быть умиротворённым, самодостаточным, принимающим». Эти состояния и станут вашим вектором. Вы формулируете его в настоящем времени, как факт: «Я в состоянии открытости и доверия к миру». Вы не ждёшь любовь, чтобы стать таким. Вы становитесь таким, и любовь оказывается единственным логичным следствием в этой версии реальности. Вы переводите фокус с внешнего объекта на внутреннюю настройку.

Устойчивость вектора при внешних помехах. Первый же день с новым вектором может принести испытание. Вы настроились на «поток изобилия», а с утра ломается кофемашина и приходит счет за что-то неожиданное. Искушение – сорваться в старую ЧП: «Всё как всегда, ничего не работает!». Но помеха – не отмена вектора. Это проверка его устойчивости. Реальность тестирует ваш новый сигнал на прочность. Ваша задача – не реагировать из старой привычки. Вместо этого сделайте паузу. Осознайте раздражение, дышите. И мягко верните внутренний фокус к своему вектору: «Да, есть внешние обстоятельства. Но моё внутреннее состояние – это поток изобилия». Вы не отрицаете факт поломки. Вы меняете её значение. Из катастрофы она превращается в нейтральное событие. И тогда мир, не получив привычного энергетического отклика (паники, гнева), перестаёт подкидывать подобные испытания.

Вектор и внимание: почему фокус важнее желания. Желание говорит: «Вот оно, вон там, в будущем. Мне нужно это получить». И ваше внимание устремляется в будущее, создавая разрыв с настоящим. Вы находитесь здесь, а ваша энергия – там. Это создаёт диссонанс. Вектор работает иначе. Он говорит: «Состояние, к которому я направлен, уже здесь, в моём настоящем». И ваше внимание фокусируется на том, как это состояние проявляется в текущем моменте. Если ваш вектор – «лёгкость», вы ищете и замечаете лёгкость прямо сейчас: в том, как падает свет, в вкусе воды, в отсутствии боли в спине. Этот фокус на микропроявлениях желаемого состояния в настоящем – мощнейший магнит. Он убеждает и вас, и всю реальность, что вы уже в этом потоке. Фокус на «здесь и сейчас» – самый сильный творческий инструмент.

Упражнение: «Установка вектора на день»

Каждое утро, после «Дыхания чистоты», уделите 2 минуты этому упражнению.

1. Спросите себя: «Какое одно ключевое состояние я хотел бы прожить сегодня?» Не десять, а одно. Гармония? Лёгкость? Эффективность? Вдохновение?

2. Прочувствуйте это состояние в теле. Как ощущается гармония? Может, как теплое равновесие в центре груди. Как ощущается лёгкость? Как отсутствие груза на плечах.

3. Сформулируйте фразу-вектор в настоящем времени: «Сегодня мой день наполнен гармонией» или «Я движусь в состоянии лёгкости».

4. Представьте, что этот вектор – как луч, исходящий из вашего сердца. Вы посылаете его в предстоящий день. Вы не знаете, какие события он притянет. Вы просто знаете его качество.

5. Откройте глаза и идите по своим делам. Периодически вспоминайте о своём векторе, сверяйтесь с ним, как с внутренним камертоном. Замечайте, как события дня начинают резонировать с этим настроением.

### Отказ от Борьбы

Вы установили вектор. И теперь сталкиваетесь с парадоксом: как двигаться к чему-либо, не двигаясь? Как достигать, не достигая? Этот парадокс разрешается в отказе от самой основы старого мира – от борьбы. Борьба – это язык диссонанса. Она кричит: «Со мной что-то не так! Мир враждебен!» И мир послушно разворачивает поля сражений.

Почему борьба усиливает проблему. Борьба с проблемой – это мощный акт признания её реальности и важности. Вы вкладываете в проблему свою энергию, внимание, эмоции. Вы наделяете её силой. Представьте, что вы попали в трясины. Чем яростнее вы бьётесь, пытаетесь вылезти, тем глубже засасываетесь. Проблема, с которой вы боретесь, работает по тому же принципу. Борьба с долгами фиксирует ваше сознание в режиме дефицита, притягивая новые долги. Борьба с одиночеством подтверждает состояние «меня никто не любит», отталкивая людей. Вы боретесь не с обстоятельствами, а с собственной отражённой тенью, и тень становится только гуще.

Парадокс «желать и отпустить». Этот парадокс сводит с ума логический ум. «Как можно одновременно хотеть и отпустить?» Ключ в том, что отпуская касается не объекта желания, а напряжения, с которым это желание связано. Вы отпускаете не мечту о новом доме. Вы отпускаете спазм нехватки, тревогу, отчаяние, которые прилипли к этой мечте. Вы сохраняете вектор – состояние «я в уюте и безопасности», но разжимаете кулак, сжимающий конкретную форму. Вы говорите миру: «Я открыт этому состоянию в любой форме, которая будет самой гармоничной». Отпуская контроль над «как» и «когда», вы снимаете сопротивление. И реальность получает пространство для манёвра, чтобы доставить вам желаемое самым неожиданным, лёгким путём.

Как действовать, не сопротивляясь. Действие в СинхРесе – это не толкание мира, а следование внутреннему импульсу, который рождается из состояния резонанса. Это действие без трения. Вы не «должны» отправить резюме. Вы чувствуете лёгкий интерес к вакансии и, находясь в состоянии «я в потоке карьеры», отправляете его – легко, почти играючи, без привязанности к результату. Разница колоссальна. В первом случае действие пропитано энергией долга и страха («надо, иначе...»). Во втором – энергией исследования и потока. Действуйте, когда внутреннее движение чувствуется естественным. Если действие требует преодоления мощного внутреннего сопротивления – остановитесь. Это знак, что вы пытаетесь проломить дверь, которая не ваша. Ищите ту, что приоткрыта.

Примеры: от «я должен» к «я позволяю»

· Старое: «Я должен заработать много денег, чтобы наконец расслабиться». (Борьба: расслабление в отдалённом будущем, настоящее – стресс).

· Новое: «Я позволяю себе чувствовать изобилие и безопасность сейчас. Мои действия исходят из этого чувства». (Действия становятся более точными и менее суетливыми).

· Старое: «Я должен заставить себя ходить в спортзал, чтобы похудеть». (Борьба с телом, насилие).

· Новое: «Я позволяю своему телу наслаждаться движением и лёгкостью. Я выбираю активности, которые приносят радость». (Тело откликается с благодарностью).

· Старое: «Я должен устроить личную жизнь». (Отчаяние, напряжение, отталкивающее энергетика).

· Новое: «Я позволяю отношениям войти в мою жизнь естественно. Я наслаждаюсь своей компанией и открыт к встречам». (Частота притяжения).

Практика: «День без сопротивления».

Выберите один день (лучше выходной). Ваша задача – не бороться. Не сопротивляться тому, что происходит. Это не значит стать тряпкой. Это значит – осознавать импульс к борьбе и мягко отпускать его.

· Если идёт дождь вместо запланированной прогулки, не раздражаться. Сказать: «Интересно, что подарит мне этот дождь?» Может, возможность почитать, посмотреть фильм, услышать умиротворяющий стук по крыше.

· Если ребёнок разлил сок, не кричать. Вздохнуть, убрать, заметить, как это действие может быть медитативным.

· Если появилась лень, не заставлять себя. Спросить: «А что, если это не лень, а потребность в паузе?»

Цель – не создать идеальный день, а разорвать автоматическую связь между событием и реакцией сопротивления. Вы удивитесь, как изменится плотность и течение этого дня.

### Пространство Вариантов

Вы перестали бороться, и мир стал мягче. Теперь пора увидеть его истинные масштабы. Вы живёте не в линейном туннеле судьбы с одним сценарием. Вы пребываете в бескрайнем океане возможностей – в Пространстве Вариантов. Каждое мгновение перед вами расстилается веер потенциальных реальностей. Ваша Частотная Подпись – это рука, которая выбирает, какой лепесток веера развернётся в ваше «сейчас».

Мир как поле возможностей: каждый момент – выбор. Представьте, что вы – игрок в бесконечной игре, где каждое ваше внутреннее состояние – это выбор двери. Вы стоите в коридоре с миллионами дверей. Дверь под названием «Обида» ведёт в реальность, где люди вас обижают. Дверь «Благодарность» – в реальность, где вам дарят подарки. Дверь «Любознательство» – в реальность неожиданных открытий. Выбор происходит не на уровне ума («сегодня я буду благодарным»), а на уровне глубинного чувства. Вы чувствуете обиду – и шагаете в соответствующую реальность. Осознав это, вы получаете невероятную свободу. Каждую секунду вы можете «перевыбрать», сместив внутреннее ощущение.

Почему одни варианты «открыты», другие – нет. Почему вы не можете прямо сейчас, сидя на диване, оказаться на берегу тропического острова? Потому что ваша текущая ЧП – сумма ваших убеждений о физике, деньгах, работе – не резонирует с этим вариантом. Он находится в другой части «веера», до которой нужно «дотянуться» внутренним сдвигом. Но многие другие варианты гораздо ближе. Вариант, где вы спокойно и уверенно проходите завтрашнее совещание. Вариант, где вы находите потерянную вещь. Вариант, где вам звонит старый друг. Эти двери приоткрыты. Чтобы они распахнулись, нужно просто настроить свою частоту на ту, что звучит за этой дверью: уверенность вместо тревоги, лёгкость вместо суеты, радость вместо рутины.

Как ЧП определяет доступные сценарии. Ваша ЧП действует как магнитный фильтр. Она притягивает к вам только те события, люди и возможности, которые соответствуют её вибрационному диапазону. Если ваша ЧП настроена на «жертву», вы физически не увидите двери с надписью «Лидерство» – она будет невидима для вашего восприятия. Вы будете наткаться только на ситуации, где можно почувствовать себя обиженным. Если ваша ЧП – «исследователь», вы начнете замечать интересные статьи, приглашения на события, необычных людей. Мир не меняется. Меняется ваш фильтр восприятия, который, в свою очередь, материализует соответствующий слой реальности. Смена ЧП – это перенастройка фильтра.

Путешествие без движения: смена реальности через настрой. Вам не нужно куда-то ехать, чтобы попасть в другую реальность. Физическое перемещение часто лишь следует за внутренним сдвигом. Смена реальности происходит внутри, в тишине вашего сознания. Вы хотите реальность изобилия? Начните чувствовать изобилие сейчас. Найдите его следы: полная кружка воды, крыша над головой, кислород в лёгких. Удерживайте это чувство, лелейте его. Чем устойчивее становится это внутреннее состояние, тем больше внешний мир будет подстраиваться под него, предлагая доказательства: неожиданную премию, выгодное предложение, найденную купюру. Вы путешествуете в реальность изобилия, не сходя с места, потому что изобилие – это не место, а частота.

## **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.