



СИСТЕМА
ТРЁХ

Елена
Светлая

**Бизнес, который
любит тебя!**
**Создавай, веди,
вдохновляй**

Система Трёх

Елена Светлая

**Система Трёх. Бизнес,
который любит тебя!
Создавай, веди, вдохновляй.**

«Кислород»

2026

УДК 005:316.46
ББК 65.291.2

Светлая Е.

Система Трёх. Бизнес, который любит тебя! Создавай, веди,
вдохновляй. / Е. Светлая — «Кислород», 2026 — (Система Трёх)

ISBN 978-5-907342-87-3

Эта книга о том, как строить бизнес в новой реальности, где главным ресурсом становится состояние лидера. Вы узнаете, как мыслит предприниматель, который умеет управлять собой, командой и изменениями так, чтобы бизнес обрел глобальный масштаб и стал сильным и мега перспективным. Автор объясняет, как руководителю оставаться устойчивым в любых ситуациях, принимать верные решения, видеть перспективы и создавать среду, в которой люди вовлекаются, растут и выдают отличный результат. В книге представлена ясная модель лидерства, которую можно применить в любом бизнесе, методы сохранения влияния, работы с конфликтами и построения понятных правил в коллективе. Если вам уже недостаточно механического «менеджмента» и вы строите бизнес как форму зрелости и личной реализации, то эта книга для вас. Она показывает как обрести то самое состояние потока и баланса, чтобы дело приносило как мега прибыль, так и удовольствие за счет грамотного управления собой и людьми. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 005:316.46
ББК 65.291.2

ISBN 978-5-907342-87-3

© Светлая Е., 2026

© Кислород, 2026

Содержание

Об авторе	7
Введение	8
Часть I	10
Глава 1. Как управлять потоком и обрести внутренний источник для успеха	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Елена Светлая
Система Трёх. Бизнес, который любит
тебя! Создавай, веди, вдохновляй

© Елена Светлая, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки, иллюстрации и художественный стиль верстки – Петр Папихин, 2026

Об авторе



Елена Светлая – ведунья из рода казаков-характерников, психолог, специалист по оздоровлению, эксперт по метафизике и эзотерике, издатель. Основатель и директор Издательского дома «Кислород», Центра успеха Елены Светлой. Автор книг на тему оздоровления, омоложения, ресурсного состояния, личностного и духовного роста. Автор уникального триединого метода «Система Трёх».

Введение



Бизнес не всегда является духовным путем. И уж точно он не становится им автоматически. Для одних людей работа – просто способ обеспечить себя и семью. Для других это игра, в которой важны скорость, решения, контроль, цели. Но есть те, для кого собственное дело – это путь, на котором человек имеет реализацию по судьбе. Этот путь не выбирают случайно. Его выбирает тот, кто однажды увидел, что **внешний успех – это продолжение внутреннего состояния.**

Но здесь есть тонкая грань. На определенных этапах люди часто подменяют понятия. Например, хотели еще ребенка – родился бизнес. Хотели внутреннего развития – ушли в партнерство и создали для обоих пространство для проверки и роста. Хотели свободы, но искали ее вовне – превратили свое дело в способ бежать от себя. В бизнес-среде это происходит намного чаще, чем принято говорить. Поэтому главный вопрос, который нужно задать себе на берегу: **«Во что я играю? Что для меня бизнес?»**

Для тех, кто идет из целостности, у кого есть внутреннее предназначение к творению, к созиданию, к ведению других людей через собственный опыт, для тех бизнес становится духовным путем.

Для меня мой бизнес – это «чудесный корабль», скользящий по бирюзовой красивейшей воде безбрежного океана – жизни в потоке. Я иду по волнам как капитан, а вместе со мной моя команда творцов. Мы движемся в этом живом океане, и важен сам процесс движения: держать курс, управлять состоянием, преодолевать штормы, чувствовать направление и, конечно, ловить «рыбу», «много рыбы». Это невозможно назвать просто «работой». Это мой образ жизни, мое призвание!

Мой путь в издательстве начался задолго до того, как я поняла свою миссию. В 2000 году, когда создавался «Кислород», первой книгой стала «Путь к Истине» Масутацу Оямы – ее мне принес мой первый муж, который тогда занимался карате киокушинкай. Он сказал: «Сделай эту книгу первой. Я договорюсь с додзе (школой) о правах».

С тех пор книга пережила уже три переиздания, стала почти манифестом для подростков, и этот путь, который начался из мощной истории легендарного воина Масутацу, теперь превратился в глобальную миссию издательского дома, что стала тем самым Путем к Истине для многих людей. Путем, сотканным из самых разных направлений, но НАВЕРХ, через ЭВОЛЮЦИЮ. Как бы сложно ни было. Мы те, кто следует своему пути, через тернии к звездам, через Путь Сердца и способен выйти к Свету. Порой с юмором и даже с матом, но не унывая.

Коллектив издательского дома превратился в талантливую команду, в десятки, сотни авторов, которые искали правду и пришли за истиной. Я не могу представить свою жизнь без своего дела. Я чувствую его важность. И эта важность растет с каждым днем, неделей, месяцем, годом.

Да, бизнес становится духовным путем только тогда, когда человек «просыпается». Это путь, где каждая победа и каждая ошибка становятся зеркалом, а реальность постоянно показывает внутреннее состояние – и это невозможно игнорировать.

Эта книга о том, что происходит внутри лидера. О трех силах, формирующих зрелость и состояние, из которого рождаются решения. Мы поговорим о внимании, которое определяет направление, и законах, которые работают и в мире вокруг и в бизнесе одинаково.

Здесь вы не найдете привычных техник управления, как в других книгах для предпринимателей. Через эту книгу вы входите в пространство, в котором можете увидеть СЕБЯ НАСТОЯЩЕГО. Понять, из какого состояния вы делаете постоянный выбор, и заметить, что на самом деле движет вами и вашей командой.

Если вы чувствуете, что бизнес может быть больше, чем система процессов и KPI; если ищете путь, который соединяет силу, смысл и присутствие, – эта книга для вас.

Добро пожаловать в «Систему трех. Бизнес, который любит тебя!»



Часть I

Сила на волне удачи



Глава 1. Как управлять потоком и обрести внутренний источник для успеха

Поток часто путают с вдохновением. Будто это редкие моменты, когда «все само идет». Но поток нельзя считать внезапной вспышкой и уж точно случайным стечением обстоятельств, «когда звезды сошлись».

Поток появляется, когда ты настолько в контакте с реальностью, что не сопротивляешься ее движению, но и не плывешь пассивно внутри нее. Ты действуешь, но действие рождается из внутреннего баланса. Поток – это согласованность всего со всем – или глобальная синхронизация. Даже когда действуешь быстро, внутри всегда спокойное состояние и ты **ВИДИШЬ И ПОДМЕЧАЕШЬ ВСЕ ВОКРУГ**, но не заикливаешься ни на чем, а спокойно выбираешь вариант ветки реальности и **СЛАЖЕННО ДЕЙСТВУЕШЬ**. Это как позиция наблюдателя, который одновременно включает волю.

Поток не приходит к тем, кто слишком требует и сравнивает. Если объяснить еще проще, он случается, когда вовлекаешься в суть, чувствуешь, затем делаешь, и внутри есть место не только для целей, но и для проживания пути. Внимание, собранность и полная внутренняя честность с собой – это качества Воина, наработавшего Силу, которая позволяет действовать из состояния потока. Именно с этого начинается управление реальностью – и моя книга начинается с этого тоже.

Какие ассоциации вызывает у вас выражение «сильный духом»? Возможно, вы представили себе человека, который не уступает, не сдается, идет до конца. Но двигателем такого поведения не всегда является Сила. Здесь часто в основе внутреннее напряжение, **а не качественное особое состояние.**

Воля Сильного из состояния покоя не имеет ничего общего с Волей желающего подавить всех вокруг или сжавшегося как пружина и никогда не расслабляющегося, живущего в постоянном стрессе и ощущающего порой дикуую усталость. Разница колоссальная. Человек Силы соединен с Источником и практически не устает или очень быстро восстанавливается. Человек Силы собран, но не напряжен. Он уже НЕ верит в высшие силы, он ЗНАЕТ, что они есть, и чувствует мир вокруг как себя самого. Обладая глубинной внутренней ясностью, которая не колеблется от внешних ветров.

Верное действие начинается с опоры внутри. Ты чувствуешь эту внутреннюю «правду» – что именно так надо, и действуешь. И постепенно становишься цельным, действуя все больше и больше с такой опорой на внутреннего СЕБЯ. И научиться также гибкости тут очень важно. Потому что несмотря на опору, слишком жесткая конструкция порой может повредить делу и вам. Поэтому у Силы и потока один фундамент – спокойное ресурсное состояние и умение одновременно быть гибким, выбирая из всех вариантов и возможностей наилучшие в текущий момент, прислушиваясь к знакам вокруг, не теряя свое ядро. Именно это я и называю «путем воина», который не про глобальную борьбу и вечное сражение, а про внутреннее равновесие или баланс, с сохранением стержня и постоянной наполненности внутри.

И действовать через духовное Сердце – даже если рациональный ум спорит. Это и есть точка, откуда идет сила бизнеса, сила команды и сила влияния. И именно это порой полностью меняет игру.

Там, где находится ваше внимание, течет ваша энергия. Туда начинают стекаться ресурсы: люди, события, деньги, информация. Поэтому важно не просто «быть занятым», а быть настроенным.

Большинство предпринимателей терпят неудачу не потому, что они мало делают, а потому, что они не на том концентрируются. Их внимание рассыпано, как песок. Они реагируют сугубо на обстоятельства, вместо того чтобы входить в резонанс с полем.

Понимание потока начинается с банального вопроса: «Где сейчас находится мое внимание? Оно созидает – или давит и уничтожает?» Можно бежать изо всех сил – и все равно двигаться в минус. А можно сделать один шаг, и он запустит десятки встреч, проектов, совпадений, которые выведут на новый масштаб. Многие думают, что поток связан с удачей. Но поток – это очень четкое понимание того, как реально работает мир на уровне физики. Объясню простыми словами.

В XIX веке ученые спорили, что такое свет: частицы или волна. Один из них, Томас Юнг, поставил эксперимент с двумя щелями. Если свет – это частицы, должно было получиться две четкие полосы. Но появилась сложная волновая картина, как от ряби на воде. Значит, свет ведет себя как волна.

Позже Эйнштейн показал, что свет может вести себя как частица. И наука признала: обе точки зрения верны. Свет – и волна, и частица одновременно. Но самое важное стало понятно позже. Ученые выяснили, что результат эксперимента зависит от самого факта наблюдения. Если прибор физически фиксирует, через какую щель проходит частица, картина меняется. Не от того, что кто-то «смотрит глазами», а от самого факта измерения. То есть мир реагирует на позицию наблюдателя. На факт присутствия сознания.

Позже Луи де Бройль доказал: не только свет, но и любая частица материи – это и объект, и волна вероятности. Материя – не «твердая», она реагирует.

Проводя параллель с любой деятельностью, включая бизнес, можно утверждать: внимание – это точка входа во влияние. Где ваше внимание – туда начинает течь энергия и там начинают разворачиваться события.

Современная квантовая физика подтверждает то, о чем говорили мастера еще тысячи лет назад: наблюдатель влияет на реальность. Эксперименты Юнга и де Бройля показали, что

даже материя ведет себя не как твердый объект, а как энергия и вероятность. И наблюдение меняет поведение материи. Просто акт внимания.

Поэтому бизнес, как и другая деятельность, – это в основе работа с вниманием, но также и качественное действие. Внимание + действие усиливают поток!

Если вы хотите качественного яркого изменения, то качественное действие плюс внимание – необходимые условия успешности. И все это, повторяю, из состояния внутреннего покоя и навыка быть гибким. Смелость и настойчивость при этом также важные составляющие успеха.

Формула, с которой я живу много лет: **внутри – наблюдение, снаружи – действие**. И вот здесь важно уточнить, что правильное действие часто складывается из череды маленьких шагов¹. И этому искусству тоже советую обучиться.

В «Системе Трёх» воля, внимание и любовь к себе, своему делу и миру – как ОСОБОЕ СОСТОЯНИЕ – описаны как рабочая структура процессов. Если выпадает хотя бы одна составляющая – ощущение потока исчезает.

Когда ты делаешь бизнес из состояния потока, реальность сразу отзывается, словно кто-то заранее готовит дорогу. В нужный момент появляются нужные люди; происходят как будто бы случайные встречи; ты замечаешь все необходимые знаки, которые как навигатор ведут твой корабль; находится вдруг все, что должно найтись; и ты вообще не удивляешься ничему, потому что это становится твоей жизнью.

И самое главное – в потоке пропадает чувство, что ты против всего мира или что все с тобой воюют. Это не значит, что все дается легко. Иногда, наоборот, нужно быть максимально сконцентрированным. Но нет ощущения сопротивления от окружающего пространства, потому что ты внутренне не споришь ни с чем и ни с кем. Ты живешь в ладу с собой. Даже если внешне ты с кем-то в момент «в схватке». Ну, например, за «добычу».

А теперь скажу о трех вещах, которые мгновенно выбивают из потока:

Страх. Особенно страх неудачи, потери контроля, неодобрения.

В этот момент вы перестаете быть наблюдателем – и становитесь объектом. Поле начинает управлять вами.

Сравнение. Как только вы смотрите, «кто успел больше», вы теряете связь с реальностью и входите в чужую игру.

Торопливость. Спешка не ускоряет вас, а выдергивает из синхронизации и ставит в состояние «догоняю». Поток живет во времени «точно», а не во времени «быстрее».

В потоке нет сопротивления пути. И первый шаг – это осознание себя в настоящем времени. Ты живешь **ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС**. Всегда. **НО НИКУДА НЕ СПЕШИШЬ**, при этом **НИКУДА НЕ ОПАЗДЫВАЯ**.

Как почувствовать этот поток, стать его частью? Я называю это практикой «Возврат в центр». Она выполняется за 30–60 секунд. Ее можно делать перед встречей, переговорами, решением, сделкой – или даже просто перед тем, как ответить на важное сообщение.

Четыре шага, которые возвращают в настоящее:

1. Остановите действие. Просто замрите хотя бы на одну минуту.
2. Сконцентрируйтесь на дыхании. Не меняйте его, просто прислушайтесь. Вот вдох, вот выдох.
3. Спросите себя: «Что я сейчас делаю? В чем смысл моего действия, **ГДЕ Я?**»
4. Направьте внимание в центр тела. В точку чуть ниже солнечного сплетения. И подышите в нее. Скажите себе внутренне: «Я собран. Я **ЗДЕСЬ**. Я присутствую. Я вижу. Я Живой».

Через 3–5 минут внимание становится другим. И вы перестаете быть просто реакцией – становясь наблюдателем. После этого действие уже производится не из поспешности или тре-

¹ «Искусство маленьких шагов. Заботливое руководство по обретению радости для тех, кто устал». Майкл Джеймс Вонг.

воги, оно рождается из ясного осознания пространства вокруг и своего места в нем. **То есть нет такого, как «найду-ка я где-то вход в поток»! Нет. Внутреннее состояние рождает эту возможность. Ты как бы становишься частью потока. Рождая это единство своим СОСТОЯНИЕМ.**

Важно: это смена частоты восприятия. После нее реальность действительно начинает сдвигаться – потому что вы «вышли» из игры в хаос и «вошли» в поле синхронизации.

Как принимать решения из состояния потока? Это практика, которую должен знать каждый предприниматель. После того как вы вернули внимание в центр, самый важный момент наступает в момент выбора: **откуда** вы совершаете действие.

Большинство людей действуют из страха потерять. Это звучит как:

- «Надо успеть, пока не поздно».
- «Если не сделаю, будет хуже».
- «Все уже делают, нельзя отставать».

Это действие из инстинкта выживания. А как звучит решение из состояния потока? Внутри появляется чистое «да» без объяснений. Это не логика и не уверенность в привычном смысле. Скорее внутреннее согласие с движением. Как будто ты точно знаешь: вот это – твое. Не потому, что так выгоднее, а потому, что это соответствует тебе Высшему.

И вот простой способ проверить: страх или тревога – сжимает вас как пружину, что считается часто как излишнее напряжение. В потоке же вы сконцентрированы и собраны, но вообще не напряжены.

Практика. Три вопроса, которые нужно себе задать перед крупным шагом, сделкой, выбором стратегии. Отвечайте не логикой, а почувствуйте ответ:

1. Я делаю это из напряжения – или из присутствия?
Мое внимание направлено на потерю – или на созидание?
Я чувствую расширение – или внутреннее сжатие?

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.