

ТВОЯ ВСЕЛЕННАЯ

Как стать любимчиком Вселенной



Твоя Вселенная

Как стать любимчиком

Вселенной

<https://litres.ru/73935551>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь чувствовали, что удача обходит вас стороной? Что другие получают всё легко, а вы вынуждены пробивать стены головой? Эта книга — не про магию и не про «позитивное мышление». Она — про возвращение себе естественного состояния любимчика Вселенной, с которым каждый из нас рождается.

Опираясь на исследования психолога Ричарда Вайсмана и принципы закона притяжения, автор предлагает пошаговую систему. Вы узнаете, как снять фильтр «меня не любят», перенастроить внимание с проблем на решения, перестать выпрашивать и начать позволять. Как отличить страх от интуиции, превратить прошлые неудачи в ступени роста и действовать легко — без надрыва, но с результатом.

15 глав, упражнения, реальные истории и 5 коротких медитаций помогут вам за 30 дней натренировать мышцу везения. Быть любимчиком — не значит избегать трудностей. Это значит встречать их из состояния внутренней опоры. И помните:

Вселенная не ведёт учёт заслуг — она просто отражает то, чем вы выбрали быть сегодня.

Содержание

Введение	5
Принцип «любимчика» – что это на самом деле	13
Ваше внимание – магнит для событий	25
Снять фильтр «меня не любят»	36
Закон зеркала: вы получаете то, что излучаете	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Твоя Вселенная

Как стать любимчиком

Вселенной

Введение

Представьте, что вы идёте по улице в плохой день. Дождь только что закончился, но ветер всё ещё противный. Вы опаздываете. Кофе, который вы купили пять минут назад, уже остыл. А заодно оказался невкусным. Утром кто-то бросил небрежную фразу, и она застряла где-то под рёбрами. Денег чуть меньше, чем хотелось бы. А дел – чуть больше, чем вы можете разгрести. В голове вертится одна и та же тягучая мысль: «Почему у других получается, а у меня – нет? Почему я всегда натываюсь на препятствия? Ну почему именно мне не везёт?»

Знакомо, правда?

Эта мысль приходит не впервые. Она приходит каждый раз, когда сценарий идёт не по плану. Когда результат оказывается хуже ожидаемого. Когда кто-то другой получает то, что, казалось бы, вы заслуживали больше. И в такие моменты в голове автоматически включается один и тот же ме-

ханизм. Механизм, который ищет виноватых. Внешние обстоятельства. Несправедливое устройство мира. Начальника, который не ценит. Вселенную, которая явно к кому-то благосклонна, но только не к вам.

И в этом, пожалуй, заключается самая большая ловушка, в которую попадает человек.

Ловушка называется роль жертвы.

Она не имеет ничего общего с реальной трагедией, настоящей несправедливостью или объективными страданиями. Роль жертвы – это не диагноз и не характеристика вашей жизни. Это привычка мышления. Глубокая, въедливая, почти незаметная привычка – смотреть на мир через затемнённое стекло. Сквозь которое любой солнечный день кажется пасмурным, любое предложение – подозрительным, а любая удача – случайностью, которая вот-вот закончится.

И самое коварное здесь то, что эта привычка работает. Она защищает. От разочарований. От ответственности. От необходимости что-то менять, рисковать, выходить из зоны комфорта. Потому что быть жертвой безопасно. Жертва не виновата в том, что у неё ничего не получается. Виноваты другие. Виноваты обстоятельства. Виновата Вселенная, которая почему-то раздаёт свои подарки не тем и не тогда.

Но есть одна проблема.

Роль жертвы – это глушилка. Это очень качественная, профессиональная глушилка, которая отсекает от вас ровно то, чего вы так хотите: поддержку, удачу, лёгкость, изобилие,

любовь, деньги, интересные встречи, неожиданные повороты. Потому что пока вы смотрите на мир через жалобу, мир смотрит на вас и говорит: «Ну что ж, я всего лишь зеркало. Ты просишь несправедливости? Пожалуйста. Ты ждёшь, что тебя обойдут? Как скажешь».

Вот о чём на самом деле эта книга. Не о магии. Не о том, чтобы закрыть глаза и молиться на звёзды. И даже не о «силе позитивного мышления», которой столь часто придают приторно-слащавый оттенок, не имеющий ничего общего с реальной жизнью.

Эта книга – о возвращении себе естественной, базовой позиции, с которой каждый человек рождается. Позиции, в которой мир по умолчанию дружелюбен. В которой удачи случаются не потому, что вы заслужили их тяжёлым трудом, а потому, что вы позволили им случиться. В которой «везение» – это не статистическая аномалия, а естественное следствие определённого состояния ума.

Мы все родились любимчиками Вселенной.

Это не красивая метафора и не попытка придать жизни поэтичности. Это максимально практичная, почти физическая констатация факта. Каждый ребёнок появляется на свет с абсолютным, безоговорочным доверием к миру. Младенец не задаётся вопросом, заслужил ли он сейчас молоко или тепло. Он просто знает, что всё придёт. Он кричит – и приходит помощь. Он протягивает руку – и мир вкладывает в неё что-то тёплое. И лишь постепенно, в процессе взросле-

ния, под влиянием разочарований, неудачных опытов, чужих проекций и ошибочных выводов – это знание заменяется на другое. На тревожное ожидание подвоха. На привычку сканировать горизонт в поисках угроз. На устойчивое убеждение «со мной что-то не так, раз у меня не выходит так же легко, как у других».

Книга, которую вы держите в руках (или на экране), – это не инструкция по тому, как стать миллионером за три дня. Это не сборник аффирмаций и не волшебная таблетка. Это – пошаговая, очень бережная и в то же время прямая инструкция по возвращению домой. В то самое состояние внутреннего любимчика, в котором удача не приходит с боем, а просто сидит на плече и подсказывает маршруты.

Каждый человек, который когда-либо казался вам «нерезально везучим», на самом деле не обладал никаким секретным знанием. Он просто забыл быть жертвой. Или никогда не учился ей. Он не тратил энергию на обиды, на сравнения, на выяснение того, почему у него есть, а у соседа нет. Он просто находился в потоке. И поток нёс его – не потому, что он особенный, а потому, что он перестал грести против течения.

Здесь важно сделать одно предупреждение.

Отказ от роли жертвы не означает, что вы должны вдруг начать притворяться, будто всё прекрасно, когда внутри всё плохо. Не означает, что вы обязаны улыбаться, когда вам больно. Или говорить «я притянул это сам», когда вы столк-

нулись с реальной жестокостью или чьим-то нечестным поступком. Нет. Позиция любимчика – это не отрицание реальности. Это, напротив, очень трезвый, ясный взгляд на неё. Сохраняющий при этом внутреннюю опору.

Вы можете злиться. Можете плакать. Можете признавать, что сейчас случилось что-то неприятное и вы имеете полное право чувствовать себя расстроенным. Но в то же время – где-то глубоко, на уровне базовой настройки – вы не позволяете этому событию стать доказательством того, что мир против вас. Вы не делаете из отдельной неудачи глобальное обвинение Вселенной в предвзятости. Вы просто замечаете: «Да, сейчас так случилось. И это не отменяет того факта, что в целом я в хороших отношениях с реальностью».

В этом и состоит главная практика, к которой подводит эта книга. Тренировка способности замечать маленькие, «халявные» удачи каждый день. Те самые, мимо которых привычка жаловаться проносится, даже не замедляясь. Зелёная волна светофоров, когда вы спешите. Человек, который вдруг улыбнулся вам в метро без причины. Свободное парковочное место там, где обычно всё забито. Нужная книга, которая сама упала с полки в библиотеке. Сумма в чеке, которая оказалась ровно на копейку меньше, чем вы ожидали. Сообщение от старого друга именно в тот день, когда вам было одиноко.

Жертва скажет: «Ерунда, это не считается, это просто случайность».

Любимчик Вселенной скажет: «Ага, вот ещё одно доказательство».

И разница между этими двумя фразами – это разница между жизнью, в которой вы постоянно натываетесь на стены, и жизнью, в которой стены сами расступаются. Не потому, что вы обладаете магической силой. А потому, что ваш мозг, наконец, перестал искать доказательства несправедливости и переключился на поиск возможностей.

Читатель, который дочитал до этого места, вероятно, уже заметил одну важную вещь. Эта книга написана без кавычек, без сладких обещаний и без давления на чувство вины. Здесь не будет фраз «вы сами во всём виноваты» или «если у вас ничего не получается – значит, вы плохо старались». Потому что это было бы просто новой формой той же самой роли жертвы, только перевёрнутой с ног на голову. Обвинения себя – это та же позиция жертвы, просто направленная внутрь.

Вместо этого – приглашение. Спокойное, без требований и сроков. Приглашение на эксперимент. На ближайшие несколько недель попробовать жить так, как если бы Вселенная действительно была на вашей стороне. Не глупо и наивно, не отрицая очевидных проблем. А аккуратно, с интересом учёного, который ставит опыт и наблюдает за результатами. Что изменится, если каждое утро вы будете напоминать себе: «Я любимчик, и сегодня мне ждать подарков»? Что произойдёт с вашим настроением, с решениями, с неожиданными встречами, если вы снимете фильтр «мне не везёт»

и наденете фильтр «со мной всё время случается что-то хорошее»?

Этот эксперимент не стоит вам ничего. Кроме готовности расстаться с одной очень уютной, но очень дорогой привычкой. Привычкой жаловаться.

Потому что жаловаться – это способ оставаться в безопасности. Но это же способ оставаться в клетке.

А вы, кажется, не для того родились, чтобы сидеть в клетке. Даже если клетка позолоченная и называется «суровая реальность».

Итак, первое, что вы получите от этой книги, – это разрешение. Разрешение отныне не оправдываться за то, что у вас всё хорошо. Не скрывать свои маленькие победы. Не чувствовать неловкости, когда удача улыбается вам чуть чаще, чем окружающим. Разрешение заметить, что вы уже живёте в дружелюбной Вселенной, просто давно перестали это замечать.

Второе – это простой, но меняющий всё навык замечать «халявные» удачи. Те самые, что происходят с вами каждый день, но проходят мимо сознания, потому что мозг запрограммирован на поиск угроз. Мы перепрограммируем его на поиск подарков. Это не самообман, это тренировка внимания – как мышцы в спортзале.

И третье – выход из сценария борьбы. Того самого, где кажется, что без сопротивления, без пота, без нервов ничего не даётся. Это самый коварный сценарий, потому что он маски-

руется под взрослость и ответственность. «Жизнь – это борьба», – говорят нам с детства. А что, если это просто ошибка перевода? Что, если жизнь – это танец, а не бой? И в танце выигрывает не тот, кто сильнее давит, а тот, кто лучше чувствует ритм.

Вы готовы попробовать?

Тогда начнём.

Следующие главы не потребуют от вас героических усилий, медитаций по три часа в день или отказа от здравого смысла. Всё, что нужно, – уже есть внутри вас. Это просто нужно стряхнуть пыль и позволить заработать.

А пока – сделайте одно маленькое действие. Простое, как утренний вдох. Оглянитесь вокруг прямо сейчас. Найдите одну вещь, за которую можете сказать спасибо этому дню. Пусть даже крошечную. Пусть нелепую. Пусть это будет просто то, что у вас есть пара минут на чтение этой книги, когда мир вокруг продолжает крутиться.

Заметили? Поздравляю. Это и есть первый шаг из роли жертвы в роль любимчика.

Остальные шаги – в следующих главах.

Принцип «любимчика»

– что это на самом деле

Прежде чем учиться чему-то новому, всегда полезно разобраться, а что это вообще такое. Слово «любимчик» у многих вызывает неоднозначную реакцию. Для кого-то это приятное воспоминание из детства, когда бабушка тайком подсовывала лишнюю конфету именно тебе, потому что ты – её солнышко. Для кого-то – раздражение, образ выскочки, которого начальник повышает просто потому, что тот умеет нравиться, пока другие пашут в три смены. А для третьих «любимчик Вселенной» звучит и вовсе как насмешка: ну да, конечно, пока ты страдаешь, кому-то всё падает с неба.

Так вот. Ни то, ни другое, ни третье.

Принцип «любимчика» не имеет отношения к везению как случайности. Это не лотерейный билет, который кому-то попадаетея счастливый, а кому-то нет. И это не особое положение, которое нужно заслужить, отмахав определённое количество поклонов или отработав смену без сна и отдыха. И уж точно это не манипуляция – не умение «понравиться» Вселенной, как если бы она была капризной учительницей, которую нужно разжалобить или обмануть.

Принцип «любимчика» – это способ взаимодействия с ре-

альностью. Способ, при котором ваши желания исполняются не потому, что вы их вымучили, а потому, что вы перестали им мешать.

Звучит парадоксально, правда? Обычно нас учили ровно противоположному. «Надо работать». «Надо стараться». «Надо заслужить». «Ничего в этой жизни просто так не даётся». И эти фразы вбиты в подкорку так глубоко, что идея «позволить желанию исполниться» кажется едва ли не кощунством. Как это – позволить? А где же страдания? А где же героический путь? А где же доказательство, что я достоин?

Вот об этом и пойдёт речь. О трёх совершенно разных режимах, в которых человек может находиться по отношению к своим желаниям.

Три режима: заслуживание, вымаливание и позволение

Представьте себе реку. Широкую, спокойную, с умеренным течением. Вы стоите на берегу и хотите переплыть на другой берег. Там – ваша цель, ваше желание, то, что вы называете «удачей» или «подарком судьбы».

Первый режим – заслуживание.

Человек в этом режиме решает, что просто так его не перевезут. Надо заработать переправу. Он заходит в воду и начинает грести против течения изо всех сил. Мышцы напряжены, дыхание сбивается, каждый гребок даётся с трудом. Он думает: «Чем тяжелее мне будет, тем ценнее окажется

результат. Чем больше я вложу сил, тем больше я буду достоин другого берега». Иногда он почти доплывает, но течение сносит его обратно. Тогда он заключает: «Я недостаточно старался. Надо ещё сильнее». И продолжает воевать с рекой.

В реальной жизни заслуживание выглядит как привычка превращать любое действие в подвиг. Человек может годами работать на нелюбимой работе, терпеть, перерабатывать, жертвовать сном и отдыхом, потому что «так надо». Он искренне верит, что после этого – обязательно, ну просто обязательно! – прийти вознаграждение. Повышение, признание, уважение, деньги. И когда вознаграждение не приходит или приходит не в том объёме, он чувствует себя обманутым. Ведь он же так старался! Он заслужил! Но реальность не работает по правилам школьной линейки, где за пять пятёрок дают грамоту. Реальность вообще не ведёт учёт заслуг, как бы ни хотелось в это верить.

Второй режим – вымаливание.

Человек в этом режиме тоже не доверяет реке. Но он выбирает другую стратегию. Он остаётся на берегу, садится на колени и начинает просить. Он обращается к реке, к небу, к судьбе, к высшим силам. Он шепчет: «Ну пожалуйста, ну перенеси меня на другой берег. Я буду хорошим. Я больше не буду. Я исправлюсь. Только дай мне то, о чём я мечтаю». Иногда он добавляет торг: «Если ты дашь мне это, я обещаю каждый месяц жертвовать десять процентов дохода».

Или страх: «Если ты не дашь мне этого, я пропаду, я не выживу».

Вымаливание очень похоже на молитву, но с одной важной разницей. В молитве есть доверие. В вымаливании – только надежда, смешанная со страхом. Человек не уверен, что его услышат. Он не уверен, что достоин. Он вообще не уверен, что ему можно просто взять и получить желаемое без особых на то оснований. Поэтому он просит. И просит. И просит. Снова и снова. Со слезами, с обещаниями, с замиранием сердца. А реальность между тем... никак не реагирует. Потому что реальность не умеет смягчаться от количества произнесённых «пожалуйста». Она просто есть.

Третий режим – позволение.

И вот здесь начинается магия. Хотя магия тут ни при чём. Просто принцип работы того же самого мира, о котором многие забыли.

Человек в режиме позволения подходит к реке. Он видит, что вода течёт. И течение идёт как раз в ту сторону, куда ему нужно. Не против, а по направлению. Он знает, что ему не надо грести – река сама донесёт. Достаточно просто войти в воду, расслабиться и позволить течению нести себя. Иногда придётся немного подгрести, чтобы не налететь на корягу. Но основная работа уже сделана за него. Сама река.

В реальной жизни позволение выглядит... почти как безделье. Со стороны. Человек не надрывается, не просит, не требует. Он просто находится в состоянии внутреннего со-

гласия. Он замечает возможности, которые подбрасывает ему день. Он не лезет туда, где его не ждут, и не пытается сломать закрытую дверь. Он идёт туда, где дверь приоткрыта. Или даже распахнута настежь. И самое удивительное – такие двери начинают появляться вокруг него с завидной регулярностью.

Разница, которую невозможно не заметить

Заслуживание опирается на логику «чем тяжелее, тем ценнее». Вымаливание – на логику «чем больше я хочу и боюсь не получить, тем вероятнее мне дадут». Позволение – на логику «я уже достоин по факту своего существования, и всё, что мне нужно, либо уже есть, либо находится в пути без моего надрыва».

Первый режим – это борьба с реальностью. Второй – умоляние реальности. Третий – сотрудничество с реальностью.

И вот что важно. В большинстве культур, семей, образовательных систем нас с детства дрессируют на первый и второй режимы. «Не получил пятёрку? Значит, недостаточно старался». «Хочешь игрушку? Заслужи – убери в комнате». «Мечтаешь о хорошей работе? Паши, терпи, ни в коем случае не расслабляйся». А потом добавьте религиозный или культурный слой: «Молись, проси, бойся, кайся, тогда, возможно, тебе воздастся».

К тридцати годам среднестатистический человек – эксперт по заслуживанию и вымаливанию. Он умеет страдать за результат. Умеет терпеть. Умеет выпрашивать у началь-

ника повышение, у партнёра – внимание, у жизни – хотя бы маленький шанс. А вот уметь расслабиться и позволить хорошему случиться – этому его никто не учил. Более того, это часто называют ленью, безответственностью или наивностью.

Но посмотрите на тех, кого вы считаете везунчиками. Тех, кому «везёт» по жизни. Они редко надрываются. Они не умоляют судьбу. Они просто делают то, что им кажется интересным, и мир как будто подстраивается под них. Им приходят неожиданные предложения. С ними знакомятся нужные люди. Они оказываются в нужном месте в нужное время. И не потому, что у них есть карта с отмеченными «золотыми местами». А потому, что они не блокируют поток своим заслуживанием и вымаливанием.

Как случайные встречи меняют всё: примеры без эзотерики

Возьмём обычную историю. Девушка по имени Алина.

Она три года работала в скучном офисе, мечтая уйти в дизайн интерьеров. Но «мечтала» она в режиме заслуживания. Каждый вечер она открывала курсы, честно платила за них, делала домашние задания, а потом... не сдавала их. Потому что была уверена: прежде чем показывать кому-то свою работу, нужно довести её до совершенства. А до совершенства – никогда не доведёшь. Она терпела, училась, параллельно ненавидела свою работу. И молилась по ночам: «Ну дайте же мне шанс! Ну почему другие могут, а я нет?»

Однажды коллега пригласил её на пятничные посиделки в баре. Алина не хотела идти – устала, да и тратить деньги жалко. Но передумала. В баре она разговорилась с незнакомой женщиной за соседним столиком. Просто так, ни о чём. Женщина оказалась владелицей маленькой студии дизайна. Она спросила, чем Алина занимается. Алина, не ожидая подвоха, показала на телефоне свои наброски – те самые, незаконченные, «неидеальные». Женщина посмотрела и сказала: «Слушай, а у тебя глаз хороший. Приходи ко мне на стажировку в понедельник. Не чтобы работать, а чтобы посмотреть, как это делается вживую».

Алина не заслужила эту встречу. Она не вымолила её. Она просто оказалась там, где поток её нёс. И позволила себе показать незаконченное, неидеальное, недоведённое до ума. Позволила себе прийти в бар, хотя внутренний голос шептал: «Оставайся дома, работай над проектом, заслужи свой шанс».

Это классическая «случайная встреча», которая меняет всё. Таких историй тысячи. Мужчина, который познакомился в очереди за кофе с будущим бизнес-партнёром. Женщина, которая случайно села не в тот вагон метро и встретила свою любовь. Студент, который зашёл не на ту лекцию и нашёл тему для диплома, принёсшую ему грант. Никто из них не планировал эти встречи. Они не выстраивали многоходовых комбинаций. Они просто были в потоке – достаточно открытые, чтобы заметить возможность, и достаточно

расслабленные, чтобы не заблокировать её страхом «а вдруг не получится».

Вторая история. Алексей, сорокалетний инженер, который десять лет жаловался, что его недооценивают. Он писал гениальные отчёты, делал расчёты, спасал проекты, а премии получали другие. Он жил в режиме заслуживания и был на грани выгорания. Однажды в лифте он разговорился с незнакомцем из другого отдела. Тот пожаловался на свою работу, Алексей – на свою. Незнакомец оказался руководителем соседней компании. Через неделю Алексей получил предложение: «У нас есть проект, очень похожий на ваш. Не хотите посмотреть?» Алексей думал: «Это случайность, мне просто повезло». Но никакой случайности не было. Был момент, когда он на минуту вышел из режима «я жертва, меня не ценят» и просто поговорил с человеком. И поток понёс его туда, где его ценность заметили с первого раза.

Третья история. Катя, студентка, которая никак не могла найти подработку. Она рассылала резюме, ходила на собеседования, получала отказы. В режиме вымаливания она уже была готова на любую работу, лишь бы взяли. В какой-то момент она сдалась. Сказала себе: «Ладно, будь что будет. Сегодня я вообще не буду искать. Пойду в книжный, куплю детектив и ни о чём не буду думать». В книжном она встретила одноклассницу, которая сказала: «Слушай, а ты не хочешь подменить меня на два дня в офисе? Заболела, а работу сдать надо. Просто за компьютером посидеть». Катя согласилась.

Через два дня её попросили остаться. Через месяц повысили. Через три месяца она уже вела свой маленький проект. Не потому, что заслужила. Не потому, что вымолила. А потому, что сдалась, отпустила контроль и позволила миру прийти к ней с предложением.

Общий паттерн во всех этих историях: человек перестал бороться и начал позволять. Он не планировал «правильно знакомиться». Не высчитывал шансы. Не просил Вселенную о знамении. Он просто оказался открытым – и жизнь сделала своё дело.

Что делать прямо сейчас: упражнение «Поймай подарок»

Теперь от теории к практике. И первая практика в этой книге будет до смешного простой. Настолько простой, что вы, скорее всего, уже готовы её пропустить. Не надо. Именно в таких маленьких, ежедневных тренировках меняется нейронная сеть мозга. Именно так привычка быть жертвой уступает место привычке быть любимчиком.

Упражнение «Поймай подарок за 24 часа».

Вы даёте себе обещание: в течение следующих суток вы заметите три хорошие мелочи. Три маленьких, почти незаметных, «халявных» подарка, которые жизнь подбросила вам просто так. Без вашего участия, без заслуживания, без вымаливания.

Критерии простые:

Это должно случиться без вашего активного усилия.

Это должно быть приятно (пусть даже на полсекунды).

Вы не просили об этом специально.

Примеры, чтобы было понятнее:

– Вы вышли из дома, а на улице оказалось теплее, чем вы думали, и вы не замёрзли.

– В кафе вам положили на два оливки больше, чем обычно.

– Вы вспомнили о старом друге, и ровно в этот момент он написал вам.

– Вы случайно наткнулись на видео, которое ровно отвечало на вопрос, мучивший вас неделю.

– Вы опаздывали, а автобус пришёл ровно в ту секунду, как вы подошли к остановке.

– Ребёнок улыбнулся вам без повода.

– Кошка пришла ластиться именно тогда, когда вам было грустно.

– Вы нашли в кармане куртки купюру, о которой забыли.

– Песня, которая вам нравится, заиграла по радио, когда вы сели в машину.

– Дождь кончился ровно за минуту до того, как вы вышли из метро.

Ничего грандиозного. Ничего, что можно было бы назвать «судьбоносным везением». Но именно эти крошечные подарки составляют ткань повседневной удачи. И именно их жертва не замечает. Ей нужно что-то большое – выигрыш в лотерею, внезапное наследство, предложение руки и сердца

от принца. А любимчик Вселенной знает: большое складывается из маленького. Сеть из сотен мелких «плюсов» удерживает человека в состоянии доверия к миру. И тогда мир подкидывает и что-то посерьёзнее.

Как выполнять упражнение:

Не надо записывать три подарка в блокнот и отчитываться перед кем-то. Хотя если вам легче с записью – пожалуйста. Главное – сам акт внимания. В течение дня вы просто держите в голове фильтр: «Я ищу маленькие хорошие штуки, которые случаются со мной просто так». И когда находите – внутренне киваете себе: «Поймал. Это подарок».

К вечеру вы удивитесь, как много их было. И как раньше вы проходили мимо, считая их «не настоящей удачей».

Что делать, если за 24 часа вы не нашли трёх подарков?

Значит, вы пока слишком сильно в режиме жертвы. Ваш мозг отфильтровал всё хорошее как «неважное», а плохое оставил. Это нормально. Просто повторите упражнение на следующий день. И на следующий. Упражнение не может не получиться в принципе – потому что подарки случаются с каждым и каждый день. Вопрос только в том, научился ли вы их замечать.

Для продвинутых:

Попробуйте не просто заметить три подарка, а в конце дня задержаться на каждом на минуту. Вспомнить его. Почувствовать то приятное ощущение, которое он вызвал. Сказать мысленно (или вслух, если никто не слышит): «Спасибо за

это». Не конкретному человеку, не Вселенной, а просто – самому факту, что хорошее существует.

Эта минута благодарности – ключ. Она переводит случайную удачу в разряд заслуженной (в хорошем смысле). Не потому, что вы чего-то добились, а потому что вы уделили внимание. А что получает внимание – то и растёт.

Принцип «любимчика» – это не магия и не случай. Это внутренняя установка: «Мне не нужно заслуживать или вымаливать хорошее. Я уже в нём. Я просто позволяю ему проявиться». В следующей главе мы разберём, как ваше внимание становится магнитом для событий. А пока – маленький шаг. Три подарка за 24 часа. Просто заметить. Просто сказать спасибо. Просто улыбнуться тому, что мир, оказывается, не так уж плох. Особенно если перестать с ним бороться.

Ваше внимание – магнит для событий

Есть одна старая притча. К мудрецу пришёл человек и пожаловался: «Мир так жесток. Вокруг одни проблемы, предатели, несправедливость. Я смотрю на жизнь – и вижу только боль». Мудрец ответил: «Хорошо. А завтра утром выйди на рассвете, посмотри на восток и скажи мне, что ты увидишь». Человек удивился, но послушался. Утром он пришёл и сказал: «Я увидел солнце. Оно было красным, огромным, красивым». Мудрец усмехнулся: «Вчера ты говорил, что вокруг только боль. Но сегодня ты увидел солнце. Его не стало больше или меньше. Просто ты вчера смотрел в другую сторону».

Мы привыкли думать, что события случаются с нами. Что они приходят извне, независимо от нашего состояния. Что удача или неудача – это что-то вроде погоды: можно предсказать, но нельзя изменить своим отношением. Это не так. Или, точнее, это и так, и не так одновременно.

Реальность – не жёсткая конструкция, которая обрушивается на человека одинаково, независимо от его настроения. Реальность – это поле возможностей. Огромное, бесконечное поле, на котором одновременно существует миллион потенциальных событий. И то, какие из этих событий воплотятся

в вашу жизнь, напрямую зависит от того, куда направлено ваше внимание.

Внимание – это магнит. Не метафорический, а самый настоящий, работающий по вполне объяснимым законам. Только магнитит оно не железо, а события, людей, обстоятельства, совпадения, подсказки, возможности.

Куда смотрит фокус, туда течёт энергия

В квантовой физике есть понятие «наблюдатель влияет на наблюдаемое». Без сложных формул это означает примерно следующее: то, на что вы обращаете внимание, начинает вести себя иначе, чем то, на что вы не обращаете внимания. В мире атомов и частиц это доказанный факт. В мире человеческой жизни – тоже, хотя наука пока не может объяснить механизм так же строго.

Но вы и сами знаете это на собственном опыте. Вспомните день, когда вы проснулись в отвратительном настроении. Ещё до того, как случилось что-то плохое, вы уже были готовы к плохому. И – о чудо! – плохое не заставило себя ждать. Вы уронили кружку, кто-то нахамил в транспорте, компьютер завис в самый неподходящий момент, начальник придрался к отчёту. Мир как будто сговорился против вас. Знакомо?

А теперь вспомните день, когда вы проснулись с лёгким сердцем. Вам приснился хороший сон, за окном светило солнце, и вы сказали себе: «Сегодня будет хороший день». И он действительно был хорошим. Светофоры горели зелё-

ным, кофе оказался вкусным, коллеги улыбались, а вечером случилось что-то приятное – звонок от друга, смешное видео в ленте, просто чувство, что день прошёл не зря.

Ничего мистического. Зелёные светофоры не знали, что вы в хорошем настроении. Просто в плохом настроении вы бы не заметили зелёного – вы бы заметили только красный. В хорошем настроении ваш фокус сместился, и вы «случайно» замечаете в десять раз больше хорошего. А мозг, получив подтверждение «сегодня удачный день», продолжает искать новые подтверждения. И находит.

В этом и заключается принцип «куда смотрит фокус – туда течёт энергия». Ваше внимание – это самый ценный ресурс, который у вас есть. Не деньги, не время, даже не здоровье. Потому что деньги, время и здоровье – это производные от внимания. Куда вы направили внимание, туда потекла энергия, туда начали подтягиваться события, туда пришли ресурсы.

Если ваше внимание целый день сканирует «где могут возникнуть проблемы», – проблемы возникнут. Обязательно. Потому что вы их найдёте. Вы не специально, вы просто искали – и нашли. Если ваше внимание настроено на «где можно получить выгоду», «на что приятно смотреть», «кто может помочь», – вы найдёте это. Не потому, что мир изменился, а потому что изменился фильтр.

Феномен «красной машины»

Психологи и маркетологи хорошо знают этот эффект. Он

называется по-разному: феномен Баадера – Майнхоф, иллюзия частотности, эффект «красной машины». Суть одна.

Вы когда-нибудь задумывались о покупке автомобиля определённой марки и цвета? Скажем, красный «Форд». Вы присматриваетесь, читаете отзывы, изучаете цену. И вдруг замечаете, что красные «Форды» вокруг стали появляться буквально на каждом шагу. На парковке, на трассе, у соседнего дома, в рекламе. Ещё месяц назад их не было, а теперь – целое нашествие. Что произошло? Фабрика «Форда» не запустила новую линию красных машин специально для вас. Их было столько же и раньше. Просто вы их не замечали. Ваш мозг отфильтровывал их как «неважную информацию». А теперь, когда тема стала для вас значимой, мозг включил поиск. И каждую красную машину вы видите, фиксируете, удивляетесь.

Точно так же работает всё остальное. Когда вы решаете купить квартиру, вы внезапно замечаете, сколько вокруг риелторских объявлений истроек. Когда вы влюблены, вы видите влюблённые пары повсюду. Когда вы думаете о деньгах, вы видите способы заработать там, где раньше видели только траты. Когда вам кажется, что мир жесток, вы находите свидетельства жестокости в каждом новостном заголовке и каждом разговоре.

Ваш мозг – это не пассивный регистратор реальности. Это активный фильтр. Он получает миллиарды бит информации в секунду (свет от объектов, звуки, запахи, тактильные ощу-

щения) – и отбрасывает 99,99 процентов как мусор. Оставляет только то, что посчитает важным для вас. А что он считает важным? То, на что вы уже направили внимание ранее. То, что соответствует вашим мыслям, страхам, желаниям, убеждениям.

Феномен «красной машины» имеет колоссальное практическое значение для жизни. Потому что если вы можете сами выбирать, на что направлять своё внимание – а можете, это тренируемый навык, – то вы можете сами выбирать, какую реальность ваш мозг будет вам показывать. Вы можете включить режим поиска «красных машин» – и начнёте находить удачу там, где раньше видели только неудачу.

Попробуйте прямо сейчас. Оглянитесь вокруг и найдите в поле зрения три предмета круглой формы. Сделали? А теперь найдите три квадратных предмета. Видите, как быстро переключился фокус? Вы не перенастраивали глаза, вы перенастроили фильтр. То же самое можно сделать с событиями жизни: «Найди три хорошие мелочи», «Найди три возможности, которые сегодня появились» – и мозг, как послушный слуга, начнёт их выискивать.

Почему плохое прилипает сильнее?

Здесь нужно сделать важную оговорку. Мозг – ленивый и консервативный орган (в хорошем смысле эволюционной экономии). Эволюционно ему выгоднее замечать угрозы, чем возможности. Потому что пропущенная возможность – это грустно, а пропущенная угроза – это смертельно. На-

ши предки, которые не замечали тигра в кустах, не оставили потомства. А те, которые пропустили вкусную ягоду, – оставили. Поэтому мозг запрограммирован на негативный уклон. Плохое запоминается быстрее, дольше хранится в памяти и сильнее влияет на настроение, чем хорошее.

Это означает, что феномен красной машины действует в обе стороны, но с разной силой. Если вы настроились на поиск хорошего, вы найдёте, скажем, двадцать хороших событий за день. Если вы настроились на поиск плохого – вы найдёте сто плохих событий. Не потому, что плохого объективно больше, а потому что мозг от природы лучше обучен его находить. Это эволюционное наследие. С ним не надо бороться, его нужно знать и компенсировать.

Компенсация проста: направлять внимание на хорошее осознанно и настойчиво. Не ждать, что мир сам станет розовым и пушистым. Он не станет. Но ваше восприятие станет другим. Вы перестанете тратить энергию на поиск тигров там, где их нет. И направите её на то, что реально делает жизнь лучше.

Техника переноса внимания с проблемы на решение за 90 секунд

Теперь – конкретный инструмент. Самый мощный в этой главе. Возможно, один из самых мощных во всей книге.

В нейробиологии есть понятие «эмоциональная инерция» – примерно 90 секунд. Это время, которое химическая реакция в мозге (выброс кортизола, адреналина, норадреналина)

живёт своей жизнью без вашей подпитки. Если вы испытали стресс, испуг, раздражение – чисто физиологическая реакция продолжается около полутора минут. Сердце колотится, дыхание сбито, ладони потеют. А потом, если вы не подлили масла в огонь, тело возвращается в норму.

Проблема в том, что мы постоянно подливаем масло. Мы не даём 90 секундам пройти спокойно. Мы продолжаем мысленно прокручивать обидную ситуацию, додумывать, что обидчик имел в виду, предполагать худшие варианты развития событий, вспоминать прошлые похожие обиды. И каждая такая мысль – новая порция кортизола. Мозг получает сигнал «опасность не прошла, продолжаем тревожиться». И так может длиться часами, днями, годами.

Техника «90 секунд» использует этот нейробиологический факт в вашу пользу.

Суть: как только вы заметили, что зациклились на проблеме, дайте себе ровно 90 секунд на всё, что угодно. А потом – переключите внимание на решение.

Звучит просто. Но дьявол, как всегда, в деталях. Итак.

1. Осознайте, что вы в «проблемном режиме».

Триггеры могут быть любыми: начальник сказал что-то не то, партнёр забыл о важном обещании, машина не завелась, деньги потрачены не туда, вы допустили ошибку. Внутри возникает напряжение, злость, тревога, обида, страх. В этот момент остановитесь и скажите себе (мысленно или, если вы одни, вслух): «Стоп. Я сейчас в проблемном режиме».

Это уже половина успеха. Вы вышли из автоматизма и стали наблюдателем.

2. Разрешите себе эти 90 секунд.

Скажите: «У меня есть полторы минуты, чтобы злиться, бояться, прокручивать, переживать. Я разрешаю себе это. Но ровно полторы минуты». Поставьте мысленный таймер. И в течение этих 90 секунд – делайте что хотите. Топайте ногами, ругайтесь про себя, размахивайте руками, пишите гневное сообщение (только не отправляйте), прокручивайте все ужасные сценарии. Выпустите пар. Полностью. Без остатка.

3. Спросите себя: «А какое решение?»

Когда 90 секунд истекли, вы задаёте себе ровно один вопрос, но очень важный. Дословно: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы ситуация стала лучше?» Даже если ответ – «ничего». Даже если ответ – «просто перестать о ней думать». Даже если ответ – «написать одно сообщение», «позвонить», «поспать», «пойти погулять», «сделать самое маленькое действие». Главное – переключить фокус с анализа проблемы на поиск действия.

Заметьте: мы не требуем от себя «думать позитивно». Не заставляем себя улыбаться. Не отрицаем, что проблема существует. Мы просто переводим стрелку. С того, что пошло не так, – на то, что можно сделать сейчас.

4. Сделайте хотя бы одно микро-действие.

Найденное решение не должно быть гениальным. Оно может быть смешным, маленьким, неполным. Например: вы

обнаружили, что забыли оплатить важный счёт. Проблемный режим: ужас, какой я безответственный, что теперь будет, вдруг штраф, вдруг отключат. 90 секунд на панику – прошли. Вопрос: что сделать прямо сейчас? Ответ: открыть приложение банка и посмотреть, не просрочен ли платёж уже. Или: написать в техподдержку. Вот и всё. Это не закрывает проблему целиком, но переключает внимание. И, как правило, после этого маленького действия паника отступает, и можно спокойно доделать остальное.

Что делать, если решения нет?

Бывает. Ситуация, которую вы не можете изменить прямо сейчас. Например, болезнь близкого человека, увольнение, которое уже произошло, прошлая ошибка, которую не исправить. В таких случаях вопрос должен звучать иначе: «Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя лучше в этой ситуации?» И ответ может быть: пойти выпить чаю, обнять ко-та, посмотреть любимый фильм, позвонить подруге, просто лечь спать. Это тоже решение. Потому что ваше состояние – это тоже часть ситуации. И часто, изменив состояние, вы меняете и саму ситуацию – не магически, а через появление новых идей, новой энергии, нового взгляда.

Почему это работает именно с законом притяжения

Закон притяжения, о котором говорится в этой книге, – это не эзотерический постулат из разряда «мысли материальны, думай о розовом пони – и он придёт». Это практический принцип работы внимания, настроек мозга и поведе-

ния. Ваше внимание формирует вашу реальность не потому, что Вселенная читает ваши мысли, а потому что:

Изменяется восприятие. Вы начинаете замечать возможности, которые раньше игнорировали.

Изменяется поведение. Вы начинаете действовать иначе – спокойнее, открытее, смелее. А иные действия ведут к иным результатам.

Изменяется энергия. Вы перестаёте тратить силы на тревогу и обиды, и у вас появляется ресурс на реальные шаги вперёд.

Изменяется притяжение. Люди чувствуют ваше состояние. Спокойный, уверенный, не зацикленный на проблемах человек привлекает других людей, возможности, предложения.

Техника переноса внимания за 90 секунд – это не волшебная палочка. Это тренажёр. Каждый раз, когда вы используете её, вы тренируете новую нейронную связь. Старую связь «проблема -> паника -> прокручивание -> ухудшение состояния» вы заменяете на новую «проблема -> осознание -> 90 секунд на эмоции -> поиск решения -> действие». Сначала это сложно. Потом всё легче. Потом автоматически.

И однажды вы замечаете, что перестали впадать в ступор от неприятностей. Вы научились быстро пропускать через себя эмоцию, не застревая в ней. И мир вокруг – о чудо! – перестал быть таким враждебным. Потому что вы перестали искать в нём врага.

Ваше внимание – это компас, который показывает направление, куда потечёт энергия вашей жизни. Феномен красной машины доказывает: вы видите не то, что есть объективно, а то, на что настроен ваш фильтр. И вы можете менять этот фильтр сознательно. Техника 90 секунд – простой и быстрый способ переключать внимание с проблемы на решение, не подавляя эмоции, а проживая их дозированно. Попробуйте её сегодня при первой же неприятности. Вы удивитесь, как быстро мир перестаёт быть местом, где всё идёт не так, и становится местом, где у вас есть инструменты.

В следующей главе мы разберём фильтр «меня не любят» – одну из самых глубоких привычек, которая блокирует удачу сильнее, чем любые внешние обстоятельства.

Снять фильтр «меня не любят»

Есть категория людей, которые вызывают у окружающих смешанные чувства. На первый взгляд, им можно только посочувствовать. Они постоянно жалуются на одиночество, на то, что их никто не понимает, не ценит, не зовёт, не любит. Они рассказывают душераздирающие истории о том, как друзья забыли про день рождения, как коллеги не позвали на корпоратив, как никто не интересуется их жизнью. И слушать их действительно грустно. Пока не начинаешь замечать одну странную закономерность.

Эти же самые люди систематически отвергают приглашения. Им звонят – они не берут трубку. Их зовут в гости – они находят отговорку. Им предлагают помощь – они отказываются. С ними пытаются подружиться – они держат дистанцию. А потом, в минуту откровенности, выдают: «Меня никто не любит».

Это не лицемерие. Это не манипуляция. Это фильтр, через который они смотрят на мир. Фильтр, который называется «меня не любят». И этот фильтр настолько плотный, настолько всепроникающий, что человек, живущий с ним, искренне не замечает, как сам отталкивает тех, кто готов его полюбить. Он видит только подтверждения своей теории: «Вот, опять не позвали, опять забыли». А то, что он сам не

ответил на три звонка, его мозг просто отфильтровывает как неважное.

Этот фильтр – один из главных блокираторов подарков Вселенной. Потому что он работает на двух уровнях: на уровне страха и на уровне мышления. И пока он включён, никакой закон притяжения не поможет. Сколько бы вы ни визуализировали любовь, удачу, деньги – если внутри вас сидит убеждение «меня не любят/не ценят/обходит стороной», реальность будет послушно подтверждать это убеждение. Снова и снова. Как заезженная пластинка.

Как страх отвержения блокирует вашу удачу

Страх отвержения – древний, как сама человеческая психика. В племени быть отверженным означало смерть. Без племени ты не мог добыть еду, защититься от хищников, вырастить потомство. Мозг помнит это на генетическом уровне. Поэтому любая ситуация, которая даже отдалённо напоминает отвержение, запускает мощную реакцию: тревогу, желание спрятаться, защититься, напасть первым, избежать риска.

Проблема в том, что в современном мире механизм отвержения срабатывает по ложным сигналам. Кто-то не улыбнулся в ответ – отвержение? Коллега не позвал на обед – отвержение? Сообщение осталось без ответа три часа – отвержение? Нет. В девяти случаях из десяти это просто совпадение, усталость, занятость, особенности характера другого человека. Но мозг, настроенный на фильтр «меня не любят»,

трактует любой нейтральный сигнал как угрозу. И включает защиту.

Какая это защита? Самая коварная. Упреждающий отказ. Человек, боящийся отвержения, начинает отвергать первым. Не звонит, чтобы не услышать «нет». Не приглашает, чтобы не получить отказ. Не проявляет инициативу, чтобы не выглядеть навязчивым. А потом искренне страдает от одиночества. Он сам построил стену, сам за ней спрятался, сам забыл, что это он её построил – и теперь жалуется, что никого нет рядом.

В контексте закона притяжения это работает так. Вселенная – или, если хотите, просто поле возможностей – постоянно подкидывает человеку шансы. Но человек, включивший фильтр «меня не любят», эти шансы просто не видит. Или видит и интерпретирует как угрозу. Ему поступает приглашение – он думает: «Наверное, им просто больше некого позвать, я там буду лишним». Ему делают комплимент – он думает: «Наверное, что-то нужно, льстят». Ему предлагают помощь – он думает: «Не хочу быть обязанным, ещё потом попрекнут».

И каждый раз, когда он так думает, он совершает одно и то же действие – отказывается от подарка. Не от злого умысла, не из гордости, а из страха. Из глубокого, въевшегося в кости убеждения: «Меня не любят, значит, это не может быть настоящим, значит, здесь подвох».

Скудность мышления как вторая половина ловуш-

Фильтр «меня не любят» почти всегда идёт в паре со скудным мышлением. Это мировоззрение, при котором человек считает, что хорошего в мире ограниченное количество. Любви на всех не хватит. Денег на всех не хватит. Удачи на всех не хватит. Поэтому если у кого-то что-то есть – значит, у меня этого не будет. А если у меня что-то появится – значит, кто-то другой останется ни с чем.

Скудное мышление – это фон, на котором страх отвержения расцветает пышным цветом. Потому что если любви мало, то каждое «нет» воспринимается как катастрофа. Это же не просто отказ, это подтверждение того, что запасы любви иссякают, что лично вас в очередь не пропустили, что вам не досталось.

И наоборот: когда человек переходит в режим изобильного мышления («хорошего много, на всех хватит, и мне тоже что-то перепадёт»), страх отвержения резко снижается. Потому что одно «нет» перестаёт быть приговором. Сегодня не позвали – завтра позовут. Этот человек не ответил – ответит другой. Эта дверь закрылась – откроется десять других.

Вот почему работа с фильтром «меня не любят» всегда включает в себя работу со скудностью. Пока вы верите, что любви, денег, удачи, признания – кот наплакал и всё уже разобрали, вы будете цепляться за каждую возможность с ужасом, бояться отвержения как смерти, и в итоге – отвергать первым, чтобы не отвергли вас.

История человека, который жаловался на одиночество, но первым делом отвергал приглашения

Давайте возьмём конкретный случай. Будем называть героя Дмитрием. Ему 34 года, он работает программистом, живёт один в съёмной квартире. С виду – обычный парень, не красавец, но и не урод, не богач, но и не бедствует. И при этом Дмитрий – профессиональный жалобщик на тему одиночества.

Он может часами рассказывать, как ему тяжело. Друзья все семейные, им не до него. Девушки не обращают внимания. Коллеги на работе держатся холодно. В соцсетях никто не пишет первым. Он чувствует себя невидимкой. «Почему меня никто не любит?» – этот вопрос звучит в его монологах постоянно.

Если посмотреть на его жизнь со стороны, картина будет совсем иной.

Каждый четверг коллеги собираются после работы в баре неподалёку. Дмитрия звали раз пять. Он ни разу не пришёл. Первый раз – устал. Второй – неудобно, он не пьёт. Третий – ему показалось, что позвали из вежливости, а на самом деле не хотят видеть. Четвёртый – забыл. Пятый – просто не ответил на сообщение в общем чате. После пятого раза звать перестали. Дмитрий сделал вывод: «Ну вот, я же говорил, что я им не нужен».

Одна девушка с его курсов повышения квалификации явно проявляла симпатию. Спрашивала, как дела, предлагала

вместе делать домашнее задание – раз, другой, третий. Дмитрий каждый раз находил причину отказаться. Домашнее задание он в итоге делал один и очень гордился своей самостоятельностью. А потом жаловался: «Почему я всё ещё один?».

К нему в гости напрашивался старый приятель: «Слушай, давно не виделись, может, пива попьем, в PlayStation поиграем?». Дмитрий отвечал: «Да у меня бардак, давай в следующий раз». В следующий раз – то же самое. Потом приятель перестал напрашиваться. Дмитрий заключил: «Все друзья пропали, никому я не нужен».

Однажды ему предложили подработку с хорошей оплатой – нужно было помочь знакомому знакомого с настройкой сайта. Дмитрий долго сомневался: «А вдруг я не справлюсь? А вдруг они будут мной недовольны? А вдруг потом будут требовать доработок бесплатно?». В итоге он отказался, сославшись на занятость. И позже узнал, что другой парень взял этот заказ, легко справился и получил ещё два аналогичных предложения по сарафанному радио. Дмитрий прокомментировал: «Ну, везучие люди бывают. А мне не везёт».

Что мы видим в этой истории? Человек, который искренне, не притворяясь, страдает от одиночества и ощущения, что его не любят. Но при этом он систематически отвергает все протянутые руки. Он не видит связи между своими отказами и своим одиночеством. Его мозг, работающий через фильтр «меня не любят», просто не регистрирует отказы как «я сам отказался». Он регистрирует их как «меня не захоте-

ли достаточно сильно, раз легко согласились на мой отказ».

Дмитрий ждёт, что его будут любить несмотря ни на что. Что люди должны пробивать его стены, настаивать, звать в пятый, десятый, двадцатый раз. Что любовь должна быть безусловной и доказывающей себя вопреки его сопротивлению. Реальный мир, к сожалению (или к счастью), устроен иначе. У людей есть своя жизнь, свои силы, свои ресурсы. Они могут позвать раз, другой, третий. Но на четвёртый у них опускаются руки. И Дмитрий остаётся один. С чувством глубокой правоты: «Я же говорил – меня не любят».

Откуда берётся фильтр «меня не любят»

Корни этого фильтра, как правило, в детстве. Ребёнок, который не получил достаточного количества безусловного принятия, начинает додумывать: «Раз меня не любят (или любят с оговорками, или любят только когда я удобен), значит, со мной что-то не так». Это детское умозаключение – защита психики. Проще поверить, что проблема в тебе, чем признать, что мир (и родители) могут быть ненадёжными. «Я плохой» даёт иллюзию контроля: если я исправлюсь, меня начнут любить. «Мир хаотичен и несправедлив» – контроля не даёт.

Проблема в том, что это детское умозаключение остаётся с человеком на всю жизнь, если его не осознать и не пересмотреть. И оно превращается в фильтр. Взрослый Дмитрий уже давно не ребёнок. Его родители могли быть холодными или занятыми – это их история, их травма, их ограни-

ченность. Но Дмитрий продолжает вести себя так, будто это он недостоин любви. И отвергает приглашения, потому что в глубине души уверен: «Всё равно разочаруюсь. Всё равно отвергнут. Лучше я первым».

Фильтр «меня не любят» – это не приговор. Это привычка, наработанная годами. И как любую привычку, её можно заменить.

Простая практика: «А что, если бы меня любили?»

Самое сложное в работе с фильтром «меня не любят» – это его автоматизм. Человек даже не замечает, как в каждой ситуации у него в голове возникает интерпретация «меня отвергают», «мною пренебрегают», «меня не любят». Поэтому первая задача – поймать этот автоматизм на месте. Сделать его заметным.

И лучший инструмент для этого – вопрос-якорь: «А что, если бы меня любили?»

Вы задаёте его себе в любой ситуации, которая вызывает у вас чувство отвержения, обиды, одиночества, несправедливости. Не вместо эмоций, а вместе с ними. Не отрицая, что вам сейчас больно или неприятно. А просто как эксперимент. Мысленный эксперимент: «А что, если бы в этой гипотетической реальности, где меня любят, я бы думал по-другому?»

Дело в том, что фильтр «меня не любят» заставляет вас интерпретировать все события в негативном ключе. Коллега прошёл мимо, не поздоровавшись. Реальность: возможно,

он просто не заметил. Фильтр «меня не любят»: «Он демонстративно игнорирует меня, я ему неприятен». Вопрос «А что, если бы меня любили?» включает альтернативную интерпретацию: «Если бы меня любили, я бы подумал, что он просто задумался или не в духе, и это не имеет ко мне отношения».

Это не означает, что нужно принудительно думать «меня все любят». Это означает восстановление нейтральной реальности, которую исказил фильтр.

Практика выглядит так.

1. Заметить триггер.

Вы почувствовали укол обиды, тревоги, раздражения в социальной ситуации. Кто-то не ответил на сообщение, не позвал, забыл, проигнорировал. Сделайте паузу. Просто констатируйте: «Сейчас включился фильтр "меня не любят"».

2. Задать себе вопрос.

«А что, если бы меня любили? Как бы я тогда интерпретировал эту ситуацию? Какие у меня были бы мысли?»

Не надо придумывать сложные конструкции. Достаточно одной альтернативной версии. «Если бы меня любили, я бы подумал, что этот человек устал/занят/не в ресурсе». «Если бы меня любили, я бы не стал ждать подвоха в этом приглашении». «Если бы меня любили, я бы разрешил себе просто получить удовольствие, не думая, заслужено ли оно».

3. Вжиться в роль на 30 секунд.

А теперь – ключевой момент. Вы не просто задаёте во-

прос. Вы примеряете на себя роль человека, которого любят. Как он стоит? Как дышит? Расслаблены его плечи или напряжены? Как он смотрит на мир? С подозрением или с интересом? Как он отвечает на сообщения? Как он принимает приглашения?

Побудьте в этой роли полминуты. Почувствуйте её физически. Это упражнение называется «вживание». Оно работает не через логику, а через тело, через ощущения. Не надо убеждать себя в чём-то умом. Просто попробуйте постоять, посидеть, подышать так, как если бы вас любили. Вы удивитесь, насколько другим станет ваше состояние.

4. Сделать маленькое действие из роли «меня любят».

Если ситуация предполагает действие (например, вам поступило приглашение, и первый импульс – отказаться), вы делаете это действие не из привычного страха, а из роли человека, которого любят. Что сделал бы любимчик? Он бы согласился. Не потому, что он обязан. А потому, что он не боится. Ему не нужно защищаться. Он может сказать «да» просто потому, что это звучит интересно.

Если действие не требуется (вы просто прокручивали обиду в голове), вы хотя бы замечаете: «Ага, в роли "меня любят" я бы вообще не заикливался на этом». И отпускаете.

Как практика меняет жизнь

Эта практика кажется простой до примитивности. Но её сила – в регулярности. Если вы будете задавать себе вопрос «А что, если бы меня любили?» по 5–10 раз в день в тече-

ние двух-трёх недель, произойдёт незаметное, но фундаментальное изменение. Ваш мозг освоит новый маршрут. Старая нейронная тропа «событие -> страх отвержения -> негативная интерпретация -> защитное избегание» начнёт зарастать. Новая тропа «событие -> вопрос "что, если бы меня любили?" -> нейтральная/позитивная интерпретация -> действие из спокойствия» станет привычной.

И тогда вы заметите, что мир вокруг вас изменился. Нет, мир не стал другим. Но вы перестали видеть в нём врагов. Вы перестали отвергать приглашения из страха, что вы будете лишним. Вы перестали ждать подвоха в комплиментах. Вы перестали интерпретировать молчание как отвержение. И в этом новом, спокойном, открытом состоянии – начали замечать то, чего раньше не видели. А именно – протянутые руки. Улыбки. Предложения. Подарки Вселенной, которые были здесь всегда, просто вы не могли их разглядеть из-за своего фильтра.

Вы, возможно, помните из начала главы Дмитрия. Так вот, через три месяца после того, как он начал осваивать практику «А что, если бы меня любили?», он впервые за много лет пошёл на корпоратив. Не потому, что его заставили, а потому, что спросил себя этот вопрос и понял: «А если бы меня любили, я бы пошёл. Просто ради интереса. Посмотреть, как оно». На том корпоративе он разговорился с девушкой из бухгалтерии, с которой раньше только здоровался. Она оказалась фанаткой настольных игр. Он тоже. Те-

перь они играют раз в неделю – не одни, а в компании её друзей, которые стали и его друзьями. Дмитрий всё ещё иногда ловит себя на мысли, что его не любят. Но теперь он знает, что это просто фильтр. И у него есть инструмент, чтобы его снять.

Фильтр «меня не любят» – одна из главных причин, почему подарки Вселенной проходят мимо. Он искажает реальность, заставляет интерпретировать нейтральные события как отвержение и провоцирует упреждающие отказы. За этим фильтром почти всегда стоит страх отвержения и скудное мышление (убеждение, что хорошего мало и лично мне не достанется). Практика «А что, если бы меня любили?» – простой, но мощный инструмент, позволяющий заметить работу фильтра, примерить альтернативную интерпретацию и сделать маленькое действие из роли любимчика.

В следующей главе мы поговорим о законе зеркала: о том, почему вы получаете не то, что просите, а то, чем являетесь внутри себя.

Закон зеркала: вы получаете то, что излучаете

В предыдущих главах мы разобрали, как работает внимание, как снять фильтр «меня не любят» и почему важно замечать маленькие подарки. Теперь подходим к самому, пожалуй, тонкому и одновременно самому практичному закону. Тому, из-за которого многие разочаровываются в законе притяжения, даже не успев его толком понять.

Звучит он так: **вы получаете не то, о чём просите, а то, чем являетесь.**

Это и есть закон зеркала. Мир – зеркало. Оно не искажает намеренно, не наказывает, не испытывает. Оно просто отражает. Если вы смотрите в зеркало с кислой миной, зеркало не скажет: «О, давай я сделаю тебя счастливым, раз ты так просишь». Оно покажет кислую мину. Если вы стоите перед зеркалом в позе победителя, зеркало покажет победителя. Зеркалу всё равно, что вы бормочете. Ему важно только то, что вы излучаете здесь и сейчас.

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.