

# ПРИТЯЖЕНИЕ *партнёра*

Новая любовь или  
трансформация старого знакомого.

Анна Лосева

# Анна Лосева

## Притяжение партнёра

*<https://litres.ru/73990626>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Ты смотришь в телефон и ждёшь сообщения, которое не приходит. Прокручиваешь старую переписку. Думаешь, что сделала не так, и почему он стал холоднее.

Эта книга про то, как перестать.

Внутри пошаговый план на 21 день. Прямые ответы на неудобные вопросы вроде «а если он уже с другой» и «я всё пробовала, не работает». Реальные истории женщин, которые вернули партнёра после месяцев молчания или встретили нового по списку из тетради.

Написано честно и по-человечески, будто близкая подруга наконец объясняет, как всё устроено. Без воды и мотивационных лозунгов.

Если устала ждать у моря погоды и хочешь сама управлять тем, что происходит в твоей личной жизни, начни отсюда.

# Содержание

Содержание	5
От автора	11
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Архитектура реальности	13
Глава 1. Ты не в одной реальности — ты выбираешь из миллиардов	14
Ветки реальности: как это работает на практике	15
Глава 2. Эффект Манделы: когда реальность меняется и это заметно	17
Глитчи реальности при практике	17
Глава 3. Ты — единственное сознание в своей реальности	19
Почему это важно для практики	19
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Четыре столпа системы	21
Глава 4. Первый столп — Я-концепция	22
Как прокачать я-концепцию	23
Глава 5. Второй столп — Ментальная диета	25
Как практиковать ментальную диету	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Анна Лосева

## Притяжение партнёра

**ПРИТЯЖЕНИЕ ПАРТНЁРА**

**Новая любовь или трансформация старого знакомого**

*Анна Лосева*

# Содержание

Содержание 3

От автора 7

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Архитектура реальности 8

Глава 1. Ты не в одной реальности — ты выбираешь из миллиардов 9

Ветки реальности: как это работает на практике 9

Глава 2. Эффект Манделы: когда реальность меняется и это заметно 11

Глитчи реальности при практике 11

Глава 3. Ты — единственное сознание в своей реальности 12

Почему это важно для практики 12

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Четыре столпа системы 13

Глава 4. Первый столп — Я-концепция 14

Как прокачать я-концепцию 14

Я-концепция и 3D 15

Глава 5. Второй столп — Ментальная диета 16

Как практиковать ментальную диету 16

Ментальный пересмотр перед сном 16

Глава 6. Третий столп — Роботизированные аффирмации 17

Как правильно делать роботизированные аффирмации 17

Аффирмации для разных целей 17

Глава 7. Четвёртый столп — Намерение 19

Как ставить намерение 19

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. Новый партнёр по твоим критериям 20

Глава 8. Как создать партнёра мечты — буквально 21

Почему это работает так точно 21

Распространённые страхи 21

Глава 9. Прописываем критерии: подробная техника 22

Шаг 1. Внешность 22

Шаг 2. Характер и ценности 22

Шаг 3. Жизненный контекст 22

Шаг 4. Ощущения рядом с ним 22

Шаг 5. Ваши отношения 22

Что делать со списком 22

Глава 10. Когда новый партнёр появится 24

Знаки, что процесс идёт 24

Как вести себя при встрече 24

ЧАСТЬ ЧЕТВЁРТАЯ. Трансформация существующего партнёра 25

Глава 11. Почему он изменится — механика 26

Глава 12. Техника «Новая версия» 27

Пошагово 27

Сколько времени нужно 27

Глава 13. Третье лицо, конкуренты и ревность 28

Чего не делать 28

Что делать 28

Глава 14. Работа с прошлым: ревизия 29

Как делать ревизию 29

Ревизия убеждений о партнёре 29

ЧАСТЬ ПЯТАЯ. Техники 30

Глава 15. SATS — состояние между сном и бодрствованием 31

Как использовать SATS 31

Усиление техники 31

Глава 16. «Я помню, как...» и внутренние разговоры 32

Внутренние разговоры 32

Глава 17. Вопросительные аффирмации 33

Как использовать 33

Примеры вопросительных аффирмаций 33

Глава 18. Скриптинг — дневник будущего 34

Для чего скриптинг особенно хорош 34

Глава 19. Техника «Конец истории» 35

Практически это выглядит так 35

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. Психология и физика 36

Глава 20. Квантовый наблюдатель и твои мысли 37

Глава 21. Нейропластичность: как аффирмации меняют мозг 38

Цикл проявления 38

Подсознание не спорит 38

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ. Блоки, ошибки, тонкие моменты 39

Глава 22. Важность и «проверка 3D» 40

Как снизить важность 40

Глава 23. Период молчания — не конец 41

Что делать в период молчания 41

Глава 24. Глитчи реальности: добрый знак 42

Что относится к глитчам 42

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ. Практика день за днём 43

Глава 25. Пошаговый план на 21 день 44

Неделя первая: только я-концепция 44

Неделя вторая: добавляем отношения 44

Неделя третья: закрепление и углубление 44

После 21 дня 45

Глава 26. Вопросы и честные ответы 46

«Как понять, что всё делаю правильно?» 46

«Можно ли аффирмировать без чувства?» 46

«А что если он реально не хочет?» 46

«Я не могу визуализировать. Что делать?» 46

«Сколько техник делать одновременно?» 46

«Результата нет уже три недели. Что не так?» 46

«Можно ли работать с несколькими желаниями сразу?»

46

БОНУСНЫЕ ГЛАВЫ 47

Как работать с сопротивлением 48

Техники для работы с сопротивлением 48

Отношения с собой — основа всего 49

Как развивать отношения с собой 49

Когда результат пришёл: как удержать 50

Практические рекомендации 50

Манифестация и этика: честный разговор 51

Когда практика работает во вред 51

Частые истории успеха: что общего 52

Закономерность 1. Переключение на себя перед результатом 52

Закономерность 2. Момент «мне стало параллельно» 52

Закономерность 3. Работа с я-концепцией, а не только с партнёром 52

Закономерность 4. Настойчивость через сомнения 52

Закономерность 5. Результат всегда «лучше, чем просила» 52

Самые сильные аффирмации: разбор по категориям 53

Категория 1. Аффирмации идентичности («Я есть...») 53

Категория 2. Аффирмации состояния («Я чувствую...») 53

Категория 3. Аффирмации реальности («Это уже есть») 53

Категория 4. Аффирмации силы («Я управляю...») 53

Тонкости SATS: углублённая практика 55

Качество состояния важнее качества образа 55

Принцип «уже было» 55

Размер сцены 55

Повторение без усилий 55

Работа с SATS утром 55

Синхроничности: как читать знаки реальности 56

Как это выглядит 56

Когда синхроничности не те 56

- Вдохновляющие принципы для ежедневной жизни 57
- Истории, которые вдохновляют 58
- История первая. Три месяца молчания 58
- История вторая. Новый человек по списку 58
- История третья. Работа с собой, а не с ним 58
- История четвёртая. После долгой разлуки 58
- Ответы на трудные вопросы 59
- «Что если он уже в серьёзных отношениях?» 59
- «Мы живём в разных городах/странах» 59
- «Я верю умом, но не чувствую сердцем» 59
- «Что если мне это на самом деле не нужно?» 59
- «Я уже пробовала всё это. Не работает» 59
- Создание поддерживающей среды 60
- Что включает поддерживающая среда 60
- Ритуалы поддержки 60
- Глоссарий: ключевые понятия 61
- Заключение. Ты уже на другой ветке 62
- Шпаргалка. Всё главное на одной странице 63
- Ежедневный минимум 63
- Экстренный протокол (когда накрывает) 63
- Ключевые принципы 63
- Аффирмации для начала 63

# От автора

Ты держишь в руках не книгу обещаний. Это — система. Рабочая. Проверенная сотнями людей, которые ещё вчера смотрели в пустой экран и ждали сообщения, а через несколько дней практики получали именно то, что хотели: первое сообщение, признание, предложение руки, встречу после долгого молчания.

Я писала её честно — как написала бы близкой подруге, которая пришла в слезах и сказала: «Объясни мне наконец, как это работает по-настоящему». Без воды, без «верь в себя и всё получится», без мотивационных плакатов. С конкретикой, примерами и пошаговыми инструкциями.

Здесь нет магии в привычном смысле. Есть понимание того, как устроена реальность. И как только ты это поймёшь — не головой, а глубже — всё начнёт меняться само. Люди, события, обстоятельства начнут складываться туда, куда ты направляешь своё устойчивое внутреннее внимание.

Эта книга — синтез. Невилл Годдард дал фундамент: воображение есть единственная реальность. Другие практики перевели это на живой язык и показали, что работает прямо сейчас. Квантовая психология объяснила механику. Концепция намерения дала инструмент управления.

Читай не спеша. Возвращайся к техникам снова. Приме-

няй. И помни: результаты приходят не когда идёт идеально, а когда продолжаешь.

*Единственный способ облажаться — отождествить себя со старым собой.*

# **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.**

## **Архитектура реальности**

Прежде чем перейти к техникам, нужно разобраться с фундаментом. Потому что без него техники — это просто слова, которые ты повторяешь и не понимаешь, зачем. А с ним — каждое действие обретает смысл, и ты перестаёшь сомневаться в процессе.

# Глава 1. Ты не в одной реальности — ты выбираешь из миллиардов

Большинство людей живут с одной фундаментальной иллюзией: что реальность одна, что события происходят сами по себе, что люди вокруг — отдельные существа со своей непреклонной волей.

Это удобная иллюзия. Но это неправда.

Квантовая физика давно установила: до момента наблюдения частица существует одновременно в бесконечном числе состояний. Это называется суперпозицией. Любое событие в твоей жизни до момента, когда ты на него обратила внимание, существует как облако потенциалов. Ты и твой партнёр, твои отношения, его слова, его поведение — всё это набор вероятностей, пока ты не выбрала одну из них.

Но кто выбирает? Не твои желания. Не визуализации. Не аффирмации сами по себе. Выбирает твоё устойчивое внутреннее предположение о том, как всё обстоит. То, что ты считаешь правдой глубоко внутри — без слов, без техник, просто как факт.

*Сознание — это единственная реальность. Всё остальное — проявление того, во что ты веришь.*

— Невилл Годдард

Представь это как бесконечную библиотеку. В каждой

книге — другая версия твоей жизни. В одной партнёр любит тебя и пишет каждый день. В другой — он с кем-то другим. В третьей — вы поженились. В четвёртой — вы никогда не встречались. Все эти книги существуют одновременно. Прямо сейчас.

Твоя задача — не создать нужную реальность с нуля. Она уже существует. Твоя задача — переместиться в неё. Сдвинуть фокус своего сознания на ту ветку, где всё уже хорошо.

Именно поэтому здесь не работает логика «надо постараться» или «надо заслужить». Ты не строишь новое здание — ты просто открываешь другую дверь.

## **Ветки реальности: как это работает на практике**

Каждая мысль, которую ты думаешь с устойчивостью — это координаты. Мозг воспринимает устойчивую мысль как факт и начинает подстраивать восприятие реальности под неё. Квантовое поле, если хочешь физическую метафору, схлопывается в ту версию событий, которую ты удерживаешь внутри.

Это не метафора и не поэзия. Задokumentированы случаи, когда люди изменяли свой рост, исцеляли хронические болезни, получали деньги из неожиданных источников — просто через изменение устойчивого внутреннего убеждения. Не за счёт воли, не за счёт упорного труда в физической ре-

альности — а через смену ветки.

С партнёром работает то же самое. Когда ты смотришь на человека и думаешь «он холодный», «он не хочет меня», «он с другой» — ты выбираешь ту ветку, где это правда. Когда ты начинаешь устойчиво держать «он мой», «он думает обо мне», «он любит только меня» — ты начинаешь смещаться туда, где это факт.

## **Глава 2. Эффект Манделы: когда реальность меняется и это заметно**

Есть феномен, который долгое время считали странной игрой памяти. Теперь его называют эффектом Манделы — и он прямо доказывает то, о чём мы говорим.

Тысячи людей по всему миру отчётливо помнят, что Нельсон Мандела умер в тюрьме в 1980-х годах. Помнят репортажи, помнят реакцию общества. Но он не умер тогда. Он вышел на свободу, стал президентом ЮАР и умер в 2013 году. Откуда такое воспоминание у миллионов людей?

Это не массовая ошибка памяти. Это след от перемещения между ветками реальности. Люди, которые «помнят» смерть Манделы в тюрьме, действительно жили в той ветке — а потом оказались в этой.

### **Глитчи реальности при практике**

Когда ты начинаешь работать с ветками реальности осознанно, глитчи начинают происходить лично с тобой. Это один из главных признаков, что смещение идёт.

Человек вдруг «не помнит» разговора, который ты прекрасно помнишь. Партнёр говорит слова, которые ты накануне произносила внутри в технике SATS — слово в сло-

во. Ситуация, которая, казалось, была решена против тебя, вдруг оказывается решённой в твою пользу, и все «всегда так думали».

Одна из самых ярких категорий глитчей — когда партнёр «не помнит» своего прошлого с другим человеком. Называет бывшую «просто знакомой», искренне не понимает, о какой истории ты говоришь. Это не ложь. Это смена ветки.

*Когда ты меняешь устойчивое внутреннее предположение, ты буквально перемещаешься на другую ветку. И люди в ней помнят её версию событий — не твою старую.*

## Глава 3. Ты — единственное сознание в своей реальности

Это самая трудная для принятия мысль. И одновременно — самая освобождающая.

Партнёр, которого ты хочешь вернуть или привлечь, не существует отдельно от твоего сознания. Он существует в твоей реальности ровно таким, каким ты его воспринимаешь внутри. Не таким, какой он «на самом деле». Не таким, каким его видят другие. Таким, каким ты его ощущаешь в своём внутреннем мире.

Думаешь, что он тебя любит — он проявляется любящим. Думаешь, что он выбрал другую — он проявляется отстранённым. Думаешь, что с ним невозможно говорить о чувствах — он молчит. Это не мистика. Это базовая механика наблюдателя.

*Люди в твоей реальности существуют, чтобы угождать тебе. Не потому что ты особенная. Потому что ты — единственный наблюдатель в своей вселенной.*

— Невилл Годдард

### Почему это важно для практики

Большинство аффирмируют партнёра напрямую: «он мне

напишет», «он любит меня». Это работает. Но работает лучше, когда ты понимаешь: ты affirmируешь не его, а себя в его восприятии. Или точнее — ты affirmируешь свою версию реальности, в которой он таков.

Ты не меняешь человека. Ты выбираешь другую его версию. Ту, в которой он именно такой, какой тебе нужен. Эта версия уже существует на другой ветке. Ты просто перемещаешься туда.

Именно поэтому в историях о быстрых результатах описывают: «он стал совершенно другим человеком», «это был не он, а другой в той же оболочке». Это не преувеличение. Это точное описание того, что происходит при смещении ветки.

# **ЧАСТЬ ВТОРАЯ.**

## **Четыре столпа системы**

Система держится на четырёх опорах. Убери одну — и конструкция начинает шататься. Все четыре вместе дают устойчивый результат, который не рассыпается при первом же испытании.

## Глава 4. Первый столп — Я-концепция

Всё начинается отсюда. Не с техник, не с аффирмаций про партнёра, не с визуализаций. Всё начинается с того, кем ты считаешь себя.

Я-концепция — это совокупность твоих убеждений о себе. Что ты думаешь о своей привлекательности, достоинстве, ценности для других, о том, как с тобой обращаются мужчины, достойна ли ты хорошего отношения, выбирают ли тебя. Эти убеждения работают как линза, через которую ты видишь и создаёшь весь окружающий мир.

Если в глубине ты убеждена, что тебя легко бросить — бросят. Если убеждена, что за тобой не бегают — не побегут. Если убеждена, что ты не заслуживаешь хорошего отношения — ты будешь получать именно это. Аффирмации на партнёра при слабой я-концепции дают временный эффект. Качели горячо-холодно — стандартный результат.

Сильная я-концепция работает сама по себе, без усилий. Когда женщина начинает повторять «я самая красивая, в меня влюбляются, обо мне думают постоянно» — бывшие выходят из блока сами, мужчины начинают появляться, общее внимание меняется. Она не делала ничего с конкретными людьми. Она изменила я-концепцию.

*Когда ты думаешь о себе хорошо — мир это копирует.  
Когда не думаешь — мир тоже копирует.*

## **Как прокачать я-концепцию**

Начни с базовых аффирмаций. Только их повторяй несколько дней подряд, роботизированно, без ожидания результата:

«Я Бог своей реальности»

«Я управляю этим миром»

«Я люблю себя»

«Меня невозможно не любить»

«Все хотят моего внимания»

«Я та, которую выбирают»

«Я принимаю себя во всех своих проявлениях»

Поначалу это кажется пустым звуком. Это нормально. Мозг сопротивляется новым убеждениям — он всегда так реагирует на то, что противоречит старым записям. Но если повторять достаточно — они начинают прорастать. Через несколько дней ты заметишь: мысли о партнёре стали менее острыми. Ты смотришь в телефон без кома в груди. Стало немного параллельно.

Именно это «параллельно» — признак того, что я-концепция начала укрепляться. И именно в этот момент партнёр, как правило, начинает проявляться.

## Я-концепция и 3

### D

Когда я-концепция сильная, ты перестаёшь реагировать на поведение партнёра как на факт о себе. Он не написал — это не значит, что ты не нужна. Это просто текущее отражение старой ветки, которая уже меняется. Ты знаешь, что происходит на самом деле. И это знание защищает тебя от откатов.

## Глава 5. Второй столп — Ментальная диета

Невилл Годдард называл это ментальной диетой. Смысл прост: твои мысли — это еда для твоей реальности. Ты кормишь её либо тем, что хочешь, либо тем, чего боишься.

Большинство людей думают о партнёре так: «где он», «почему не пишет», «что он сейчас делает», «она лучше меня», «я его теряю». Это прямые команды реальности воспроизвести именно это. Реальность не оценивает — она просто отражает.

Ментальная диета — это не подавление мыслей. Это выбор, на что ты обращаешь внимание. Мысль пришла — ты её заметила, не вцепилась, заменила. «Не пишет» → «он думает обо мне прямо сейчас». «Она лучше» → «я единственная, кого он хочет». Не из страха, не из отчаяния. Из позиции того, кто управляет этим кино.

*Мы не можем запретить птицам пролетать над нашей головой. Но мы не позволим им садиться нам на голову и вить гнёзда. Мы не можем запретить дурным мыслям иногда приходить — но мы не даём им гнездиться.*

# Как практиковать ментальную диету

Когда появляется нежелательная мысль, внутренне скажи «нет, не так». Добавь нужное. Не борись с мыслью — просто не корми её. Переключись. «Это было в старой ветке. В моей новой — иначе».

Сначала это требует усилий. Через несколько дней становится автоматическим. Через неделю-две ты замечаешь, что негативных мыслей стало меньше не потому что ты борешься, а потому что они просто перестали приходить. Нейронный путь к ним ослабевает.

# 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.