

УНИКАЛЬНАЯ  
МЕТОДИКА  
СИНХРОН

The background of the cover features two hands, one from the left and one from the right, cupping a glowing butterfly. The butterfly is white with golden patterns on its wings. The entire scene is surrounded by a shower of golden sparkles and small star-like particles. The background color transitions from a soft pink at the top to a deep purple at the bottom.

# НАСТРОЙ РЕАЛЬНОСТЬ

управляй энергией  
и событиями жизни

ДИНА МИРКО



Дина Мирко  
**Настрой реальность**  
Серия «Женские энергии.  
Практики и тренинги»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74073182](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74073182)  
*Настрой реальность / Дина Мирко: Эксмо; Москва; 2026*  
*ISBN 978-5-04-249250-1*

### **Аннотация**

Как вы думаете, можно сделать так, чтобы реальность вас слушалась? Настраивать ее, как музыкальный инструмент?

Книга энергопрактика, блогера и певицы Дины Мирко – об этом!

Это книга-тренинг и книга-практика, основанная на уникальной системе управления реальностью «Синхрон», которая помогает «подколдовывать» желаемые события.

Энергия, считает автор, это особый слой реальности, доступ к которому получить не так уж и сложно.

Используя «Синхрон» и выполняя простые практики, вы сможете притягивать нужные события в каждой сфере жизни: здоровье, отношения, реализация.

Если желание истинное и идет с уровня души, то материализовать его с помощью «Синхрона» – это дело техники.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Введение	6
Глоссарий	15
Часть I	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Дина Мирко

## Настрой реальность

Серия «Женские энергии. Практики и тренинги»

Фото на обложке из личного архива автора

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

Wanchana365, Chikovnaya, piixupeach, MonikaJ,

BLAGORODEZ / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM



© Мирко Д., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

# Введение

*Я в синхроне со своей душой, этим миром,  
Божественным вокруг и внутри меня.  
Вдох, выдох.*

Если вы сейчас продышали эту фразу и что-то внутри улыбнулось, мы с вами точно найдем общий язык, и эта книга по управлению реальностью через энергию будет вам максимально полезна.

Думаю, вы интуитивно предчувствуете, что есть такое состояние, когда все складывается как будто «само собой»: ты словно плывешь на лодке по бурной реке, внутри спокойствие, вода несет тебя вперед, а на сложных участках ты ловко выбираешь направление одним точным движением весла. Здорово, если бы можно было так сделать и в своем плаваньи по реке жизни, верно?

Это на 100% возможно! Все то же самое: ты глубоко чувствуешь эту жизнь, как будто даже «сверхчувствуешь», ощущаешь глубже, чем только пятью органами чувств, где-то осознанно доверяешь ее течению и расслабляешься, а где-то меняешь направление движения. Но это происходит не через невероятное усилие, а с приятным ощущением себя творцом своей реальности и судьбы.

Ты действуешь, выбираешь, твое тело и душа трудят-

ся и создают самую подходящую для тебя реальность. Это не спонтанный непонятный процесс, когда ты тыкаешься в невидимые стены, как слепой котенок, а очень понятный и приятный механизм.

Чувствуете свою реакцию на эти слова? Скорее всего, это чувство подтверждения: «Да! Это так! Я хочу так, я знаю, что я могу так, это возможно!» Могут побежать мурашки, появиться чувство расширения и тепла.

Если у вас уже загорелись глаза, нам осталось только еще немного сонастроиться, и я приглашу вас в эту книгу, потому что вы как никогда по адресу – все, что я описала выше, станет возможным для вас после ее прочтения.

Мы будем учиться настраивать тонкое видение, чувствовать мир во всем его многообразии и идти за голосом своей души. Она, как путеводная звезда, поведет вас в наилучшую из версий вашей жизни.

Как мы будем это делать?

В названии этой книги есть слово «Синхрон», и в нем уже довольно много подсказок. Так я назвала методику глубокого соединения с реальностью через слой энергии, который помогает начать «сверхчувствовать» этот мир и, пользуясь этим навыком, менять свою жизнь. В тексте книги вы найдете еще забавный синоним этого процесса – «подколдовывание», потому что такое воздействие на реальность и правда ощущается иногда магией и волшебством. Только вот магия обычно покрыта завесой тайны, а мы с вами глубоко погру-

зимся в процесс, рассмотрим все его детали, разберемся досконально и научимся применять как понятный механизм.

В книге будет теория, мои истории из жизни и практики, разборы ситуаций – это все поможет вам понять, как работает Синхрон. Будут задания, выполнять которые можно прямо в книге, если у вас бумажная версия. Если вы читаете в электронном виде, то можете выполнять задания в любом красивом блокноте, который вы выберете для себя. Это не повлияет на усвоение материала, главное, чтобы вам было удобно выполнять задания.

Сейчас я прошу вашего максимального внимания: **у вас в руках книга-тренинг**. В ней есть много полезных ключей, и даже простое прочтение может изменить вашу жизнь к лучшему. Однако наибольшее влияние на вас окажет не моя теория, а тот личный опыт, который вы получите, выполняя задания.

Сделайте работу в этой книге красивым ритуалом. Выделите на нее время в тишине и безопасности – так эффект будет лучше.

*Не стремитесь прочитать эту книгу за один день!*

Наверное, я посоветую вам двигаться со скоростью одна глава в 2–5 дней. Нам важно качество, а не скорость. Попробуйте смаковать каждую строчку и каждое задание, как это делала я, пока писала книгу.

Если какое-то задание «не пойдет», можно отложить работу по книге на время и вернуться, когда появится импульс. Либо пропустить задание и пойти дальше – это тоже допустимо. В первых главах заданий довольно много, и, возможно, вначале вы будете продвигаться по книге чуть медленнее, чем когда будете читать финальные главы. Предупреждаю вас об этом заранее, чтобы вы понимали, что это не вы «тормозите», а дело в структуре книги.

Если устанете от выполнения заданий и захочется просто спокойно почитать текст, выберите что-то из финальных глав на свой вкус, а к практикам вернетесь позже.

*Основное правило этой книги: никакого насилия над собой!*

Пусть все будет в удовольствии, а иначе зачем это, верно? Практика, выполненная из дисциплины, а не из желания, не принесет никакого эффекта. Исследуйте в наслаждении! Иначе ничего не работает.

Еще здесь будут коды-настройки, которые я предлагаю вам читать вслух по 2–3 раза, когда встречаете их. Это поможет вам встроить их в тело, чтобы трансформации пошли быстрее.

Коды-настройки будут отмечены ключиком, вот так:

## Я позволяю себе допустить, что в этом мире есть что-то еще, кроме видимой материи, и позволяю себе

услышать голос своей души.

В книге будут полезные ссылки на аудио-версии практик и мои треки. Они помогут в полной мере распаковать весь тот поток информации, который я провожу для этой книги.

Кстати, давайте обсудим, откуда информация?

Эта книга – мои исследования этой реальности, энергий людей, событий и мест, оформленные в текст. Это результат практического применения сверхчувствования и тексты, полученные через взаимодействие с тонким планом: от моей души и всех ее наставников.

Я не претендую на истину в последней инстанции. Вы можете взять из этой книги только то, что откликается вам на 100%. Это будет наилучший вариант из возможных.

Я не психолог и не коуч, не обещаю вам строго научный подход. Здесь мы больше будем говорить о духовности и тонком чувствовании себя, хотя все мои рассуждения не имеют никаких противоречий с современной наукой и психологией.

Я закончила МГУ имени М. В. Ломоносова (социологический факультет) и Академию Русского Театра по специальности «артист мюзикла», а потом повышала квалификацию как преподаватель современных вокальных техник. Мое образование и десятилетний опыт работы с людьми позволяют передавать знания и опыт максимально бережно и аккуратно.

Вся эта книга пронизана словами «душа», «божествен-

ное» и не противоречит ни одной из мировых религий. Когда будете встречать такие слова, вы можете заменять их на любые близкие по значению, исходя из ваших религиозных убеждений и мировоззрения.

Пусть вся вложенная в этот текст энергия послужит на благо каждому, кто его читает!

Фокус на чувства,

Фокус на смыслы,

Я управляю магией жизни.



*Ссылка на трек «Фокус»*



Кстати, это я. Ну, чтобы вы не относились ко мне со слишком большим трепетом.

Я ни в коем случае не гуру, а просто человек, который исследовал кое-что интересное, вывел закономерности и пришел делиться опытом.

# Глоссарий

**Визуализация** – процесс активной работы воображения, когда ты стараешься максимально представить себя «в картинке» и увидеть цвета, почувствовать вкусы и запахи, услышать звуки.

**Драма квин** – твоя «страдающая часть», которая жаждет получить ценный для души опыт страдания (я сейчас без иронии).

**Материя** – та часть мира, которая видима и осязатима. Противоположная ей часть – тонкий план, который руками пощупать нельзя.

**Мерность** – это способ восприятия реальности, количество измерений, в которых человек способен воспринимать окружающую действительность. Включает «слои», на которые мы делим наш огромный единый и цельный мир, чтобы пристальнее разобраться с процессами, происходящими в каждом конкретном слое. Если приводить аналогию, то мерность – это торт, а слои – его коржи. В этой книге вы увидите обозначение мерностей: 3d, 4d, 5d и так далее, d – это сокращение от dimension (англ. «измерение», «мерность»). Цифра перед d указывает на количество таких слоев, составляющих эту мерность, например мерность 3d или 5d.

**Подколдовывание** – воздействие на реальность силой мысли, работой с энергией и другими способами, которые не

затрагивают материю напрямую, а влияют на нее косвенно. Например, «сходить в магазин» – это действие в материи, а вот «сделать силой мысли так, чтобы в магазине было нужное платье» – уже подколдовывание и управление реальностью.

**Сверхчувствование** – дополнительные к имеющимся пяти чувствам человека ощущения. Интуиция, чувствование цвета, плотности, вкуса, запаха энергии. Может быть проявлено как ясновидение, ясночувствование, яснознание, яснослышание.

**Синхрон** – методика, которую мы будем осваивать в этой книге, по управлению реальностью через энергию.

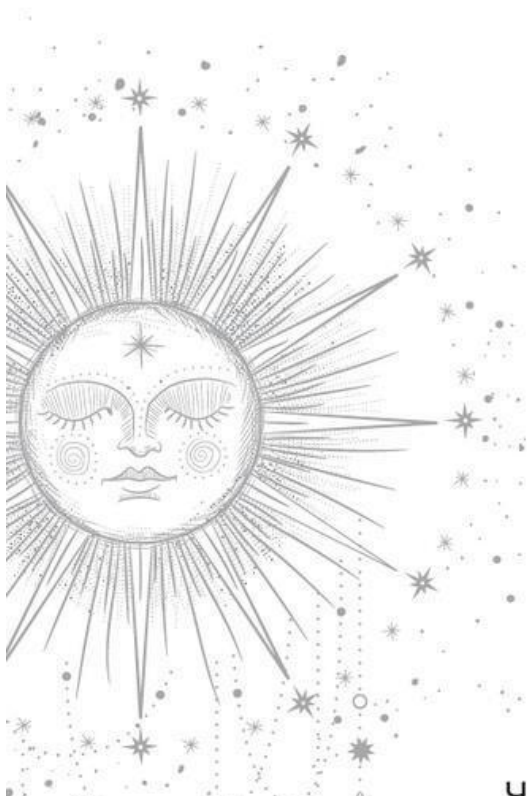
**Тонкий план** – нематериальная часть мира, которую нельзя увидеть и потрогать, но можно сверхчувствовать. Энергия и более тонкие слои.

**Экологичность** – бережный и уважительный подход к себе, окружающим и миру вокруг. Осознанный выбор соблюдать границы других живых существ и не наносить им вред.

**Энергия** – часть тонкого плана, нечто нематериальное, но ощутимое через сверхчувствование. Мерность 4d, которая в человеке проявляется как его энерготело. Ощущается как «вайб» человека, предмета или места и может состоять из разных энергоструктур.

# Часть I

## Что мешает и что помогает почувствовать энергию



часть

*Начнем наши совместные исследования с разговора об энергии. Если вы уже имеете опыт работы в тонком плане, вы точно понимаете, о чем я. Если же нет – ближайшие несколько глав помогут вам понять, на чем вообще фокусировать свое внимание, чтобы уловить что-то невидимое, но присутствующее и влияющее на нашу жизнь.*

Именно это нам понадобится для того, чтобы привести в свою жизнь шепотку магии, освоить Синхрон и с каждым днем повышать внутреннюю легкость и уровень счастья.

Только представьте: ваша жизнь каждый день наполняется счастливыми случайностями. Вы всегда находите то, за чем идете в магазин, «случайно» знакомитесь с людьми, которые потом играют важную роль в вашей жизни. Вы загадываете желания, а они исполняются так молниеносно, что близкие говорят: «Магия какая-то! Так не бывает!» Вы лукаво улыбаетесь и понимаете, что вы-то, конечно, счастливчик, но за всеми этими счастливыми случайностями стоят ваша свободная воля, намерение и работа на тонком плане.

Большинство людей, которые легко идут по жизни, или знают и применяют то, что я вам буду рассказывать в этой книге, или делают это чисто интуитивно. В первом случае – это большой опыт исследования реальности и хорошие учителя, а во втором – хорошая карма и включенная память души, но мы сейчас не об этом.

# 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.