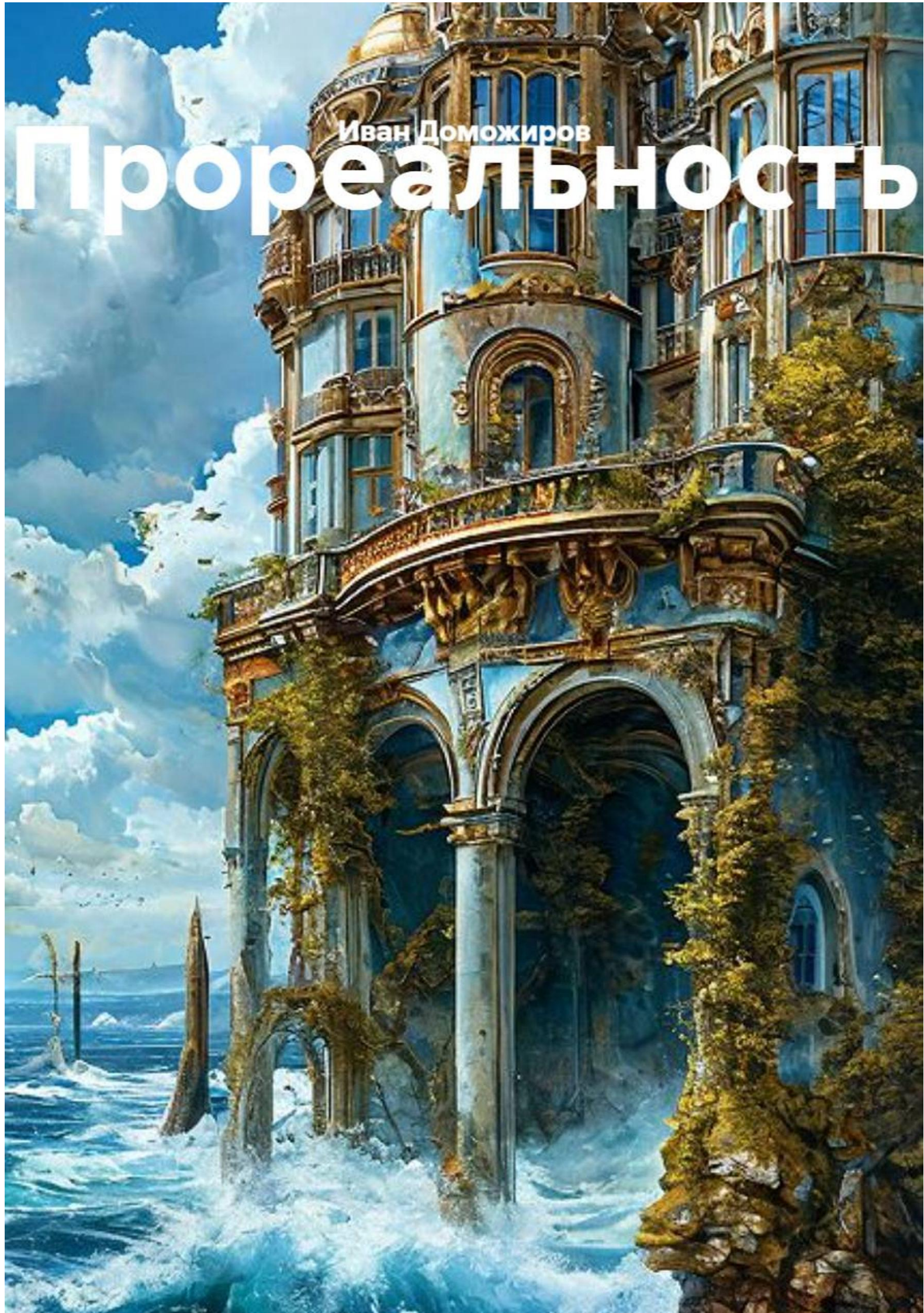


Иван Доможиров

Прореальность



Иван Доможиров

Прореальность

«Автор»

2026

Доможиров И.

Прореальность / И. Доможиров — «Автор», 2026

Архитектура судьбы: от выбора — к творению
Эпиграф: «Реальность не ждёт
вашего выбора — она следует за вашим вниманием. Перестаньте скользить по
волнам — начните создавать океан».

© Доможиров И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Иван Доможиров

Прореальность

Глава 1

ВЕРШИТЕЛЬ: КОД РЕАЛЬНОСТИ

Архитектура судьбы: от выбора — к творению

Эпиграф:

«Реальность не ждёт вашего выбора — она следует за вашим вниманием. Перестаньте скользить по волнам — начните создавать океан».

Вступление. Почему «Трансерфинг» сработал, но перестал

Вы держите эту книгу, потому что чувствуете: старые правила работают, но не до конца. Тысячи людей научились снижать важность и скользить по волнам — и жизнь действительно изменилась. Но потом наступило **плато**.

Маятники стали хитрее. Варианты — бесконечнее. И оказалось, что «выбирать из готового» — это всё ещё игра по чужим правилам.

Я предлагаю следующий шаг: **перестать быть пассажиром на волнах — стать тем, кто задаёт ритм прилива**. Мы не просто выбираем одну из бесконечных реальностей — мы создаём новые пространства, которых раньше не было. Это не магия. Это — квантовая механика сознания для повседневной жизни.

Главная мысль: мир не состоит из вещей — он состоит из вероятностей. Ваше внимание — это инструмент, который схлопывает эти вероятности в события. Управляя вниманием, вы управляете тканью бытия.

В этой книге — не только теория, но и пошаговый практикум, который можно применять каждый день. Мы пройдем путь от осознания чужих маятников до состояния чистого творца.

Часть I. Иллюзия выбора

Глава 1. Маятники 2.0 — невидимые архитекторы

В «Трансерфинге» маятники — это энергоинформационные структуры. Сегодня они стали умнее. Они не просто навязывают цели — они создают **иллюзию свободного выбора внутри себя**.

Пример: вы думаете, что сами решили купить этот телефон или выбрать работу. Но на самом деле — это маятник потребления или статуса подsunул вам готовые варианты. Вы выбираете, но только в пределах клетки.

Как распознать маятник нового уровня?

1. Он вызывает избыточную эмоцию (восторг, гнев, страх) — вы кормите его.
2. Он заставляет сравнивать себя с другими.
3. Он даёт иллюзию срочности — «*надо успеть, пока не поздно*».

Задача Вершителя — не бороться с маятниками (борьба тоже их кормит), а перестать замечать их.

Практика «Отключение тумблера»: В течение дня засекайте 5 моментов, когда вы чувствуете сильную эмоцию. Спросите: «*Чей это интерес я сейчас обслуживаю?*». Ответ часто оказывается не вашим.

Глава 2. Важность — главный тормоз реальности

Зеланд учил: «Снижайте важность». Но это часто понимают как «станьте равнодушными». Нет!

Важность — это переоценка значения результата. Чем она выше, тем больше «потенциальная яма» — и реальность начинает «ровнять» её, уводя вас от желаемого.

Представьте, что вы забиваете гвоздь. Если вы смотрите на шляпку с паническим страхом промахнуться — вы промахнётесь. Если расслабите кисть и просто наблюдаете за движением — гвоздь войдёт идеально.

Парадокс Вершителя: чем меньше вы цепляетесь за цель, тем быстрее она приходит. Это не безразличие — это доверие к процессу.

Упражнение «Дыхание важности»: Когда переживаете за исход — сделайте глубокий вдох, представьте, что вы выдыхаете важность в облачко пара, и оно рассеивается. Скажите: *«Я делаю всё, что могу. Результат — не моя забота. Он уже есть».*

Глава 3. Зеркало мира: почему вы получаете не то, что хотите

Мир — это зеркало вашего внутреннего состояния. Но зеркало кривое, если вы смотрите на него с напряжением.

Когда вы говорите *«Я хочу много денег»*, подсознание слышит: *«У меня мало денег, и я ушербен»*. Мир отражает ущербность.

Принцип «Быть, а не хотеть»: чтобы что-то получить, станьте тем человеком, который это *уже* имеет. Не «хотеть любви», а «быть любящим».

Практика: Начните утро с ощущения, что ваше желание уже сбылось. Проживите это чувство 5 минут — и мир начнёт подстраиваться.

Часть II. Код реальности

Глава 4. Квантовый наблюдатель — это вы

Тысячи лет мудрецы говорили: «Сознание творит реальность». В XX веке физики доказали: **наблюдатель влияет на результат эксперимента.**

Без наблюдателя частица — волна возможностей. Как только мы смотрим — она становится частицей в конкретном месте.

Ваше внимание — активный участник творения. Чем чаще вы фокусируетесь на чём-то, тем плотнее становится эта реальность.

Что такое суперпозиция в жизни? Ваше будущее — это суперпозиция бесконечных вариантов. Вы каждую секунду выбираете, на чём зафиксировать внимание.

- Думаете о болезнях — измеряете линию болезни.

- Думаете о деньгах с радостью — измеряете линию изобилия.

Принцип Гейзенберга для жизни: чрезмерный контроль убивает свободу манёвра. Не вцепляйтесь в одну дорогу — позволяйте вселенной удивлять вас.

Алгоритм эффективного наблюдателя:

1. **Осознайте** текущее измерение (что вы сейчас фокусируете?).

2. **Создайте чистое состояние** — сядьте прямо, представьте, что вы прозрачный шар.

3. **Тренируйте измерение желаемого** — проживите радость цели прямо сейчас, не дожидаясь события.

4. **Снижайте напряжение.** Помните: сильное воздействие искажает результат.

Глава 5. Чистое намерение без «как» и «когда»

Почему 90% намерений не сбываются? Потому что они **грязные**.

Признаки грязного намерения:

- Привязка к конкретному способу.

- Жёсткие сроки.

- Эмоциональный заряд страха.

- Условия для других (попытка управлять чужими выборами).

Чистое намерение — это вектор без координат. Вы задаёте направление, а вселенная выбирает лучший маршрут.

«Пентаграмма Вершителя» (Формула исполнения):

1. **Вектор, а не точка:** «Я живу в изобилии» вместо «100 тысяч 1 июля».
2. **Настоящее время:** «Я есть», а не «Я буду».
3. **Без частицы «не»:** «Я здоров» вместо «Я не болею».
4. **Энергетический заряд:** Намерение должно вызывать лёгкость в теле.
5. **Открытый финал:** «...или нечто лучшее», «...наилучшим образом».

Техника «Сборка намерения»:

1. Затишье и выравнивание дыхания.
2. Позволить образу желаемого всплыть самому.
3. Краткая формула (1-2 фразы).
4. Проживание ощущения, что это уже происходит.
5. Отпускание: «Я доверяю это пространству вариантов».
6. Маленькое действие в течение 24 часов.

Глава 6. Состояние потока вместо борьбы

Иногда вы прикладываете усилия — результат ноль. А иногда действуете играючи — и всё складывается. Это разница между борьбой и потоком.

Поток (Чиксентмихайи) — состояние полной поглощённости, когда время исчезает. В нейробиологии это доминирование альфа-ритмов и отключение самокритики.

Таблица состояний:

Признак

Борьба

Поток

Ощущение

Напряжение, тяжесть

Лёгкость, игра

Результат

Не соответствует затратам

Приходит сам

Контроль

Жёсткий

Доверие

Мысли

«А что, если не получится?»

«Что будет дальше? Интересно»

Как войти в поток:

1. Выберите деятельность, которая вызывает интерес.
2. Поставьте гибкую цель (чуть выше текущего уровня навыков).
3. Уберите отвлекающие факторы.
4. Сфокусируйтесь на процессе, а не на результате.
5. Отключите внутреннего критика.

Часть III. Техники Вершителя (Пошаговый практикум)

Техника 1. Энергетический аудит

Цель: найти «вампиров» (людей, дела, мысли), крадущих энергию. **Алгоритм:**

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.