

18+

МАГИЧЕСКИЕ ФРАЗЫ

Ключи от реальности

АМИРА ЛИ

Амира Ли

Магические фразы.

Ключи от реальности

<https://litres.ru/74150627>

ISBN 9785007007214

Аннотация

Хочешь, чтобы деньги приходили из неожиданных источников? Чтобы отношения наполняли, а тело становилось лёгким? В этой книге собраны фразы, которые реально работают. Здесь нет сложных ритуалов — только слова, жесты и внутреннее знание. Чистая магия для тех, кто готов выбирать лучшую ветку реальности.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ВВЕДЕНИЕ	5
ЭНЕРГИЯ ЖЕСТОВ	8
ЭНЕРГИЯ ЖЕСТОВ	8
НАМЕРЕНИЕ	11
ЧТО ТАКОЕ НАМЕРЕНИЕ	11
КАК ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ НАМЕРЕНИЕ	12
♦ Я формирую намерение ясно и легко ♦	14
ПРАКТИКА «ПИСЬМО ВСЕЛЕННОЙ»	14
О ЧЁМ ВАЖНО ПОМНИТЬ	15
ВЕТКИ РЕАЛЬНОСТИ	17
ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЯ СБЫВАЮТСЯ	17
♦ Мои желания сбываются легко и чудесным образом ♦	18
ДЕНЬГИ	19
ДЕНЬГИ — ЭТО ЭНЕРГИЯ	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Магические фразы Ключи от реальности

Амира Ли

© Амира Ли, 2026

ISBN 978-5-0070-0721-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Ты когда-нибудь замечал (а), как одно слово может изменить всё?

Подумал (а) утром: «Какой сегодня лёгкий день» — и правда, всё успел (а) и ещё вечером силы остались. А вчера сказал (а) вслух: «Ну вот, снова понедельник, тяжело будет» — и день выдался тем ещё испытанием.

Или сказал (а) с досадой: «Ну почему денег вечно нет» — и пришла неожиданная трата. А когда искренне порадовался (ась) даже маленькой сумме — на следующий день пришёл приятный бонус.

Или с отношениями: внутри живёт убеждение «меня окружают только заботливые, классные люди» — и правда, рядом оказываются именно такие. А если где-то глубоко сидит «все вокруг козлы» — реальность услужливо подкидывает подтверждения.

Слова (даже сказанные про себя) — это не просто звуки. Это ключи. Ключи, которые открывают двери. Иногда — неожиданно, иногда — чудесно, иногда — ровно так, как мы и просили. Главное — подобрать правильные.

Эта книга — как раз про такие слова. Про фразы, которые

работают. Про практики, проверенные не только наукой, но и жизнью, чувствами, тем самым внутренним знанием, которое просыпается, когда ты готов (а).

Почему это работает

Слова меняют реальность. Это не метафора, а физика.

Исследования показывают: когда мы благодарим, мозг вырабатывает дофамин и серотонин — нейромедиаторы радости и удовлетворения. Мы становимся спокойнее, счастливее и открытее. Благодарность перестраивает нейронные связи, учит замечать хорошее. А чем больше хорошего замечаешь — тем больше хорошего приходит.

Психологи называют это «ретикулярная формация» — отдел мозга, который фильтрует информацию согласно нашим убеждениям. Если ты считаешь, что «денег мало», мозг будет замечать только подтверждения этому. Если ты выбираешь изобилие — мозг начнёт видеть возможности.

Эзотерики говорят проще: «По вере вашей дано будет вам». То, во что ты веришь на глубинном уровне, становится твоей реальностью.

Квантовая физика добавляет: существует бесконечное количество веток реальности. В одной ты уже получил (а) то, о чём мечтаешь. В другой — ещё ждёшь. Благодарность — это акт выбора. Когда ты благодаришь за то, чего ещё нет в физической реальности, ты выбираешь ту ветку, где это уже есть. И постепенно она становится твоей.

Как работать с книгой

В этой книге нет сложных ритуалов. Только слова. Твой голос. И немного магии, которая уже есть внутри тебя.

В каждом блоке ты найдёшь несколько фраз. Не нужно произносить их все сразу каждый день. Выбери одну, которая откликается сильнее всего. Работай с ней 21 день. А когда почувствуешь, что она вошла в привычку, переходи к следующей.

Можно чередовать: утром — одну, вечером — другую. Главное — регулярность и чувство, а не количество.

Произноси фразы вслух или шёпотом. Делай это с чувством, с улыбкой, с доверием. И не забывай про жесты — они усиливают энергию слова.

Важно

В этой книге фразы работают иначе, чем обычные аффирмации. Здесь не надо повторять списком. Здесь важно выбрать одну, прожить её с жестом и чувством, дать ей время.

Но если прямо сейчас больно — забудь все правила. Кричи, плачь, говори всё сразу. Твоё сердце знает, как просить о помощи.

А когда станет легче — вернись к одной. И работай с ней в тишине. Потому что магия любит не количество, а глубину.

И помни: слова — это ключи. Но дверь открываешь ты сам (а).

Добро пожаловать в реальность, где всё сбывается.

С любовью,

Амира

ЭНЕРГИЯ ЖЕСТОВ

ЭНЕРГИЯ ЖЕСТОВ

Слова обладают силой. Но когда к слову добавляется движение, сила удваивается. Жест — это мост между миром мыслей и миром физической реальности. Это способ сказать телом то, что уже сказано душой.

Зачем нужны жесты в практике с фразами

С точки зрения нейробиологии, жест создаёт якорь. Мозг связывает физическое действие с определённым состоянием. Когда ты кладёшь руку на сердце и говоришь о любви — нейронные связи выстраиваются быстрее и прочнее. Тело запоминает.

С точки зрения квантовой физики, жест — это акт наблюдателя. Ты не просто думаешь о реальности, ты уже в ней действуешь. А действие в квантовом поле схлопывает волну вероятности в событие.

С точки зрения эзотерики, жест — это энергетический ключ. Каждое движение направляет поток, открывает или закрывает центры, запечатывает намерение.

Какие жесты мы используем в этой книге

♦ НАМЕРЕНИЕ — щелчок + визуализация

Щелчок фиксирует выбор. А визуализация (золотая доро-

га, поле возможностей) создаёт образ, который мозг воспринимает как уже существующий. Так рождается новая реальность.

♦ **ДЕНЬГИ** — щелчок пальцами

Щелчок — это сигнал Вселенной: «Запрос отправлен». Как кнопка «отправить» в письме. Мозг запоминает: фраза + щелчок = деньги в пути.

♦ **ОТНОШЕНИЯ** — рука на сердце

Сердце — центр любви и принятия. Прикосновение к нему успокаивает нервную систему, замедляет пульс, открывает энергетический канал. Ты буквально говоришь себе и миру: «Я открыта для любви».

♦ **ЖЕНСКАЯ СИЛА** — рука на низ живота

Это центр женской энергии, творчества, жизни. Прикосновение к нему пробуждает мягкую силу, возвращает в тело, успокаивает ум.

♦ **ЗДОРОВЬЕ** — глубокий вдох и выдох

Дыхание — основа жизни. Глубокий вдох насыщает кислородом, успокаивает нервную систему, запускает процессы восстановления.

♦ **БЛАГОДАРНОСТЬ** — руки у груди (сложенные ладони)

Это жест признания, смирения и готовности принять. В древних традициях так благодарят высшие силы. Симметричное положение рук успокаивает ум и синхронизирует полушария.

Как работать с жестами

— Делай жест осознанно. Не механически, а с чувством, с пониманием, зачем ты это делаешь.

— Соединяй жест с фразой и дыханием. Фраза — намерение. Жест — закрепление. Дыхание — энергия.

— Не бойся показаться смешной. Магия любит искренность, а не идеальность.

— Со временем жесты станут твоими личными ключами. Мозг запомнит, и будет достаточно просто щёлкнуть пальцами — чтобы войти в нужное состояние.

Жесты не заменяют слова. Они усиливают их. Как хорошая приправа усиливает вкус блюда.

Пробуй, чувствуй, выбирай свои.

НАМЕРЕНИЕ

ЧТО ТАКОЕ НАМЕРЕНИЕ

Намерение — это не просто желание. Это сфокусированная энергия. Желание говорит: «Хочу, но у меня нет». Намерение говорит: «Я выбираю, и это уже в пути». Разница огромна. Желание — это томление. Намерение — это спокойная уверенность.

С точки зрения квантовой физики, намерение — это акт наблюдателя. Ты не просишь, ты выбираешь одну из бесконечных веток реальности. Ту, где твоё желание уже исполнилось. И своим выбором делаешь эту ветку всё более плотной, всё более реальной.

С точки зрения психологии, намерение — это команда подсознанию. Когда намерение чёткое, мозг начинает искать возможности, замечать шансы, выстраивать события так, чтобы оно реализовалось.

С точки зрения эзотерики, намерение — это разговор со Вселенной на её языке. Без сомнений, без цепляния, с полным доверием. Но есть важный нюанс: намерение должно быть сформулировано правильно. Иначе даже самая мощная энергия уйдёт в пустоту.

КАК ПРАВИЛЬНО ФОРМУЛИРОВАТЬ НАМЕРЕНИЕ

Многие думают: «Я и так знаю, чего хочу». Но когда начинают формулировать — получается «хочу много денег» или «хочу любви». Это не работает.

Вот главные правила:

1. Без частицы «не»

Подсознание не слышит «не». «Не болеть» оно слышит как «болеть». «Не быть одной» — как «быть одной». Всегда формулируй то, что хочешь получить, а не то, от чего хочешь избавиться.

(нет) Не хочу болеть

(да) Я здорова и полна сил

(нет) Не быть одной

(да) Я в счастливых отношениях

2. В настоящем времени

Вселенная живёт в «сейчас». «Я буду богата» для неё означает «когда-нибудь, возможно». Формулируй так, будто это уже есть.

(нет) Я встречу любимого

(да) Я в любящих отношениях

(нет) У меня будут деньги

(да) Ко мне приходят деньги легко и регулярно

3. Без сравнения

«Лучше, чем у других» — это энергия конкуренции и дефицита. Только про себя.

(нет) Хочу зарабатывать больше подруги

(да) Мой доход комфортен и радостен для меня

(нет) Быть красивее всех

(да) Я чувствую себя красивой и желанной

4. Экологично

Твоё намерение не должно нарушать свободную волю других. Нельзя формулировать «пусть он вернётся». Можно — «я открыта для отношений, в которых меня любят и ценят».

(нет) Пусть он меня полюбит

(да) Я притягиваю любящего и достойного партнёра

5. Чувственно

Добавь ощущения. Как ты будешь себя чувствовать, когда это случится? Лёгкость? Радость? Безопасность? Включи это в формулировку.

(да) Я с радостью и лёгкостью принимаю деньги из неожиданных источников

(да) Я чувствую тепло и покой в своих отношениях

(да) Моё тело наполнено лёгкостью и здоровьем

Я формирую намерение ясно и легко

Ещё фразы

- Мои намерения чисты и сильны
- Я точно знаю, чего хочу
- Вселенная слышит меня
- Мои желания становятся намерениями
- Я выбираю свою реальность осознанно

Как произносить

- Сядь удобно, закрой глаза
- Сделай несколько глубоких вдохов, чтобы успокоить ум
- Произнеси фразу
- Почувствуй, как внутри рождается спокойная уверен-

ность

- Представь, что ты стоишь перед бесконечным полем возможностей. Ты выбираешь одну дорогу — и она подсвечивается золотым светом

- Щёлкни пальцами — как подтверждение выбора

Повтори 3 раза подряд.

ПРАКТИКА «ПИСЬМО ВСЕЛЕННОЙ»

Возьми лист бумаги и ручку. Напиши письмо Вселенной от имени той себя, у которой уже всё есть.

Пример:

«Дорогая Вселенная, спасибо за мою жизнь. Спасибо за деньги, которые приходят ко мне легко и регулярно. Спасибо за отношения, в которых я чувствую себя любимой и в безопасности. Спасибо за моё здоровье и энергию. Я с радостью принимаю всё, что ты для меня готовишь. Я доверяю твоему плану. С любовью, (имя)».

Пиши от руки, не торопясь. Вкладывай чувства.

После того как напишешь — перечитай вслух.

Потом сложи письмо, убери в красивое место и забудь на 21 день.

Через 21 день достань и перечитай. Часто оказывается, что многое уже сбылось.

О ЧЁМ ВАЖНО ПОМНИТЬ

Намерение — это не магия исполнения по щелчку. Это настройка. Ты выбираешь направление, а Вселенная ведёт тебя самым лучшим маршрутом. Иногда этот маршрут не совпадает с твоими ожиданиями. Ты хотел (а) одно, а пришло другое. Но позже оказывается, что «другое» было нужнее и важнее.

Свобода воли других

Ты не можешь намерением заставить другого человека любить тебя, вернуться, измениться. Это нарушение. Можно настраивать только себя: «Я открыта для любви», а не «Он

меня полюбит».

Сроки

Не ставь жёстких сроков. «До конца месяца» — это контроль. А контроль, как мы знаем, блокирует поток. Лучше: «В идеальное время идеальным способом».

Доверие

Самое сложное. После того как намерение отправлено — отпусти. Не проверяй каждый день, не жди, не требуй. Живи свою жизнь, радуйся, благодари. А Вселенная сделает свою часть.

ВЕТКИ РЕАЛЬНОСТИ

ПОЧЕМУ ЖЕЛАНИЯ СБЫВАЮТСЯ

Квантовая физика говорит: существует бесконечное количество реальностей. В одной ты уже получила то, о чём мечтаешь. В другой — ещё ждёшь. Твой выбор определяет, в какую реальность ты заходишь. Это называется «ветки вероятности». И переключаться между ними можно не годами медитаций, а одним ясным намерением.

Что говорит психология

Мозг не отличает ярко представленное событие от реального. Когда ты проживаешь желание внутри — нейронные связи выстраиваются так, будто это уже случилось. А дальше тело ищет способ воплотить это снаружи.

Что говорит эзотерика

«Просите — и дано будет вам». Но секрет не в просьбе, а в состоянии «уже имею».

Когда ты благодаришь за то, чего ещё нет, — ты выбираешь ту ветку реальности, где это уже есть. И постепенно она становится твоей.

Мои желания сбываются легко и чудесным образом

Ещё фразы

- Вселенная всегда на моей стороне
- Я выбираю лучшую ветку реальности
- Чудеса — это естественно
- Моё намерение создаёт события
- Я открыта для сюрпризов судьбы

Как произносить

- Закрой глаза, положи руку на сердце
- Произнеси фразу
- Представь, что желание уже сбылось — проживи эту радость 10 секунд
- Открой глаза и улыбнись
- Щёлкни пальцами (запрос отправлен)

Повтори 3 раза подряд.

ДЕНЬГИ

ДЕНЬГИ — ЭТО ЭНЕРГИЯ

Представь, что деньги — это не бумажки и не цифры в приложении. Это энергия. Такая же реальная, как та, что течёт по проводам и зажигает лампу.

Никола Тесла говорил: «Если хочешь познать Вселенную, мысли энергией, частотой и вибрацией». Деньги — не исключение. Это застывшая энергия твоего внимания, твоего труда, твоих мыслей.

Квантовая физика подтверждает: наблюдатель влияет на результат эксперимента. Ты — наблюдатель своей жизни. Куда направлено твоё внимание — туда течёт энергия. А вслед за энергией приходят и деньги.

Психологи называют это ретикулярной формацией — отделом мозга, который фильтрует информацию согласно твоим убеждениям. Если ты считаешь, что «денег мало», мозг будет замечать только подтверждения этому. Если ты выбираешь изобилие — мозг начнёт видеть возможности.

Эзотерики говорят проще: «По вере вашей дано будет вам». Это не просто библейская фраза. Это закон вибраций. То, во что ты веришь на глубинном уровне, становится твоей реальностью.

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.