

Наоки Итосато

12+ ТРАНСЕРФИНГ

ОТ ТЕОРИИ К ПРАКТИКЕ



Наоки Итосато

Трансерфинг:

От теории к практике

<https://litres.ru/74234862>

ISBN 9785007042499

Аннотация

Хотите управлять реальностью, а не плыть по течению? В этой книге вы найдёте подробный разбор принципов трансерфинга и пошаговые практики для их применения: от основ до продвинутых техник. Практические шаги для воплощения мечты в реальность. Начните менять мир вокруг — уже сегодня!

Содержание

Часть I	6
Глава 1. Что такое трансерфинг?	6
Глава 2. Пространство вариантов: бесконечное поле возможностей	11
Глава 3. Модель вариантов: как устроены линии жизни	17
Глава 4. Внешнее и внутреннее намерение	23
Глава 5. Энергетические маятники: что это и как они влияют на нас	30
Глава 6. Важность и её разрушительная сила	37
Глава 7. Равновесие: ключ к лёгкости в трансерфинге	43
Глава 8. Слайды: визуализация реальности	50
Глава 9. Работа с вниманием: куда направлено внимание — туда течёт энергия	57
Глава 10. Осознанность: первый шаг к управлению реальностью	64
Глава 11. Практика «Смотритель»: наблюдение за реальностью	71
Глава 12. Работа с убеждениями: освобождение от ограничений	79
Глава 13. Визуализация: создание желаемой реальности	86

Глава 14. Аффирмации в трансерфинге: сила слова	94
Глава 15. Дневник намерений: инструмент отслеживания прогресса	102
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Трансерфинг: От теории к практике

Наоки Итосато

© Наоки Итосато, 2026

ISBN 978-5-0070-4249-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I

Глава 1. Что такое трансерфинг?

Представьте, что жизнь — это не жёстко заданный маршрут, а бескрайний океан возможностей, где вы сами выбираете, в какую сторону направить парус. Именно эта идея лежит в основе трансерфинга — необычной концепции управления реальностью, которая за последние годы привлекла внимание тысяч людей по всему миру.

Знакомство с концепцией

Трансерфинг — это не просто набор эзотерических практик, а целостная система взглядов на то, как устроена реальность и какую роль в ней играет человек. В отличие от традиционных философских или религиозных учений, он предлагает не просто размышлять о мире, а активно взаимодействовать с ним, осознанно выбирая свой путь среди множества возможных сценариев.

Ключевая идея трансерфинга проста, но революционна: **вы не просто плывёте по течению жизни — вы можете выбирать, по какой реке плыть.** Мир вокруг нас — это не монолитная, неизменная структура, а динамичное пространство вариантов, где каждый момент содержит в себе бесчисленное множество потенциальных исходов. И у че-

ловека есть инструменты, чтобы осознанно выбирать среди них.

В основе концепции лежат несколько фундаментальных принципов:

— **Пространство вариантов** — гипотетическое поле всех возможных событий и сценариев, существующих одновременно.

— **Внешнее намерение** — особый способ взаимодействия с реальностью, когда вы не «пробиваете стену лбом», а мягко направляете события в нужное русло.

— **Энергетические маятники** — структуры, возникающие из коллективных убеждений и эмоций, которые могут как помогать, так и мешать человеку.

— **Принцип равновесия** — необходимость сохранять баланс между желанием и принятием, чтобы не создавать избыточных потенциалов, блокирующих движение к цели.

Отличие от других практик

Чем же трансерфинг отличается от других эзотерических и психологических учений?

Во-первых, он **не требует веры в сверхъестественное**. В отличие от многих духовных практик, здесь нет необходимости принимать на веру какие-либо догматы. Трансерфинг предлагает работать с тем, что можно проверить на личном опыте.

Во-вторых, он делает акцент на **лёгкости и естественности**. Если в традиционных подходах достижение целей ча-

сто ассоциируется с борьбой, преодолением и напряжением воли, то трансерфинг учит «скользить» по линиям жизни, выбирая те, где сопротивление минимально.

В-третьих, это **практическая система**. Трансерфинг не ограничивается абстрактными рассуждениями — он даёт конкретные инструменты: техники работы с вниманием, методы визуализации, алгоритмы постановки целей. Его можно применять в самых разных сферах: от карьеры и финансов до отношений и здоровья.

Сравним кратко несколько подходов:

— **Классическая психология** фокусируется на анализе прошлого и работе с травмами. Трансерфинг же смотрит в будущее, помогая создавать желаемую реальность.

— **Магия и ритуалы** предполагают воздействие на мир через специальные обряды. Трансерфинг работает с внутренними установками и вниманием, не требуя внешних атрибутов.

— **Позитивное мышление** учит просто верить в лучшее. Трансерфинг добавляет к этому осознанный выбор вариантов и управление энергетическими потоками.

История возникновения

Концепция трансерфинга была разработана в начале 2000-х годов российским исследователем. Его книги быстро стали бестселлерами и породили целую волну интереса к теме управления реальностью.

Интересно, что автор сознательно избегал создания како-

го-либо «учения» или «культы». Он подчёркивал: трансерфинг — не религия и не философия, а **инструмент**, который каждый может проверить на собственном опыте. Такой подход сделал концепцию доступной для самых разных людей — от скептиков до тех, кто уже интересовался эзотерикой.

За годы существования идеи трансерфинга прошли проверку практикой тысяч последователей. На форумах и в сообществах люди делились историями, как им удалось:

- найти новую работу, просто изменив отношение к поиску;

- улучшить отношения с близкими, применив принципы «лёгкого взаимодействия»;

- реализовать давние мечты, научившись правильно формулировать намерения.

Эти реальные примеры показали, что концепция работает — пусть и не всегда так, как ожидалось. Ведь трансерфинг не обещает мгновенных чудес, а учит **сотрудничать с реальностью**, замечать её подсказки и выбирать наиболее благоприятные варианты из тех, что уже существуют в пространстве возможностей.

Почему это важно именно сейчас?

В современном мире, где изменения происходят с головокружительной скоростью, способность осознанно выбирать свой путь становится критически важной. Мы сталкиваемся с огромным количеством информации, вариантов и возмож-

ностей — и легко можем потеряться в этом многообразии.

Трансерфинг даёт **компас в океане неопределённости**. Он учит:

- видеть скрытые возможности там, где другие видят только препятствия;

- снижать уровень стресса за счёт отказа от борьбы с обстоятельствами;

- находить нестандартные решения в привычных ситуациях;

- сохранять внутреннюю устойчивость в периоды нестабильности.

Но самое главное — он возвращает человеку **чувство авторства своей жизни**. Вместо позиции «жертвы обстоятельств» появляется позиция «соавтора реальности», который не просто реагирует на происходящее, а активно участвует в создании своего будущего.

Глава 2. Пространство вариантов: бесконечное поле возможностей

Представьте себе библиотеку, где на полках стоят книги со всеми возможными историями вашей жизни. В одной книге вы стали известным художником, в другой — успешным предпринимателем, в третьей — путешественником, объездившим весь мир. Каждая книга — это сценарий, который мог бы стать вашей реальностью. Всё это вместе и составляет то, что в трансерфинге называют **пространством вариантов**.

Что такое пространство вариантов?

Пространство вариантов — это гипотетическое поле всех потенциальных событий и сценариев, существующих одновременно. Это не просто метафора, а фундаментальная концепция трансерфинга, помогающая понять, как устроена реальность с точки зрения этой системы.

Важно осознать: ваша текущая жизнь — лишь один из множества возможных сценариев. В пространстве вариантов есть версии вас, которые:

- приняли другое решение на перепутье;
- встретили других людей в ключевые моменты;
- отреагировали иначе на важные события;
- пошли по совершенно иному пути развития.

При этом все эти сценарии не являются абстрактными

фантазиями — они существуют как потенциальные возможности, готовые проявиться при определённых условиях.

Как устроено это поле потенциальных сценариев?

Пространство вариантов можно представить как многомерную сеть, где:

- каждая точка — это определённый момент выбора;
- от каждой точки расходятся линии возможных решений;
- каждая линия ведёт к новому разветвлению возможностей.

Эта сеть не статична — она постоянно меняется под влиянием:

- коллективных мыслей и намерений людей;
- глобальных событий;
- индивидуальных решений каждого человека.

Ключевой момент: **все варианты уже существуют**. Вы не создаёте новую реальность с нуля — вы выбираете из того, что уже есть в пространстве вариантов.

Как человек выбирает свою реальность?

Процесс выбора сценария происходит постоянно, даже если вы об этом не задумываетесь. На интуитивном уровне мы делаем это каждый день: когда решаем, какой дорогой пойти, что сказать собеседнику, как отреагировать на ситуацию. Но в трансерфинге речь идёт об **осознанном выборе** — когда вы понимаете механизм и можете им управлять.

На выбор сценария влияют несколько факторов:

— **Фокус внимания.** Куда направлено ваше внимание, туда течёт энергия. Если вы постоянно думаете о проблемах, вы усиливаете сценарии, связанные с этими проблемами. Если фокусируетесь на возможностях — активируете сценарии успеха.

— **Эмоциональное состояние.** Эмоции — это своего рода «настройка» на определённую частоту пространства вариантов. Радость и уверенность открывают доступ к благоприятным сценариям, страх и тревога — к негативным.

— **Убеждения и установки.** Ваши внутренние программы (как позитивные, так и ограничивающие) действуют как фильтры, через которые вы видите мир. Они подсказывают, какие варианты рассматривать, а какие — игнорировать.

— **Намерение.** Осознанное намерение — мощный инструмент выбора. Чётко сформулированное намерение действует как магнит, притягивая соответствующие сценарии из пространства вариантов.

— **Энергетические потоки.** Взаимодействие с «маятниками» (энергетическими структурами) может усиливать или ослаблять вашу способность выбирать желаемые сценарии.

Практические следствия концепции

Понимание пространства вариантов меняет отношение к жизни:

— **Исчезает ощущение фатальности.** Если все варианты существуют одновременно, значит, нет «единственно верного» пути, предначертанного судьбой. Вы свободны вы-

бировать.

— **Появляется гибкость.** Осознание, что всегда есть другие варианты, помогает не застревать в тупиковых ситуациях. Даже если кажется, что выхода нет, в пространстве вариантов он обязательно есть.

— **Снижается стресс.** Понимание механизма выбора снижает тревогу: вы знаете, что можете перенаправить внимание и активировать другой сценарий.

— **Возникает чувство авторства.** Вместо позиции «так получилось» появляется позиция «я выбрал этот сценарий», что повышает ответственность и осознанность.

Распространённые заблуждения

С концепцией пространства вариантов связаны несколько распространённых заблуждений:

— **«Все варианты одинаково вероятны».** На самом деле некоторые сценарии более «плотные» и доступные из-за коллективных убеждений, другие — более редкие и требуют особой настройки.

— **«Можно выбрать абсолютно любой вариант».** Крайне необычные сценарии (например, стать королём несуществующей страны) требуют колоссальных энергетических затрат и могут быть практически недостижимы.

— **«Выбор происходит мгновенно».** Часто переход на другую линию жизни требует времени и последовательных действий — пространство вариантов откликается постепенно.

— «Достаточно подумать — и вариант реализуется». Мысль — только первый шаг. Для воплощения сценария часто нужны действия, пусть и минимальные.

Упражнения для осознания пространства вариантов

Чтобы прочувствовать концепцию на практике, попробуйте следующие упражнения:

Упражнение 1. «Карта возможностей»

Возьмите лист бумаги и в центре напишите какую-либо ситуацию из своей жизни (например, «поиск новой работы»). От этой точки проведите линии в разные стороны, подписывая каждый вариант:

- подать резюме на 10 вакансий;
- открыть своё дело;
- пройти переобучение;
- сменить сферу деятельности;
- поработать волонтером для опыта и т. д.

Посмотрите на эту карту — перед вами визуализация пространства вариантов для одной ситуации.

Упражнение 2. «Альтернативная история»

Вспомните какое-либо важное событие в своей жизни. Теперь представьте 3—5 альтернативных вариантов развития, которые могли бы быть, если бы вы приняли другое решение. Почувствуйте, как каждое из этих решений ведёт к совершенно другой линии жизни.

Упражнение 3. «Наблюдатель вариантов»

В течение дня отмечайте моменты выбора — даже самые незначительные (какой чай выпить, какой маршрут выбрать, что сказать в ответ). Осознанно выбирайте вариант, который раньше не рассматривали. Это тренирует навык видеть и активировать разные сценарии.

Глава 3. Модель вариантов: как устроены линии жизни

В предыдущей главе мы познакомились с концепцией пространства вариантов — бескрайнего поля потенциальных сценариев. Но как именно мы «перемещаемся» между этими сценариями? Как устроены пути, по которым движется наша жизнь? Ответ даёт **модель вариантов** — ключевое понятие трансерфинга, объясняющее динамику реальности и роль человека в выборе своего пути.

Что такое линии жизни?

Представьте себе железнодорожную сеть с множеством путей, стрелок и разъездов. Вы находитесь в поезде, который движется по одному из путей. Этот путь — ваша текущая **линия жизни**. Вдоль неё расположены станции — важные события, встречи, решения.

Но рядом проходят другие пути — это альтернативные линии жизни, где те же события развиваются иначе. На каждом перекрёстке (моменте выбора) вы можете перейти на другой путь.

Линия жизни — это последовательность событий, формирующая ваш индивидуальный сценарий реальности. Она не задана раз и навсегда, а постоянно корректируется под влиянием:

— ваших решений;

- фокуса внимания;
- эмоционального состояния;
- внешних обстоятельств.

Важно понимать: линии жизни не существуют изолированно. Они переплетаются, пересекаются, иногда расходятся на долгие годы, а затем снова сходятся в ключевых точках.

Как формируются линии жизни?

Формирование линий жизни — процесс динамичный и многоуровневый. Он происходит под влиянием нескольких факторов:

— **Индивидуальные выборы.** Каждый осознанный или неосознанный выбор создаёт «развилку» — точку, где линия жизни может пойти в разных направлениях. Чем значимее выбор, тем сильнее он влияет на дальнейший маршрут.

— **Коллективное сознание.** Линии жизни формируются не в вакууме. Общественные убеждения, традиции, социальные нормы создают «магистральные пути» — наиболее вероятные сценарии для большинства людей.

— **Энергетические потоки.** Взаимодействие с «энергетическими маятниками» (группами, идеями, трендами) может усиливать определённые линии жизни и ослаблять другие. Например, увлечение модным течением может перевести вас на линию жизни, где это увлечение играет ключевую роль.

— **Внешние события.** Глобальные изменения (экономические кризисы, пандемии, технологические прорывы) со-

здают новые развилки и закрывают старые пути.

— **Внутренние установки.** Ваши убеждения и страхи действуют как автоматические стрелки на путях: они направляют вас по привычным маршрутам, даже если вы этого не осознаёте.

Структура линий жизни

Линии жизни имеют сложную структуру, которую можно представить в виде нескольких уровней:

— **Основные линии** — крупные сценарии, определяющие глобальное направление жизни (карьера, семья, место жительства). Они меняются редко, но кардинально.

— **Второстепенные линии** — сценарии отдельных сфер жизни (отношения с друзьями, хобби, финансовое положение). Они более подвижны и могут меняться несколько раз в год.

— **Микролинии** — ежедневные сценарии (как пройдёт встреча, что случится по дороге домой). Они меняются постоянно и зависят от мельчайших решений.

Все эти уровни взаимосвязаны: изменение микролинии может запустить цепочку событий, ведущую к смене основной линии.

Как осознанно выбирать между линиями жизни?

Осознанный выбор линии жизни — это не магия, а навык, который можно развить. Вот основные принципы и техники:

Принцип 1. Осознание развилок

Первый шаг — научиться замечать моменты выбора. В

повседневной жизни мы пропускаем множество развилок, действуя на автопилоте. Тренируйте внимательность:

- перед каждым решением делайте паузу в 3—5 секунд;
- задавайте себе вопрос: «Какие ещё есть варианты?»;
- представляйте последствия каждого выбора на 1, 3 и 6

месяцев вперёд.

Принцип 2. Работа с фокусом внимания

Куда направлено внимание, туда течёт энергия. Чтобы перейти на желаемую линию жизни:

- сосредоточьтесь на её позитивных аспектах;
- визуализируйте себя, живущего по новому сценарию;
- избегайте заикливания на препятствиях — они лишь

временные станции на пути.

Принцип 3. Снижение важности

Избыточная важность создаёт сопротивление и блокирует переход на новую линию. Практикуйте лёгкость:

- относитесь к выбору как к эксперименту;
- напоминайте себе: «Если не получится, я просто выберу другой вариант»;
- используйте юмор, чтобы снизить напряжение.

Принцип 4. Действие в рамках выбранной линии

Переход на новую линию требует минимальных, но чётких действий. Даже символический шаг закрепляет выбор:

- если хотите сменить работу — обновите резюме;
- если стремитесь к новым отношениям — запишитесь

на курсы, где можно познакомиться с людьми;

— если мечтаете о путешествиях — купите карту мира и отметьте точки, куда хотите попасть.

Практические техники перехода между линиями

Техника 1. «Карта развилок»

Возьмите лист бумаги и изобразите свою текущую линию жизни как прямую линию. Отметьте на ней ключевые события прошлого и настоящего. Затем найдите 3—4 развилки — моменты выбора, где вы могли пойти иначе. Для каждой развилки нарисуйте альтернативные линии и подпишите, как изменилась бы ваша жизнь. Это упражнение помогает увидеть:

- сколько возможностей вы упустили;
- какие сценарии всё ещё доступны;
- как небольшие решения меняют глобальный маршрут.

Техника 2. «Прогулка по линиям»

Найдите тихое место, закройте глаза и представьте, что стоите на перекрёстке множества путей. Каждый путь — это линия жизни с разным сценарием. По очереди «пройдите» по 3—5 путям, ощущая:

- атмосферу каждой линии;
- эмоции, которые она вызывает;
- возможные последствия выбора.

Выберите линию, которая вызывает наибольший отклик, и сделайте первый шаг в её направлении.

Техника 3. «Дневник линий»

В течение недели фиксируйте в дневнике:

- моменты выбора (даже незначительные);
- какие линии жизни они открывают;
- какой вариант вы выбрали и почему;
- что почувствовали после выбора.

Через неделю проанализируйте записи: какие линии вы чаще выбираете, какие избегаете, что мешает переходить на желаемые сценарии.

Модель вариантов учит нас главному: **жизнь — это не рельсы, по которым вы обязаны ехать, а сеть путей, где вы вольны выбирать направление**. Осознавая структуру линий жизни и механизмы их формирования, вы получаете инструмент для создания реальности, которая соответствует вашим истинным желаниям

Глава 4. Внешнее и внутреннее намерение

В трансерфинге понятие намерения — один из ключевых инструментов управления реальностью. Но не всякое намерение одинаково эффективно. Разберём два его типа — внутреннее и внешнее — и поймём, почему второе даёт более мощные результаты с меньшими усилиями.

Что такое внутреннее намерение?

Внутреннее намерение — это **решимость действовать**, основанная на активном воздействии на мир через приложение собственных усилий. Это привычный для большинства людей подход: чтобы достичь цели, нужно «взять быка за рога», проявить волю, упорство и настойчивость.

Человек с внутренним намерением:

- концентрируется на процессе движения к цели;
- преодолевает препятствия силой воли;
- прикладывает максимум усилий для изменения обстоятельств;
- воспринимает реальность как противника, которого нужно победить.

Типичные формулировки внутреннего намерения:

- «Я обязательно добьюсь своего!»
- «Я буду бороться за своё место под солнцем!»
- «Я заставлю обстоятельства работать на меня!»

— «Во что бы то ни стало, я достигну этой цели!»

Пример из жизни: человек хочет найти новую работу.

С внутренним намерением он:

— рассылает сотни резюме;

— обходит десятки компаний;

— настойчиво звонит работодателям;

— давит на знакомых, чтобы те помогли с трудоустройством;

— чувствует напряжение и стресс от борьбы с обстоятельствами.

Проблема в том, что такой подход требует колоссальных энергетических затрат. Вы тратите силы не только на действия, но и на преодоление сопротивления среды.

Что такое внешнее намерение?

Внешнее намерение — это **решимость иметь**, когда мир сам подчиняется вашей воле без активного принуждения. Здесь вы не боретесь с реальностью, а выбираете подходящий сценарий из пространства вариантов.

Ключевые особенности внешнего намерения:

— концентрация на том, как цель реализуется сама;

— отсутствие давления на обстоятельства;

— позиция стороннего наблюдателя, который видит, как события складываются в его пользу;

— доверие естественному ходу вещей.

Типичные формулировки внешнего намерения:

— «Обстоятельства складываются так, что я получаю же-

лаемое».

— «Получается так, что всё происходит в нужном направлении».

— «Мир сам предоставляет мне необходимые возможности».

— «Я нахожу идеальный вариант без лишнего напряжения».

Тот же пример с поиском работы через внешнее намерение будет выглядеть иначе:

— человек чётко формулирует, какую работу хочет получить;

— настраивается на благоприятный сценарий;

— замечает неожиданные возможности (знакомый упоминает вакансию, на глаза попадает объявление);

— события как будто сами подводят его к нужному результату;

— процесс проходит легко, без стресса и борьбы.

Ключевые различия

Разберём принципиальные отличия двух типов намерения:

— **Принцип действия:**

— внутреннее: изменение реальности в рамках одного сценария через борьбу;

— внешнее: переход на линию жизни, где цель уже достигнута или легко достижима.

— **Энергетические затраты:**

— внутреннее: требует постоянной мобилизации ресурсов, быстро истощает;

— внешнее: работает через естественные течения событий, экономит энергию.

— **Психологическое состояние:**

— внутреннее: напряжение, стресс, фрустрация при препятствиях;

— внешнее: спокойствие, уверенность, ощущение гармонии с миром.

— **Контроль:**

— внутреннее: постоянный контроль над процессом, корректировка стратегии;

— внешнее: отпускание контроля над деталями при сохранении ясности цели.

— **Скорость и качество результата:**

— внутреннее: постепенный прогресс через преодоление, возможны побочные эффекты в виде усталости;

— внешнее: может проявиться мгновенно или через время, часто приносит дополнительные приятные сюрпризы.

Почему внешнее намерение эффективнее?

Внешнее намерение выигрывает по нескольким причинам:

— **Работает с потоком, а не против него.** Вместо того чтобы пробиваться сквозь препятствия, вы находите путь, где их просто нет.

— **Не создаёт избыточных потенциалов.** Избыточная

важность и напряжение порождают сопротивление среды. Внешнее намерение сохраняет равновесие.

— **Использует пространство вариантов.** Вы не меняете существующую реальность, а переходите на другую линию жизни, где желаемый результат уже есть.

— **Экономит энергию.** Нет необходимости тратить силы на борьбу — события развиваются естественным образом.

— **Даёт лучшие результаты.** Часто помимо основной цели вы получаете дополнительные бонусы, потому что Вселенная «даёт больше, чем просят» при правильной настройке.

Практические примеры

Ситуация 1. Поиск парковочного места

— Внутреннее намерение: «Я должен найти место, это так сложно, везде занято!» — человек долго кружит, нервничает, тратит бензин.

— Внешнее намерение: «Место освободится именно тогда, когда я подъеду» — подъезжает и видит, как кто-то уезжает, освобождая место.

Ситуация 2. Муха у окна

— Внутреннее намерение: муха бьётся о стекло, хотя рядом открыта форточка. Она упорно пытается пробиться через препятствие.

— Внешнее намерение: муха спокойно летит через открытую форточку — выбирает путь без сопротивления.

Ситуация 3. Решение проблемы

— Внутреннее намерение: человек часами ломает голову над задачей, напрягается, ищет решение через усилие.

— Внешнее намерение: он формулирует вопрос, отпускает его и получает ответ неожиданно — во сне, в разговоре, через случайную книгу.

Как развить внешнее намерение?

Начните с простых упражнений:

— **«Лёгкость выбора».** Перед любым решением говорите себе: «Я выбираю вариант, который придёт ко мне легко и естественно».

— **«Доверие процессу».** После постановки цели мысленно отпускайте контроль: «Всё сложится наилучшим образом».

— **«Наблюдатель».** Представьте, что смотрите фильм о своей жизни. Видьте, как события ведут вас к желаемому результату без борьбы.

— **«Формулировки внешнего намерения».** Замените фразы с «я должен» на «получается так, что...». Например, вместо «Я должен успеть на встречу» — «Я приезжаю вовремя, все обстоятельства способствуют этому».

— **«Практика маленьких чудес».** Каждый день отмечайте случаи, когда что-то получилось «само собой». Это тренирует веру во внешнее намерение.

Внешнее намерение — не магия, а **естественный меха-**

низм взаимодействия с реальностью . Когда душа и разум действуют согласованно, когда вы доверяете потоку событий и выбираете пути наименьшего сопротивления, мир начинает помогать вам.

Глава 5. Энергетические маятники: что это и как они влияют на нас

В мире трансерфинга существует понятие, которое помогает объяснить, почему порой мы действуем не по собственной воле, а словно под влиянием невидимой силы. Это **энергетические маятники** — структуры, возникающие из коллективных мыслей, эмоций и действий людей. Они играют огромную роль в нашей жизни, направляя нас по определённым линиям реальности.

Что такое энергетические маятники?

Энергетический маятник — это самоподдерживающаяся энергетическая структура, которая:

- возникает из общих идей, убеждений или увлечений группы людей;
- существует за счёт энергии своих участников;
- стремится привлечь как можно больше последователей для усиления своего влияния;
- создаёт правила и шаблоны поведения для своих приверженцев.

Представьте себе маятник часов: он раскачивается сам по себе, но чтобы поддерживать движение, ему нужна энергия. Точно так же и энергетический маятник «питается» вниманием, эмоциями и действиями людей. Чем больше людей вовлечено — тем мощнее маятник.

Примеры энергетических маятников:

- социальные сети и тренды;
- политические идеологии;
- религиозные течения;
- модные увлечения (фитнес, диеты, хобби);
- корпоративные культуры;
- фанатские сообщества;
- финансовые пирамиды и рынки.

Как формируются маятники?

Процесс возникновения маятника можно описать в несколько этапов:

- **Зарождение.** Появляется идея или концепция, которая находит отклик у нескольких человек.
- **Рост.** Число последователей увеличивается, энергия маятника растёт.
- **Стабилизация.** Формируются правила, ритуалы, иерархия внутри структуры.
- **Расширение.** Маятник начинает активно привлекать новых участников через рекламу, пропаганду, социальное давление.
- **Самоподдержание.** Структура становится устойчивой и может существовать десятилетиями или веками.

Роль маятников в жизни человека

Энергетические маятники могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние.

Позитивные функции:

- дают чувство принадлежности к группе;
- создают общие ценности и ориентиры;
- помогают координировать действия больших групп людей;
- могут служить источником вдохновения и мотивации;
- обеспечивают поддержку и защиту участникам.

Негативные последствия:

- ограничивают свободу выбора и самовыражения;
- заставляют действовать против собственных интересов;
- отнимают энергию через требования соответствия правилам;
- создают зависимость от мнения группы;
- провоцируют конфликты с приверженцами других маятников.

Признаки влияния маятника

Как понять, что вы находитесь под влиянием энергетического маятника? Обратите внимание на следующие признаки:

- вы действуете «как все», даже если это противоречит вашим желаниям;
- чувствуете вину или стыд при отклонении от групповых норм;
- тратите много времени и энергии на поддержание связи с группой;
- мысли о маятнике занимают значительную часть вашей

го внимания;

— испытываете сильные эмоции (восторг, гнев, тревогу) при упоминании темы маятника;

— оправдываете действия маятника, даже если они вредны;

— критикуете тех, кто не разделяет ваши взгляды.

Виды энергетических маятников

Маятники можно классифицировать по разным критериям:

По масштабу:

— личные (привычки, комплексы);

— семейные (традиции, установки рода);

— групповые (клубы, сообщества);

— национальные (идеологии, менталитет);

— глобальные (религии, экономические системы).

По характеру влияния:

— созидательные (научные сообщества, благотворительные организации);

— нейтральные (спортивные клубы, хобби-группы);

— деструктивные (секты, токсичные сообщества).

Как распознать влияние маятника на себе?

Проведите небольшой самоанализ:

— Запишите 5—10 важных решений, принятых за последний месяц.

— Для каждого решения ответьте: «Я принял его сам или под влиянием других?»

— Оцените, сколько времени в день вы посвящаете деятельности, связанной с определёнными группами или идеями.

— Проанализируйте, какие эмоции вы испытываете при мысли об этих группах: радость, тревогу, вину, раздражение?

— Подумайте, готовы ли вы отказаться от этих занятий без чувства потери или вины.

Способы минимизации влияния маятников

Осознав влияние маятников, можно научиться снижать их воздействие на свою жизнь:

1. Осознание. Первый шаг — признать, что маятник существует и влияет на вас. Простое понимание этого факта уже ослабляет его власть.

2. Анализ затрат энергии. Оцените, сколько времени, эмоций и ресурсов вы отдаёте маятнику. Задайте себе вопрос: «Стоит ли это того?»

3. Снижение важности. Относитесь к участию в деятельности маятника легче. Помните: вы можете выйти в любой момент.

4. Диверсификация внимания. Не концентрируйтесь на одном маятнике. Развивайте разные интересы, общайтесь с людьми из разных сфер.

5. Практика «отпускания». Периодически делайте перерывы в участии: не заходите в соцсети день-два, пропустите встречу клуба, не смотрите новости. Наблюдайте за свои-

ми ощущениями.

6. Развитие внутреннего стержня. Укрепляйте связь со своими истинными желаниями и ценностями. Задавайте себе вопросы: «Чего я хочу на самом деле?», «Соответствует ли это *моим* ценностям?»

7. Техника «Наблюдатель». Представьте, что смотрите на ситуацию со стороны. Видьте маятник как внешнюю структуру, а не часть себя.

8. Создание личных ритуалов. Разработайте собственные традиции и правила, не зависящие от групповых норм. Это поможет укрепить вашу индивидуальность.

Практические упражнения

Упражнение 1. «Карта маятников»

Составьте список всех групп, увлечений и идей, которые занимают ваше внимание. Напротив каждого напишите:

- сколько времени вы им посвящаете;
- какие эмоции испытываете;
- что получаете взамен;
- чего лишаетесь из-за участия.

Оцените, какие маятники дают вам больше энергии, чем забирают, а какие — наоборот.

Упражнение 2. «День без маятника»

Выберите один день, когда вы полностью откажетесь от участия в деятельности какого-либо маятника (соцсети, новости, обсуждения в группе). Проведите день, следуя только

своим желаниям. Запишите ощущения.

Упражнение 3. «Фильтр намерений»

Перед любым действием задавайте себе вопрос: «Я делаю это, потому что *я* этого хочу, или потому что *так принято?*» Если второе — подумайте, можно ли поступить иначе.

Энергетические маятники — неотъемлемая часть нашей реальности. Полностью избежать их влияния невозможно и не нужно: многие из них дают нам поддержку, общение и смысл. Но важно научиться **осознанно выбирать**, каким маятникам отдавать свою энергию, а от каких дистанцироваться.

Глава 6. Важность и её разрушительная сила

В трансерфинге есть понятие, которое незаметно, но мощно влияет на нашу способность достигать целей — **важность**. Это не просто значимость чего-либо, а особая психологическая нагрузка, которую мы создаём вокруг своих желаний, задач и ожиданий. И именно эта избыточная важность часто становится главным препятствием на пути к успеху.

Что такое важность в контексте трансерфинга?

Важность — это степень эмоциональной и психологической нагрузки, которую мы придаём какому-либо событию, результату или объекту. Чем выше важность, тем сильнее мы:

- переживаем о результате;
- боимся неудачи;
- концентрируемся на препятствиях;
- испытываем стресс и напряжение.

Важно понимать: речь не о здоровой заинтересованности, а об **избыточной значимости**, которая искажает наше восприятие реальности.

Примеры завышенной важности:

- страх провалить выступление перед публикой из-за боязни опозориться;

- неспособность принять решение из-за страха ошибиться;
- невозможность расслабиться, пока не будет выполнен какой-то пункт плана;
- постоянное беспокойство о том, что подумают другие;
- чрезмерная привязанность к материальным объектам или отношениям.

Как важность создаёт препятствия?

Избыточная важность работает против нас по нескольким механизмам:

— **Создаёт избыточный потенциал.** В трансерфинге это ключевое понятие: когда вы придаёте чему-то слишком высокую важность, вы создаёте энергетический дисбаланс. Мир стремится восстановить равновесие, и это проявляется как сопротивление — обстоятельства складываются не в вашу пользу.

— **Блокирует пространство вариантов.** Зацикленность на одном «идеальном» результате не даёт увидеть альтернативные пути, которые могут быть даже лучше.

— **Отвлекает от сути.** Вместо того чтобы спокойно действовать, вы тратите силы на переживания, самоконтроль и борьбу с волнением.

— **Притягивает негативный сценарий.** Фокусируясь на страхе неудачи, вы неосознанно усиливаете именно этот вариант в пространстве возможностей.

— **Истокает ресурсы.** Постоянное напряжение выматывает

вает физически и эмоционально, снижая общую эффективность.

— **Нарушает принцип равновесия.** Когда одна цель становится сверхзначимой, вы теряете гибкость и способность адаптироваться к изменениям.

Где проявляется завышенная важность?

Она проникает во все сферы жизни:

— **Карьера:** «Если я не получу эту должность, моя карьера закончится».

— **Отношения:** «Без этого человека я не буду счастлив».

— **Финансы:** «Мне срочно нужно заработать N рублей, иначе всё пропало».

— **Здоровье:** «Если анализы будут плохими, это катастрофа».

— **Творчество:** «Моя работа должна быть безупречной, иначе я бездарность».

Последствия избыточной важности

Долгосрочное пребывание в состоянии завышенной важности приводит к:

- хроническому стрессу и тревожности;
- прокрастинации (чем важнее задача, тем сложнее к ней подступиться);
- перфекционизму, который парализует действие;
- разочарованию при малейших неудачах;
- потере радости от процесса — удовольствие подменяется напряжением;

— проблемам со здоровьем из-за постоянного стресса.

Практики снижения важности

Как же ослабить влияние важности и вернуть себе лёгкость в достижении целей? Вот проверенные техники:

1. Техника «А что, если...?»

Проиграйте в уме наихудший сценарий и ответьте на вопрос: «Что будет, если это действительно случится?» Чаще всего оказывается, что последствия не так страшны, как казалось. Это снижает градус важности.

2. Метод «Лёгкости»

Каждый раз, думая о цели, добавляйте фразу: «Я достигаю этого легко и естественно». Повторяйте её вслух или мысленно, пока не почувствуете, что напряжение уходит.

3. Игра «Наоборот»

Представьте, что ваша цель — вовсе не то, к чему вы стремитесь, а то, чего хотите избежать. Например: «Я изо всех сил стараюсь *не* получить эту работу». Абсурдность ситуации помогает снизить важность.

4. Техника «Наблюдатель»

Мысленно отстранитесь и посмотрите на ситуацию со стороны. Представьте, что это происходит не с вами, а с кем-то другим. Оцените проблему с позиции спокойного стороннего наблюдателя.

5. Практика «День без важности»

Выберите один день, когда вы будете относиться ко всем

делам максимально легко. Не переживайте о результатах, не оценивайте себя строго, действуйте без напряжения. Зафиксируйте ощущения.

6. Упражнение «Шкала важности»

Оцените по 10-балльной шкале, насколько важна для вас текущая цель. Затем сознательно снизьте оценку на 2—3 балла и действуйте исходя из новой цифры. Постепенно доведите важность до 3—4 баллов.

7. Метод «Альтернативных сценариев»

Составьте список из 3—5 альтернативных вариантов достижения цели. Осознание, что путей много, снижает фиксацию на одном «самом важном» способе.

8. Ритуал «Отпускания»

Напишите на бумаге всё, что вызывает у вас напряжение. Затем сожгите или порвите лист, представляя, что отпускаете важность. Визуализируйте, как напряжение уходит вместе с дымом или кусочками бумаги.

9. Аффирмации для снижения важности

Регулярно повторяйте фразы:

- «Я спокоен и уверен в себе».
- «Результат придёт естественным путём».
- «Я доверяю процессу».
- «Даже если не получится сейчас, будет другой шанс».
- «Лёгкость — мой союзник».

10. Практика благодарности

Каждый день записывайте 3 вещи, за которые вы благо-

дарны. Это смещает фокус с «недостающего» на «имеющееся», снижая важность будущих достижений.

Как внедрить практики в повседневность

Чтобы техники работали, важно сделать их привычкой:

- выберите 2—3 упражнения, которые вам ближе всего;
- практикуйте их ежедневно, даже если нет конкретной цели;
- отслеживайте, как меняется ваше состояние;
- отмечайте ситуации, где важность снова возрастает, и сразу применяйте техники;
- делитесь опытом с единомышленниками — это усиливает эффект.

Важность — не враг, а индикатор. Здоровая заинтересованность нужна для мотивации. Но когда она превращается в навязчивую идею, пора применять инструменты трансерфинга. Снижая избыточную важность, вы:

- освобождаете энергию для действий;
- видите больше возможностей;
- действуете легче и эффективнее;
- получаете удовольствие от процесса;
- быстрее достигаете целей.

Глава 7. Равновесие: ключ к лёгкости в трансерфинге

В трансерфинге **равновесие** — один из фундаментальных принципов, который позволяет взаимодействовать с реальностью без лишнего напряжения и сопротивления. Это состояние баланса между активным стремлением к цели и спокойным принятием текущего момента. Когда равновесие нарушается, возникают избыточные потенциалы — энергетические дисбалансы, которые мешают реализации намерений.

Что такое равновесие в трансерфинге?

Равновесие — это не пассивность и не бездействие, а **гармоничное сочетание двух начал**:

- **желания** (стремления к чему-то новому, движения вперёд);
- **принятия** (спокойного отношения к тому, что есть сейчас).

Когда эти два элемента сбалансированы, вы:

- чётко видите цель, но не заикливайтесь на ней;
- действуете осознанно, но без излишнего напряжения;
- открыты к разным вариантам достижения результата;
- сохраняете внутреннюю устойчивость при любых обстоятельствах.

Примеры нарушения равновесия:

— Вы так сильно хотите получить повышение, что начинаете нервничать на каждом совещании, боитесь ошибиться и тем самым отталкиваете желаемый результат.

— Мечтаете о любви, но из-за страха одиночества цепляетесь за неподходящего человека.

— Стремитесь к идеальной фигуре, но жёсткие ограничения вызывают стресс и срывы.

Во всех этих случаях избыточная важность и напряжение создают **избыточный потенциал**, который блокирует движение к цели.

Как возникают избыточные потенциалы?

Избыточный потенциал — это энергетический дисбаланс, возникающий из-за:

- чрезмерной привязанности к результату;
- страха неудачи;
- идеализации цели;
- сравнения себя с другими;
- попыток контролировать неконтролируемое.

Механизмы возникновения:

— **Эмоциональный перекося.** Слишком сильные эмоции (как позитивные, так и негативные) создают энергетический всплеск.

— **Мысленная фиксация.** Постоянное прокручивание одной и той же мысли усиливает потенциал.

— **Действие из напряжения.** Попытки «пробить стену лбом» вместо того, чтобы найти обходной путь.

— **Отрицание реальности.** Отказ принимать текущее положение дел порождает сопротивление среды.

Последствия избыточных потенциалов:

- замедление движения к цели;
- появление неожиданных препятствий;
- эмоциональное выгорание;
- ухудшение отношений с окружающими;
- физическое напряжение и проблемы со здоровьем.

Признаки нарушения равновесия

Как понять, что вы потеряли баланс? Обратите внимание на следующие сигналы:

- постоянное беспокойство о результате;
- мысли о цели не отпускают даже во время отдыха;
- раздражение или тревога при упоминании темы цели;
- чувство, что «всё зависит только от меня»;
- обесценивание других сфер жизни ради достижения цели;
- ощущение, что «если не получится, это будет катастрофа»;
- физические симптомы: напряжение в теле, проблемы со сном, головные боли.

Принципы достижения равновесия

Чтобы восстановить баланс, следуйте этим принципам:

- **«Лёгкость важнее усилия».** Замените установку «Я должен добиться любой ценой» на «Я двигаюсь к цели легко

и естественно».

— **«Цель — ориентир, а не идол».** Цель должна вести вас, а не порабощать.

— **«Принятие текущего момента».** Признавайте реальность такой, какая она есть сейчас, без осуждения.

— **«Гибкость вариантов».** Помните: существует множество путей к одной цели.

— **«Доверие процессу».** Верьте, что всё развивается наилучшим образом, даже если не по вашему плану.

— **«Целостность важнее достижения».** Не жертвуйте здоровьем, отношениями и душевным покоем ради цели.

— **«Радость в пути».** Наслаждайтесь процессом движения, а не только результатом.

Практические техники восстановления равновесия

Техника 1. «Весы намерений»

Закройте глаза и представьте весы. На одной чаше — ваше желание, на другой — принятие текущей ситуации. Мысленно уравновесьте чаши. Повторяйте упражнение ежедневно, особенно перед важными делами.

Техника 2. «Дыхание баланса»

Сделайте глубокий вдох, представляя, что вдыхаете уверенность и силу. На выдохе отпускайте напряжение и тревогу. Повторите 10 раз, сопровождая мысленной фразой: «Я в равновесии с миром».

Техника 3. «Три благодарности»

Каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны в текущей ситуации. Это смещает фокус с «недостающего» на «имеющееся» и восстанавливает баланс.

Техника 4. «Альтернативные сценарии»

Составьте список из 5—7 способов достижения вашей цели. Осознание многообразия путей снижает важность какого-либо одного варианта и восстанавливает равновесие.

Техника 5. «Наблюдатель»

Мысленно отстранитесь от ситуации и посмотрите на неё со стороны. Задайте себе вопросы:

— Насколько эта цель действительно важна для меня?

— Что будет, если я достигну её через год, а не через месяц?

— Какие ещё возможности открываются, если этот путь не сработает?

Техника 6. «День принятия»

Выберите один день в неделю, когда вы полностью отпускаете контроль над какой-либо целью. Действуйте спонтанно, доверяйте обстоятельствам, наблюдайте за ощущениями.

Техника 7. «Ритуал отпускания»

Напишите на бумаге всё, что вызывает напряжение. Затем сожгите или порвите лист, представляя, как отпускаете избыточную важность. Визуализируйте, как напряжение уходит вместе с дымом или кусочками бумаги.

Техника 8. «Мантра равновесия»

Повторяйте про себя или вслух следующие фразы:

- «Я спокоен и уверен в себе».
- «Всё развивается наилучшим образом».
- «Я доверяю процессу».
- «Результат придёт в своё время».
- «Я действую легко и естественно».

Равновесие в повседневной жизни

Как внедрить принцип равновесия в повседневность:

- утром, планируя день, напоминайте себе о балансе между действием и принятием;
- в течение дня делайте короткие паузы для проверки своего состояния: «Я напряжён или расслаблен?»;
- перед сном анализируйте, где сегодня было нарушение равновесия и как его можно скорректировать завтра;
- практикуйте техники восстановления баланса регулярно, а не только при возникновении проблем;
- учитесь замечать моменты, когда важность начинает расти, и сразу применяйте методы снижения напряжения.

Равновесие — не конечная точка, а **постоянный процесс настройки**. Мир меняется, меняются и наши цели, поэтому важно регулярно проверять баланс между желанием и принятием.

Овладев этим принципом, вы:

- снизите уровень стресса;
- станете более гибкими в принятии решений;
- увидите новые возможности там, где раньше видели

только препятствия;

— начнёте двигаться к целям с лёгкостью и удовольствием;

— создадите условия для естественного воплощения намерений без борьбы и напряжения.

Глава 8. Слайды: визуализация реальности

В трансерфинге **слайды** — это мощный инструмент управления реальностью через визуализацию. Это не просто мечты или фантазии, а целенаправленное создание мысленных образов, где ваша цель уже достигнута. Работа со слайдами помогает переключить внимание с проблем на желаемый результат и ускоряет воплощение намерений.

Что такое слайды в трансерфинге?

Слайд — это детальная мысленная картина, в которой ваша цель уже реализована. Вы не просто представляете результат, а **погружаетесь в него**, задействуя все органы чувств: зрение, слух, осязание, обоняние, вкус.

Ключевые особенности слайда:

- **конкретность** — чёткие детали, а не расплывчатые образы;
- **присутствие себя** — вы видите ситуацию от первого лица, как участник, а не наблюдатель;
- **эмоциональная вовлечённость** — вы испытываете радость, удовлетворение, гордость от достигнутого;
- **многомерность** — задействованы не только зрительные образы, но и звуки, запахи, тактильные ощущения.

Отличие слайда от намерения:

- **намерение** — это краткая формулировка цели в виде

утвердительного предложения («Я живу в своём доме у озера»);

— **слайд** — развёрнутая картина, где вы проживаете момент достижения цели во всех подробностях.

Как правильно создавать позитивные слайды?

Создание эффективного слайда — это искусство, требующее практики. Следуйте пошаговой инструкции:

Шаг 1. Чётко определите цель

Сформулируйте, чего именно вы хотите достичь. Цель должна быть:

— конкретной (не «хочу быть богатым», а «хочу получать 300 000 рублей в месяц»);

— реалистичной (в рамках возможного);

— вашей (а не навязанной обществом или близкими).

Шаг 2. Погрузитесь в образ

Закройте глаза и представьте, что цель уже достигнута.

Ответьте на вопросы:

— Что я вижу вокруг? Какие цвета, предметы, люди?

— Что я слышу? Голоса, звуки природы, музыку?

— Что я чувствую телом? Тепло, прохладу, мягкость ковра под ногами?

— Какие запахи меня окружают?

— Какие эмоции я испытываю? Радость, облегчение, гордость?

Шаг 3. Добавьте детали

Чем больше подробностей, тем мощнее слайд. Например,

для цели «жить в загородном доме»:

- сколько комнат в доме;
- какой вид из окна;
- какая мебель стоит в гостиной;
- что висит на стенах;
- какие цветы растут в саду;
- как пахнет в доме (дерево, цветы, кофе).

Шаг 4. Запишите слайд

Опишите образ словами — так вы закрепите его в сознании. Пример:

«Я открываю дверь своего дома, впускаю свежий утренний воздух. На кухне пахнет свежесваренным кофе. За столом сидит моя семья, мы смеёмся и обсуждаем планы на день. Я подхожу к окну — за ним раскинулся сад с яблонями и клумбами тюльпанов. Слышу, как щебечут птицы, чувствую тепло солнца на лице. Я счастлив и благодарен за эту жизнь».

Шаг 5. Визуализируйте регулярно

Прокручивайте слайд в уме ежедневно, особенно утром и перед сном. Представьте, что смотрите мини-фильм о своей жизни в желаемой реальности.

Формы работы со слайдами

Вы можете использовать разные способы закрепления образа:

- **мысленная визуализация** — закрываете глаза и

«прокручиваете» картину в голове;

— **письменное описание** — подробно записываете слайд, дополняя деталями;

— **коллаж** — вырезаете из журналов картинки, отражающие вашу цель, и создаёте композицию;

— **рисунок** — изображаете желаемое от руки, даже если не умеете рисовать;

— **аудиозапись** — наговариваете слайд на диктофон и прослушиваете в свободное время.

Правила эффективной работы со слайдами

Чтобы слайды работали, соблюдайте несколько принципов:

— **Не допускайте негатива.** Исключите слова «не», «нет», «никогда». Формулируйте только позитивно («Я здоров» вместо «Я не болею»).

— **Будьте в кадре.** Вы должны присутствовать в образе как главный герой, а не сторонний наблюдатель.

— **Избегайте чужих сценариев.** Не копируйте жизнь других людей — создавайте свою уникальную реальность.

— **Доверяйте процессу.** Не зацикливайтесь на сроках и способах достижения. Пусть мир сам подберёт оптимальный путь.

— **Практикуйте регулярно.** 5—10 минут в день дадут больше результата, чем часовая сессия раз в неделю.

— **Обновляйте слайд.** По мере продвижения к цели дополняйте образ новыми деталями.

— **Сочетайте с равновесием.** Не придавайте слайду избыточной важности — работайте с лёгкостью и удовольствием.

Практические упражнения

Упражнение 1. «Мини-слайд»

Выберите простую цель (например, «сегодня у меня будет хороший день»). Создайте короткий слайд на 30 секунд:

- представьте, как просыпаетесь с улыбкой;
- чувствуете бодрость и энергию;
- видите, что погода солнечная;
- слышите, как близкие желают вам доброго утра.

Прокручивайте этот образ утром, пока чистите зубы.

Упражнение 2. «Детализация»

Возьмите одну из своих целей и опишите слайд максимально подробно — минимум 10 деталей. Например, для цели «получить новую работу»:

- офис с панорамными окнами;
- удобное кресло;
- коллеги, которые вас уважают;
- интересные задачи;
- зарплата на карте;
- благодарность начальника и т. д.

Упражнение 3. «Коллаж мечты»

Создайте коллаж из журналов или в цифровом виде, отражающий вашу цель. Разместите его на видном месте (за-

ставка телефона, плакат на стене). Ежедневно смотрите на него и мысленно проживайте изображённое.

Упражнение 4. «Аудиослайд»

Запишите свой слайд на диктофон спокойным, уверенным голосом. Прослушивайте запись утром или перед сном, закрыв глаза и представляя всё, что говорите.

Упражнение 5. «Сенсорное погружение»

Выберите один аспект слайда и проработайте его через все чувства. Например, если ваша цель — отдых на море:

- **зрение:** бирюзовая вода, белый песок, пальмы;
- **слух:** шум волн, крики чаек, смех детей;
- **осязание:** тепло песка под ногами, брызги воды на коже;
- **обоняние:** запах соли и водорослей;
- **вкус:** прохладный лимонад с мятой.

Частые ошибки при работе со слайдами

Избегайте этих ловушек:

- **нечёткость образа** — «хочу быть счастливым» вместо конкретного сценария;
- **наблюдение со стороны** — вы смотрите на себя, а не проживаете ситуацию;
- **избыточная важность** — напряжение и ожидание «когда же исполнится»;
- **негативные вставки** — мысли «а вдруг не получится»;

- **статичность** — слайд без движения и эмоций, как застывшая фотография;
- **копирование чужих целей** — стремление к тому, что «принято», а не то, что нужно вам.

Работа со слайдами — это не магия, а **тренировка сознания**. Регулярно создавая позитивные образы и погружаясь в них, вы:

- переключаете внимание с проблем на решения;
- настраиваете себя на успех;
- привлекаете благоприятные сценарии из пространства вариантов;
- снижаете стресс и тревожность;
- начинаете видеть возможности, которые раньше упускали.

Глава 9. Работа с вниманием: куда направлено внимание — туда течёт энергия

В основе трансерфинга лежит простой, но мощный принцип: **куда направлено внимание, туда течёт энергия**. Ваши мысли, эмоции и действия подпитываются энергией, которую вы выделяете через фокус внимания. Если вы концентрируетесь на проблемах, вы усиливаете их. Если фокусируетесь на решениях и возможностях — усиливаете их и притягиваете в свою жизнь.

Почему внимание — ключевой ресурс?

Внимание — это не просто способность сосредоточиться. Это **внутренняя валюта**, которую вы тратите каждый день. Каждый раз, когда вы:

- переживаете о прошлом;
- тревожитесь о будущем;
- за цикливаетесь на неудачах;
- осуждаете других;
- погружаетесь в негатив из-за новостей или разговоров,

вы отдаёте свою энергию этим состояниям и сценариям.

Куда уходит энергия при неверном фокусе?

- на поддержание негативных эмоций (страх, гнев, оби-

да);

— на усиление проблем (чем больше думаете о проблеме, тем больше она разрастается);

— на подпитку чужих маятников (обсуждая сплетни, политические конфликты, чужие неудачи);

— на иллюзорные сценарии (бесконечное прокручивание «а что, если...»).

Что происходит, когда вы направляете внимание правильно?

— энергия идёт на создание желаемой реальности;

— вы видите возможности там, где раньше видели препятствия;

— снижается уровень стресса и тревоги;

— повышается продуктивность и креативность;

— жизнь становится более осознанной и управляемой.

Признаки неправильного распределения внимания

Как понять, что вы тратите энергию впустую? Обратите внимание на следующие сигналы:

— постоянное чувство усталости без физических нагрузок;

— навязчивые мысли, которые крутятся в голове часами;

— раздражение от мелочей;

— ощущение, что «всё идёт не так»;

— частые разговоры о проблемах, неудачах, негативных новостях;

— чувство, что время уходит впустую, а дела не двигают-

ся;

— зависимость от соцсетей, сериалов, новостей — как способ «отключиться», но без реального отдыха.

Практики управления вниманием

1. Техника «Стоп-фокус»

Каждый раз, когда ловите себя на негативной мысли или заикливании на проблеме, мысленно говорите «Стоп!» и сразу переключайтесь на что-то позитивное:

- вспомните приятный момент из жизни;
- обратите внимание на красоту вокруг (дерево, небо, предмет интерьера);
- сделайте глубокий вдох и выдох, сосредоточьтесь на дыхании.

2. Упражнение «5-4-3-2-1»

Эта техника возвращает в настоящий момент и переключает фокус:

- Назовите **5** вещей, которые видите вокруг.
- Назовите **4** звука, которые слышите.
- Назовите **3** тактильных ощущения (одежда на теле, стул под вами, температура воздуха).
- Назовите **2** запаха, которые чувствуете.
- Назовите **1** позитивное качество или достижение, которым гордитесь.

3. Практика «Дневник фокуса»

В течение дня записывайте:

- на чём было сосредоточено ваше внимание в ключевые моменты;
 - сколько времени ушло на каждую тему;
 - какие эмоции это вызвало;
 - насколько это приближает вас к целям.
- Вечером проанализируйте, куда уходила энергия, и скорректируйте фокус на следующий день.

4. Техника «Луч внимания»

Представьте, что ваше внимание — это луч фонарика. Вы можете направлять его куда угодно:

- на проблему (и она разрастается);
 - на решение (и оно становится яснее);
 - на возможности (и они проявляются);
 - на благодарность (и жизнь наполняется позитивом).
- Каждый раз осознанно выбирайте, куда направить луч.

5. Метод «3 позитивных факта»

В конце дня запишите **3** позитивных события или факта, которые произошли. Даже если день был сложным, найдите хотя бы маленькие плюсы:

- «Я выпил вкусный чай»;
 - «Мне улыбнулась соседка»;
 - «Я успел закончить одно важное дело».
- Это тренирует мозг замечать хорошее и перенаправляет энергию на созидание.

6. Практика «Фильтр информации»

Перед тем как потреблять информацию (новости, соцсе-

ти, разговоры), задавайте себе вопросы:

- Это приближает меня к моим целям?
- Это улучшает моё настроение и состояние?
- Это действительно важно для меня сейчас?
- Если ответ «нет» — смело пропускайте.

7. Упражнение «Фокус на решении»

Когда сталкиваетесь с проблемой, сразу переводите внимание с вопроса «Почему это случилось?» на вопросы:

- Что я могу сделать прямо сейчас?
- Какой первый шаг будет самым простым?
- Кто может помочь?
- Где я уже видел похожее решение?

8. Техника «День осознанного внимания»

Выберите один день в неделю, когда вы будете:

- отслеживать, куда уходит ваше внимание;
- сознательно переключаться с негатива на позитив;
- замечать красоту и возможности вокруг;
- благодарить за маленькие радости.
- Фиксируйте ощущения в дневнике.

9. Практика «Медитация на дыхание»

Ежедневно уделяйте 5—10 минут простой медитации:

- сядьте удобно, закройте глаза;
- сосредоточьтесь на своём дыхании;
- когда мысли отвлекают, мягко возвращайте внимание к дыханию;
- наблюдайте за ощущениями в теле.

— Это тренирует навык удерживать фокус и отпускать ненужное.

10. Метод «Целевой экран»

Создайте на телефоне или компьютере заставку с напоминанием:

- «Куда направлено внимание, туда течёт энергия»;
- «Я направляю внимание на решения и возможности»;
- «Мой фокус создаёт мою реальность».
- Каждый раз, видя это, вы будете осознанно перенаправлять внимание.

Как внедрить практики в повседневность

Чтобы управление вниманием стало привычкой:

- начните с **одной** техники, которая вам ближе всего;
- практикуйте её **ежедневно** в течение 21 дня;
- отслеживайте изменения в своём состоянии и результатах;
- постепенно добавляйте другие упражнения;
- делитесь опытом с единомышленниками — это усилит эффект;
- будьте терпеливы: навык управления вниманием развивается постепенно.

Внимание — это компас вашей реальности. Направляя его осознанно, вы:

- перестаете подпитывать проблемы и страхи;

- начинаете видеть и создавать возможности;
- экономите энергию для важных дел;
- повышаете качество жизни;
- получаете больше радости и удовлетворения от каждого дня.

Овладев искусством управления вниманием, вы сделаете мощный шаг к **осознанному управлению реальностью** — именно так работает трансерфинг.

Глава 10. Осознанность: первый шаг к управлению реальностью

Осознанность — фундамент трансерфинга и ключ к управлению реальностью. Это способность **присутствовать в настоящем моменте**, замечать свои мысли, эмоции, ощущения и действия без оценки и осуждения. Когда вы осознанны, вы перестаёте жить «на автопилоте» и начинаете **активно создавать свою жизнь**.

Что такое осознанность в контексте трансерфинга?

В трансерфинге осознанность — это:

- **наблюдение за собой**: вы видите свои мысли и эмоции как бы со стороны;
- **присутствие «здесь и сейчас»**: внимание не уносится в прошлое или будущее;
- **отстранённость от маятников**: вы не поддаётесь автоматическому влиянию внешних структур;
- **выбор реакции**: вместо автоматической реакции вы осознанно решаете, как поступить;
- **понимание причинно-следственных связей**: вы видите, как ваши мысли и действия создают реальность.

Отличие осознанного состояния от неосознанного:

- **неосознанность**: «Я злюсь, и это захватывает меня целиком»;
- **осознанность**: «Я замечаю, что чувствую злость, но

я — не сама злость».

Почему осознанность — основа трансерфинга?

Без осознанности невозможно:

- управлять вниманием (глава 9);
- снижать важность (глава 6);
- создавать эффективные слайды (глава 8);
- поддерживать равновесие (глава 7);
- освобождаться от влияния маятников (глава 5).

Когда вы осознанны, вы:

- видите больше вариантов выбора;
- не тратите энергию на автоматические реакции;
- быстрее замечаете, когда теряете равновесие;
- легче переключаете внимание с проблем на решения;
- начинаете управлять реальностью, а не плыть по течению.

Признаки неосознанности

Как понять, что вы действуете «на автопилоте»? Обратите внимание на:

- автоматические реакции (гнев, обида, раздражение без раздумий);
- повторяющиеся сценарии в жизни («почему со мной всегда так?»);
- потерю связи с телом (не замечаете напряжения, усталости);
- «провалы» во времени (не помните, как добрались до работы);

- зависимость от внешних стимулов (соцсети, новости, сплетни);
- чувство, что жизнь проходит мимо;
- ощущение, что вами управляют обстоятельства, а не вы.

Упражнения на развитие осознанности

Упражнение 1. «Минуты присутствия»

Каждые 2—3 часа ставьте напоминание на телефоне с текстом «Где я сейчас?». Когда сигнал срабатывает:

- остановитесь на 30—60 секунд;
- ответьте себе: «Я нахожусь здесь, в этом месте, в этом моменте»;
- отметьте, что чувствуете физически и эмоционально;
- сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха.

Упражнение 2. «Осознанное дыхание»

Найдите 5—10 минут в день для практики:

- сядьте удобно, закройте глаза или сфокусируйтесь на одной точке;
- сосредоточьтесь на своём дыхании;
- наблюдайте, как воздух входит и выходит через ноздри;
- замечайте, как поднимается и опускается живот или грудь;
- когда мысли отвлекают, мягко возвращайте внимание к дыханию.
- Начните с 2 минут и постепенно увеличивайте время.

Упражнение 3. «Сканирование тела»

Выполняйте утром или перед сном:

— Начните с кончиков пальцев ног. Отметьте любые ощущения: тепло, холод, напряжение, расслабление.

— Медленно перемещайте внимание вверх: стопы, голени, колени, бёдра.

— Продолжайте: живот, грудь, руки, плечи, шея, голова.

— В конце сделайте глубокий вдох и выдох, ощущая всё тело целиком.

— Это упражнение возвращает в «здесь и сейчас» и помогает заметить напряжение.

Упражнение 4. «Осознанные действия»

Выберите одно рутинное действие в день и выполняйте его осознанно:

— чистка зубов: ощутите вкус пасты, движение щётки, температуру воды;

— мытьё посуды: почувствуйте тепло воды, гладкость тарелок, звук стекающей воды;

— прогулка: обратите внимание на шаги, ветер на лице, звуки вокруг, цвета.

Упражнение 5. «Наблюдатель мыслей»

В течение дня ловите моменты, когда мысли уносят вас в прошлое или будущее. Делайте так:

— скажите себе: «Сейчас я наблюдаю свои мысли»;

— представьте, что мысли — это облака, проплывающие по небу;

- не оценивайте их, просто наблюдайте;
- мягко возвращайте внимание к настоящему моменту.

Упражнение 6. «5 вещей вокруг»

Когда чувствуете стресс или заикленность на проблеме:

- найдите взглядом **5** предметов одного цвета;
- назовите **4** звука, которые слышите;
- отметьте **3** тактильных ощущения (одежда на теле, стул под вами);
- определите **2** запаха;
- назовите **1** позитивное качество или достижение.
- Это мгновенно возвращает в настоящее.

Упражнение 7. «Дневник осознанности»

Ведите записи в течение 21 дня:

- утром записывайте намерение быть осознанным в течение дня;
- вечером отмечайте:
- когда вы «просыпались» и замечали себя;
- в каких ситуациях теряли осознанность;
- что помогло вернуться в «здесь и сейчас»;
- какие открытия сделали о себе.

Упражнение 8. «Осознанное слушание»

В разговоре с кем-либо:

- полностью сосредоточьтесь на собеседнике;
- слушайте не только слова, но и интонацию, паузы;
- не продумывайте ответ, пока человек говорит;
- после его фразы сделайте короткую паузу и сформули-

руйте осмысленный ответ.

Упражнение 9. «Осознанная пауза»

Перед любым действием делайте короткую паузу:

- остановитесь на 3—5 секунд;
- задайте себе вопросы:
- Зачем я это делаю?
- Соответствует ли это моим целям?
- Как я себя чувствую сейчас?
- только после этого действуйте.

Упражнение 10. «Благодарность момента»

Каждый вечер записывайте 3 момента за день, за которые вы благодарны. Не ищите грандиозного — пусть это будут простые вещи:

- вкусный чай;
- улыбка незнакомца;
- солнечный луч на подоконнике.
- Это тренирует внимание на позитиве и присутствие в моменте.

Как внедрить осознанность в повседневность

Чтобы осознанность стала привычкой:

- начните с **одного** упражнения, которое вам ближе всего;
- практикуйте **ежедневно**, даже по 1—2 минуты;
- используйте **напоминания** (будильники, стикеры, приложения);

- будьте **терпеливы** — навык развивается постепенно;
- отмечайте **прогресс**: когда стали чаще замечать автоматические реакции, когда дольше удерживаете фокус;
- делитесь опытом с единомышленниками — это усиливает мотивацию.

Осознанность — не конечная цель, а **постоянный процесс**. Каждый раз, возвращаясь в «здесь и сейчас», вы:

- освобождаетесь от автоматических программ;
- получаете больше свободы выбора;
- видите скрытые возможности;
- экономите энергию;
- начинаете осознанно управлять своей реальностью.

Развивая осознанность, вы закладываете прочный фундамент для всех остальных техник трансерфинга. Это первый и самый важный шаг на пути к **жизни в гармонии с собой и миром**.

Глава 11. Практика «Смотритель»: наблюдение за реальностью

Техника «Смотритель» — один из ключевых инструментов трансерфинга. Она учит **отстранённому наблюдению** за происходящим: мыслями, эмоциями, событиями. Когда вы становитесь «смотрителем», вы перестаёте быть пассивным участником жизни и начинаете осознанно управлять реальностью.

Что такое «Смотритель»?

«Смотритель» — это **внутренний наблюдатель**, который:

- видит ваши мысли, но не отождествляется с ними;
- замечает эмоции, но не поддаётся их власти;
- наблюдает за событиями, но не вовлекается в них автоматически;
- сохраняет спокойствие и ясность в любой ситуации;
- выбирает реакцию осознанно, а не по привычке.

Отличие обычного состояния от позиции «Смотрителя»:

- **обычное состояние:** «Я злюсь на этого человека!» (полное отождествление с эмоцией);
- **позиция «Смотрителя»:** «Я замечаю, что во мне возникает злость. Я вижу, как напрягаются мышцы лица, учащается дыхание. Я наблюдаю эту эмоцию, но я — не сама

ЗЛОСТЬ».

Зачем нужна техника «Смотритель»?

Развивая навык отстранённого наблюдения, вы:

- перестаёте поддаваться автоматическим реакциям;
- снижаете важность событий (глава 6);
- сохраняете равновесие (глава 7);
- управляете вниманием (глава 9);
- освобождаетесь от влияния маятников (глава 5);
- видите больше вариантов выбора;
- экономите энергию, которую раньше тратили на эмоции и переживания;
- начинаете действовать осознанно, а не под влиянием обстоятельств.

Признаки отсутствия навыка «Смотрителя»

Как понять, что вы пока не владеете этим навыком? Обратите внимание на:

- автоматические реакции (гнев, обида, раздражение без паузы на размышление);
- заикленность на мыслях («мысленная жвачка»);
- чувство, что вами управляют эмоции или обстоятельства;
- ощущение, что жизнь проходит мимо, а вы не влияете на неё;
- повторяющиеся негативные сценарии («почему со мной всегда так?»);
- потерю связи с настоящим моментом (постоянное пре-

бывание в прошлом или будущем).

Как развить навык «Смотрителя»: пошаговая инструкция

Шаг 1. Осознайте наличие внутреннего наблюдателя

Примите как факт: внутри вас есть часть, которая может наблюдать за мыслями и эмоциями. Это не требует усилий — просто признайте её существование.

Шаг 2. Начните с коротких практик

Выделяйте 2—3 минуты в день, чтобы понаблюдать за:

- дыханием;
- ощущениями в теле;
- мыслями, проплывающими в голове;
- звуками вокруг.

Шаг 3. Отрабатывайте навык в повседневных ситуациях

Выбирайте одно рутинное действие в день и выполняйте его с позиции «Смотрителя»:

- во время еды наблюдайте за вкусом, текстурой, запахами;
- при ходьбе замечайте ощущения в ногах, ветер на коже, звуки шагов;
- в разговоре слушайте собеседника, не продумывая заранее ответ.

Шаг 4. Практикуйте «Стоп-наблюдение»

В течение дня ставьте напоминания (будильник, стикеры) с текстом «Где я сейчас?». Когда сигнал срабатывает:

- остановитесь на 10—15 секунд;
- отметьте, где находитесь физически;
- понаблюдайте за своими мыслями («О чём я думаю сейчас?»);
- оцените эмоции («Что я чувствую?»);
- заметьте телесные ощущения («Где есть напряжение?»);
- сделайте глубокий вдох и выдох, вернитесь к делу.

Шаг 5. Наблюдайте за эмоциями

Когда возникает сильная эмоция (гнев, радость, тревога):

- скажите себе: «Я наблюдаю эту эмоцию»;
- определите, где она ощущается в теле (в груди, горле, животе);
- отметьте её интенсивность по шкале от 1 до 10;
- не оценивайте эмоцию («хорошая/плохая»), просто наблюдайте;
- дайте ей пройти, не подпитывая мыслями.

Шаг 6. Наблюдайте за мыслями

Представьте, что ваши мысли — это облака, проплывающие по небу, или машины на дороге. Вы:

- замечаете мысль;
- не цепляетесь за неё;
- позволяете ей уйти;
- возвращаете внимание к наблюдению.

Шаг 7. Наблюдайте за событиями

В любой ситуации задавайте себе вопросы:

- Что происходит прямо сейчас?
- Какие факты я вижу?
- Какие мысли и эмоции возникают у меня?
- Как я реагирую?
- Могу ли я отреагировать иначе?

Практические упражнения

Упражнение 1. «5 минут Смотрителя»

Ежедневно выделяйте 5 минут для осознанного наблюдения:

- сядьте удобно, закройте глаза или сфокусируйтесь на одной точке;
- наблюдайте за дыханием, ощущениями в теле, мыслями и эмоциями;
- когда внимание отвлекается, мягко возвращайте его к наблюдению;
- в конце сделайте глубокий вдох и выдох.

Упражнение 2. «Дневник Смотрителя»

Ведите записи в течение 21 дня:

- утром записывайте намерение наблюдать за собой в течение дня;
- вечером отмечайте:
- когда вы «просыпались» и замечали себя;
- в каких ситуациях теряли позицию Смотрителя;

- что помогло вернуться к наблюдению;
- какие открытия сделали о своих реакциях.

Упражнение 3. «Наблюдение за разговором»

В беседе с кем-либо:

- сосредоточьтесь на словах собеседника;
- отмечайте свои мысли, возникающие во время его речи;
- наблюдайте за эмоциями, которые появляются;
- перед ответом сделайте короткую паузу и осознанно выберите слова.

Упражнение 4. «Стоп-кадр»

В момент сильного эмоционального напряжения:

- мысленно скажите «Стоп»;
- замрите на несколько секунд;
- наблюдайте за ощущениями в теле;
- отметьте эмоции и мысли;
- сделайте глубокий вдох и выдох;
- осознанно выберите реакцию.

Упражнение 5. «Наблюдение за маятником»

Когда чувствуете влияние какого-либо маятника (соцсети, новости, сплетни):

- осознайте, что вас вовлекают;
- скажите себе: «Я вижу этот маятник, но я не часть его»;
- наблюдайте, какие эмоции он вызывает;
- сознательно решите, участвовать или отстраниться.

Упражнение 6. «Вечерний обзор»

Перед сном потратьте 5—10 минут на анализ дня с позиции Смотрителя:

- вспомните ключевые события;
- отметьте, где вы действовали осознанно, а где — автоматически;
- проанализируйте, какие ситуации вызвали сильные эмоции;
- поблагодарите себя за моменты осознанности.

Как внедрить практику «Смотритель» в повседневность

Чтобы навык стал привычкой:

- начните с **одного** упражнения, которое вам ближе всего;
- практикуйте **ежедневно**, даже по 1—2 минуты;
- используйте **напоминания** (будильники, стикеры, приложения);
- будьте **терпеливы** — навык развивается постепенно;
- отмечайте **прогресс**: когда стали чаще замечать автоматические реакции, когда дольше удерживаете позицию наблюдателя;
- делитесь опытом с единомышленниками — это усиливает мотивацию.

Позиция «Смотрителя» — не отстранённость от жизни, а **глубокое понимание её механизмов**. Развивая этот на-

ВЫК, ВЫ:

- освобождаетесь от автоматических программ;
- получаете больше свободы выбора;
- видите скрытые возможности;
- экономите энергию;
- начинаете осознанно управлять своей реальностью.

Овладев практикой «Смотритель», вы сделаете мощный шаг к **полноценному управлению реальностью** в рамках принципов трансерфинга.

Глава 12. Работа с убеждениями: освобождение от ограничений

Убеждения — это внутренние правила, по которым мы живём. Они формируют наше восприятие мира и влияют на решения. В трансерфинге работа с убеждениями — ключевой этап управления реальностью: чтобы двигаться вперёд, нужно освободиться от ограничивающих установок и заменить их на поддерживающие.

Что такое ограничивающие убеждения?

Ограничивающие убеждения — мысли и установки, которые:

- сдерживают развитие;
- создают внутренние барьеры;
- формируют негативные сценарии;
- мешают достижению целей;
- снижают самооценку.

Они часто звучат как абсолютные истины: «Я не смогу», «У меня никогда не получится», «Это не для таких, как я».

Источники ограничивающих убеждений:

- воспитание и установки родителей;
- негативный личный опыт;
- влияние окружения (друзья, коллеги, соцсети);
- общественные стереотипы и шаблоны;
- единичные неудачи, возведённые в ранг закона.

Примеры ограничивающих убеждений по сферам жизни:

— **финансы:** «Большие деньги — большие проблемы», «Чтобы быть богатым, нужно всю жизнь пахать»;

— **карьера:** «Без связей ничего не добиться», «Я недостаточно квалифицирован»;

— **отношения:** «Все мужчины/женщины одинаковые», «Настоящей любви не существует»;

— **самореализация:** «У меня нет таланта», «Уже слишком поздно что-то менять»;

— **здоровье:** «Это наследственное, ничего не исправить», «После 40 лет уже нельзя похудеть».

Как распознать ограничивающие убеждения?

Признаки того, что вас сдерживает какая-то установка:

— повторяющиеся неудачи в одной сфере;

— страх перед новыми возможностями;

— оправдания вместо действий («Я бы сделал, но...»);

— фразы с абсолютами: «никогда», «всегда», «никто», «все»;

— чувство безысходности в определённых вопросах;

— автоматические реакции («Я не умею», «У меня не получится»).

Упражнение «Выявление ограничений»

— Выберите сферу жизни, где у вас есть трудности (финансы, отношения, карьера и т. д.).

— Запишите все мысли, которые приходят в голову по

этой теме.

- Выделите фразы, содержащие:
- отрицания («не могу», «не получится»);
- обобщения («всегда», «никогда»);
- оправдания («если бы...», «но вот...»).
- Проанализируйте: какие из этих мыслей мешают вам двигаться вперёд?

Техника трансформации убеждений: 5 шагов

Шаг 1. Осознание

Признайте, что убеждение существует и влияет на вашу жизнь. Например: «Я верю, что не достоин больших денег».

Шаг 2. Анализ

Задайте себе вопросы:

- Откуда появилось это убеждение? (Кто его внушил? Какой опыт его сформировал?)
- Всегда ли оно было правдой? (Были ли исключения?)
- Как оно влияет на мою жизнь сейчас? (Что я теряю из-за него?)
- Что будет, если я откажусь от него?

Шаг 3. Опровержение

Найдите доказательства, что убеждение не является абсолютной истиной:

- вспомните случаи, когда оно не сработало;
- найдите примеры людей, опровергающих этот шаблон;
- проанализируйте логические противоречия.

Пример: убеждение «Чтобы заработать много, нужно много работать» опровергают предприниматели, инвесторы, авторы успешных проектов, чей доход не зависит от количества часов.

Шаг 4. Создание поддерживающей установки

Сформулируйте новую, позитивную альтернативу. Правило:

- без отрицаний («не»);
- утвердительная форма;
- личная значимость (должно резонировать);
- конкретность.

Примеры замены:

- было: «Я никогда не найду хорошую работу» → стало: «Я привлекаю возможности, соответствующие моим навыкам и ценностям»;
- было: «У меня нет таланта» → стало: «Я развиваю свои способности и достигаю успеха»;
- было: «Деньги — зло» → стало: «Деньги дают мне свободу и возможности помогать другим».

Шаг 5. Внедрение в жизнь

Закрепите новое убеждение через:

- регулярное повторение (аффирмации);
- визуализацию (представляйте, как оно уже работает);
- действия в соответствии с новой установкой;
- окружение, поддерживающее изменения.

Практические упражнения

Упражнение 1. «Карта убеждений»

Нарисуйте таблицу из трёх колонок:

— **Ограничивающее убеждение** (запишите все, что пришли).

— **Доказательства ложности** (примеры, опровергающие его).

— **Новая установка** (позитивная альтернатива).

Работайте с одним убеждением за раз.

Упражнение 2. «Аффирмации на день»

Выберите одну новую установку и повторяйте её:

— утром после пробуждения;

— в течение дня (мысленно или вслух);

— перед сном.

— **Формулируйте в настоящем времени:** «Я достоин успеха», «Я легко привлекаю деньги», «Я заслуживаю любви».

Упражнение 3. «Дневник побед»

Ежедневно записывайте 3—5 случаев, подтверждающих новую установку. Например, для убеждения «Я способен добиваться целей»:

— «Сегодня я закончил важный проект»;

— «Я нашёл решение сложной задачи»;

— «Я проявил настойчивость и добился результата».

Упражнение 4. «Разговор с другом»

Представьте, что ваш близкий человек делится ограничивающим убеждением. Что бы вы ему сказали? Запишите эти

слова поддержки и примените их к себе.

Упражнение 5. «Визуализация освобождения»

Закройте глаза и представьте:

— Ваше ограничивающее убеждение в виде тяжёлого камня или цепи.

— Как вы осознанно отпускаете его.

— Как на место тяжести приходит лёгкость и свобода.

— Как новая установка наполняет вас энергией.

Упражнение 6. «Окружение возможностей»

Окружите себя:

— книгами и статьями, поддерживающими новые убеждения;

— людьми, чьи успехи опровергают старые шаблоны;

— местами, где вы чувствуете себя уверенно;

— символами успеха (картинки, цитаты, предметы).

Упражнение 7. «Эксперимент»

Действуйте так, будто новое убеждение уже истина. Например:

— если раньше думали «Я не умею выступать», запишитесь на мастер-класс по ораторскому искусству;

— если считали «У меня нет вкуса», начните экспериментировать с образами.

— Фиксируйте результаты и подкрепляйте успех.

Как закрепить результат

Чтобы новые убеждения стали частью вас:

- работайте с ними **ежедневно** первые 21 день;
- отслеживайте **автоматические реакции** — ловите старые установки в момент появления;
- заменяйте их **новыми формулировками** сразу;
- отмечайте **прогресс** — записывайте даже маленькие победы;
- будьте **терпеливы** — глубокие изменения требуют времени;
- практикуйте **осознанность** (глава 10), чтобы заметить, когда старые убеждения пытаются вернуться.

Освобождение от ограничивающих убеждений — не разовое действие, а **процесс трансформации**. Каждый раз, заменяя негативную установку на поддерживающую, вы:

- расширяете свои возможности;
- открываете новые сценарии реальности;
- повышаете самооценку;
- получаете больше энергии для достижения целей;
- приближаетесь к жизни, которую действительно хотите.

Овладев этой техникой, вы сделаете мощный шаг к **полноценному управлению реальностью** в рамках принципов трансерфинга.

Глава 13. Визуализация: создание желаемой реальности

Визуализация — это не просто мечтание, а целенаправленный процесс создания ярких мысленных образов желаемого будущего. В трансерфинге визуализация помогает «запустить» сценарий реальности, который вы хотите воплотить. Мозг не отличает реальные события от детально проработанных мысленных картин — поэтому, регулярно визуализируя цель, вы направляете энергию на её реализацию.

Что даёт правильная визуализация?

Регулярная практика визуализации:

- повышает мотивацию и веру в успех;
- активизирует подсознание на поиск возможностей;
- снижает тревожность перед новыми задачами;
- улучшает концентрацию на цели;
- помогает преодолеть внутренние барьеры;
- ускоряет достижение результатов за счёт чёткого «шаблона» успеха.

Отличие визуализации от мечтаний

Мечтания:

- расплывчатые образы;
- пассивное созерцание;
- без привязки к действиям;
- часто «от первого лица наблюдателя».

Визуализация:

- чёткие, детализированные картины;
- активное проживание момента достижения цели;
- связь с планом действий;
- «от первого лица участника»;
- эмоциональная вовлечённость.

Пошаговая инструкция по визуализации целей

Шаг 1. Чётко сформулируйте цель

Перед визуализацией определите, чего именно хотите достичь. Цель должна быть:

- конкретной (не «хочу быть богатым», а «хочу получать 300 000 рублей в месяц»);
- измеримой (сроки, цифры, параметры);
- реалистичной (в рамках возможного);
- вашей (а не навязанной обществом).

Шаг 2. Найдите спокойное место

Выберите время и место, где вас не будут отвлекать 10—15 минут. Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.

Шаг 3. Создайте мысленный образ

Представьте, что цель уже достигнута. Проработайте образ через все органы чувств:

- **зрение:** что вы видите вокруг? Какие цвета, предметы, люди?
- **слух:** какие звуки слышите? Голоса, музыку, шум города?

— **осязание:** что чувствуете телом? Тепло, прохладу, мягкость кресла?

— **обоняние:** какие запахи вас окружают?

— **вкус:** если уместно, представьте вкус (кофе, морской воздух и т. д.).

Шаг 4. Добавьте эмоции

Проживите момент достижения цели:

— почувствуйте радость, гордость, облегчение;

— отметьте, как меняется ваше состояние;

— насладитесь ощущением успеха.

Шаг 5. Проработайте детали

Чем больше подробностей, тем мощнее эффект. Например, для цели «купить квартиру»:

— сколько комнат;

— какой вид из окна;

— какая мебель стоит в гостиной;

— что висит на стенах;

— какие цветы стоят на подоконнике;

— как пахнет в доме (дерево, цветы, кофе).

Шаг 6. Добавьте динамику

Не оставляйте образ статичным. Представьте:

— как вы двигаетесь в этом пространстве;

— с кем общаетесь;

— что делаете;

— какие действия совершаете (открываете дверь, садитесь в кресло, обнимаете близких).

Шаг 7. Свяжите с действиями

После визуализации подумайте:

- какие первые шаги приблизят вас к цели?
- что можно сделать уже сегодня?
- кто может помочь?
- Запишите 2—3 конкретных действия.

Шаг 8. Закрепите образ

Способы закрепить визуализацию:

- запишите слайд (глава 8) — подробно опишите образ словами;
- создайте коллаж или доску визуализации (картинки, цитаты, символы цели);
- запишите аудиоописание и прослушивайте его;
- ежедневно прокручивайте образ в уме (утром и перед сном).

Шаг 9. Практикуйте регулярно

Оптимальный режим:

- 10—15 минут утром (после пробуждения);
- 5—10 минут вечером (перед сном);
- короткие «всплески» визуализации в течение дня (1—2 минуты).

Шаг 10. Отслеживайте прогресс

Ведите дневник визуализации:

- записывайте, какие образы давались легко, а какие сложно;
- отмечайте изменения в своём состоянии;

- фиксируйте реальные шаги, которые предприняли после сессии;
- корректируйте образ по мере продвижения к цели.

Практические упражнения

Упражнение 1. «Мини-визуализация»

Выберите простую цель (например, «сегодня успешно проведу встречу»). Создайте короткий слайд на 1—2 минуты:

- представьте, как заходите в комнату;
- видите улыбающихся коллег;
- чётко излагаете мысли;
- слышите одобрение;
- чувствуете уверенность.
- Прокручивайте этот образ утром, пока чистите зубы.

Упражнение 2. «Сенсорное погружение»

Возьмите одну цель и проработайте её через все чувства. Например, цель «отпуск на море»:

- **зрение:** бирюзовая вода, белый песок, пальмы;
- **слух:** шум волн, крики чаек, смех детей;
- **осязание:** тепло песка под ногами, брызги воды на коже;
- **обоняние:** запах соли и водорослей;
- **вкус:** прохладный лимонад с мятой.

Упражнение 3. «Коллаж мечты»

Создайте коллаж из журналов или в цифровом виде, от-

ражающий вашу цель. Разместите его на видном месте (заставка телефона, плакат на стене). Ежедневно смотрите на него и мысленно проживайте изображённое.

Упражнение 4. «Аудиовизуализация»

Запишите свой слайд на диктофон спокойным, уверенным голосом. Прослушивайте запись утром или перед сном, закрыв глаза и представляя всё, что говорите.

Упражнение 5. «Шаги к цели»

После каждой сессии визуализации записывайте 1—3 действия, которые можете предпринять уже завтра. Например:

- цель: «открыть свой бизнес» → действие: «изучить требования к регистрации ИП»;
- цель: «научиться играть на гитаре» → действие: «найти преподавателя и записаться на урок».

Упражнение 6. «Визуализация препятствий»

Представьте возможные трудности на пути к цели и продумайте, как их преодолеть. Например, для цели «сдать экзамен»:

- препятствие: «не хватает времени» → решение: «составлю график занятий»;
- препятствие: «волнуюсь на экзамене» → решение: «потренируюсь отвечать перед зеркалом».
- Это снижает тревожность и готовит вас к реальным вызовам.

Частые ошибки при визуализации

Избегайте этих ловушек:

- **нечёткость образа** — «хочу быть счастливым» вместо конкретного сценария;
- **наблюдение со стороны** — вы смотрите на себя, а не проживаете ситуацию;
- **избыточная важность** — напряжение и ожидание «когда же исполнится»;
- **негативные вставки** — мысли «а вдруг не получится»;
- **статичность** — слайд без движения и эмоций, как застывшая фотография;
- **копирование чужих целей** — стремление к тому, что «принято», а не к тому, что нужно вам.

Как внедрить визуализацию в повседневность

Чтобы визуализация стала привычкой:

- начните с **одной** цели и **одного** упражнения;
- практикуйте **ежедневно** первые 21 день;
- используйте **напоминания** (будильники, стикеры);
- сочетайте визуализацию с **реальными действиями**
- это усиливает эффект;
- будьте **терпеливы** — первые результаты могут появиться не сразу;
- делитесь успехами с единомышленниками — это мотивирует.

Визуализация — мощный инструмент трансерфинга. Овладев им, вы научитесь **активно создавать реальность**, а не просто реагировать на обстоятельства. Каждая сессия визуализации приближает вас к жизни, которую вы действительно хотите.

Глава 14. Аффирмации в трансерфинге: сила слова

Аффирмации — это позитивные утверждения, которые при регулярном повторении помогают перепрограммировать подсознание, заменить ограничивающие убеждения и направить энергию на реализацию целей. В трансерфинге аффирмации работают как **словесные слайды**: они закрепляют в сознании образ желаемой реальности и настраивают вас на её воплощение.

Как работают аффирмации?

Слова обладают мощной энергетикой. Когда вы повторяете аффирмацию:

- подсознание воспринимает её как инструкцию к действию;
- мозг начинает искать способы реализовать сказанное;
- меняется фокус внимания — вы замечаете возможности, которые раньше упускали;
- снижается важность и тревожность по поводу цели;
- укрепляется вера в себя и свои возможности;
- создаётся позитивный эмоциональный фон, притягивающий благоприятные события.

Отличие аффирмаций от визуализаций:

- **визуализация** — это создание мысленного образа (картинки, фильма);

— **аффирмация** — это словесная формула, которую вы повторяете.

Оба инструмента дополняют друг друга: визуализация даёт образ, аффирмация — словесное закрепление.

Правила составления аффирмаций для трансерфинга

Чтобы аффирмации работали максимально эффективно, соблюдайте эти правила:

— **Формулируйте в настоящем времени.** Говорите так, будто желаемое уже есть:

— «Я здоров и полон энергии» (вместо «Я буду здоров»);

— «Я легко зарабатываю 300 000 рублей в месяц» (вместо «Я заработаю»).

— **Избегайте частицы «не» и отрицаний.** Подсознание игнорирует «не», фокусируясь на основной части фразы:

— вместо «Я не боюсь выступать» → «Я уверенно выступаю перед любой аудиторией»;

— вместо «У меня нет долгов» → «Я финансово свободен».

— **Будьте конкретны.** Чем чётче формулировка, тем лучше:

— вместо «Я успешен» → «Я успешно развиваю свой бизнес и получаю стабильный доход»;

— вместо «У меня всё хорошо» → «Моя жизнь наполнена радостью, любовью и достатком».

— **Делайте утверждение личным.** Используйте «Я», «Моё», «Мне»:

— «Я привлекаю возможности, соответствующие моим целям»;

— «Моё здоровье улучшается с каждым днём».

— **Добавляйте эмоции и ощущения.** Включите в аффирмацию чувства:

— «Я с радостью и лёгкостью нахожу решения любых задач»;

— «Я чувствую благодарность за изобилие, которое приходит в мою жизнь».

— **Сохраняйте естественность.** Фраза должна звучать органично для вас. Если какая-то формулировка вызывает внутренний протест, измените её.

— **Сосредотачивайтесь на одном аспекте.** Не объединяйте несколько целей в одной аффирмации. Лучше иметь 3—5 коротких утверждений, чем одно длинное и запутанное.

— **Доверяйте процессу.** Избегайте фраз, подразумевающих борьбу или преодоление:

— вместо «Я борюсь за успех» → «Успех естественно приходит в мою жизнь»;

— вместо «Я преодолеваю трудности» → «Я легко нахожу решения любых задач».

— **Поддерживайте равновесие.** Не придавайте аффирмации избыточной важности. Повторяйте с лёгкостью, без напряжения.

Примеры эффективных affirmаций по сферам жизни

Финансы:

- «Я открыт потоку изобилия, деньги приходят ко мне легко и естественно»;
- «Мой доход постоянно растёт, я создаю богатство для себя и своей семьи»;
- «Я мудро распоряжаюсь деньгами, они приносят мне радость и свободу».

Здоровье:

- «Моё тело здоровое, сильное и полное энергии»;
- «Каждый день я чувствую себя лучше и лучше»;
- «Я выбираю здоровый образ жизни, и моё тело благодарит меня».

Отношения:

- «Я притягиваю в свою жизнь любящих и понимающих людей»;
- «Мои отношения наполнены гармонией, уважением и радостью»;
- «Я легко и естественно нахожу общий язык с окружающими».

Самореализация:

- «Я реализую свой потенциал и достигаю выдающихся результатов»;
- «Моё творчество приносит радость мне и окружаю-

щим»;

— «Я уверенно иду к своим целям, каждый шаг приближает меня к успеху».

Общее состояние:

— «Я спокоен, уверен в себе и открыт новому»;

— «Моя жизнь полна смысла, радости и возможностей»;

— «Я благодарен за всё, что имею, и открыт для новых благ».

Практические упражнения с аффирмациями

Упражнение 1. «Утренний заряд»

Сразу после пробуждения:

— сядьте или встаньте прямо;

— произнесите 3—5 аффирмаций вслух, чётко и уверенно;

— сопроводите каждую улыбкой и ощущением благодарности.

Упражнение 2. «Аффирмации на ходу»

В течение дня:

— выберите 2—3 ключевые аффирмации;

— повторяйте их про себя во время рутинных дел (дорога на работу, мытьё посуды, прогулка);

— старайтесь прочувствовать каждое слово.

Упражнение 3. «Дневник аффирмаций»

Заведите блокнот для работы с аффирмациями:

— на первой странице запишите 5—7 основных аффир-

маций;

- ежедневно перечитывайте их утром и вечером;
- отмечайте, какие изменения замечаете в своём состоянии и событиях жизни;
- раз в неделю дополняйте список новыми формулировками.

Упражнение 4. «Зеркальная практика»

Стоя перед зеркалом:

- смотрите себе в глаза;
- произносите аффирмации вслух уверенным голосом;
- сопровождайте словами соответствующие жесты (например, положите руку на сердце при аффирмации о любви);
- улыбайтесь и излучайте уверенность.

Упражнение 5. «Аудиоаффирмации»

Запишите свои аффирмации на диктофон:

- говорите спокойным, уверенным голосом;
- добавьте фоновую музыку (релаксирующую или вдохновляющую);
- прослушивайте запись утром, вечером или в дороге;
- закрывайте глаза и представляйте, что сказанное уже реализуется.

Упражнение 6. «Аффирмации перед сном»

Перед засыпанием:

- лягте удобно, закройте глаза;
- медленно и осознанно повторите 3—5 аффирмаций;
- представьте, как слова проникают в подсознание;

— поблагодарите себя за работу над собой.

Упражнение 7. «Визуализация + аффирмация»

Совместите два инструмента:

- закройте глаза и создайте слайд (глава 8) с образом вашей цели;
- проговорите соответствующую аффирмацию;
- проживите момент достижения цели, ощущая радость и благодарность;
- повторите 3—5 раз.

Частые ошибки при работе с аффирмациями

Избегайте этих ловушек:

- **механическое повторение** без эмоций и веры;
- **избыточная важность** — напряжение и ожидание мгновенного результата;
- **несоответствие целям** — использование чужих аффирмаций, которые не резонируют с вами;
- **отрицания** — фразы с «не», «нет», «никогда»;
- **расплывчатые формулировки** — «всё будет хорошо», «я счастлив»;
- **множество целей в одной фразе** — перегруженные и запутанные утверждения;
- **пропуск практики** — нерегулярное повторение снижает эффект.

Как закрепить результат

Чтобы аффирмации стали частью вашей реальности:

— практикуйте **ежедневно** первые 21 день подряд;

— сочетайте с **визуализацией** и **реальными действиями**;

— отслеживайте **изменения** в своём состоянии и событиях жизни;

— обновляйте **список аффирмаций** по мере достижения целей;

— будьте **терпеливы** — глубокие изменения требуют времени;

— поддерживайте **лёгкость** и **доверие** процессу.

Овладев искусством составления и использования аффирмаций, вы получите мощный инструмент для **управления реальностью** в рамках принципов трансерфинга. Слова, которые вы выбираете, начинают формировать мир вокруг вас — используйте эту силу осознанно и с радостью.

Глава 15. Дневник намерений: инструмент отслеживания прогресса

Дневник намерений — это персональный инструмент саморазвития в трансерфинге. Он помогает фиксировать цели, отслеживать прогресс, анализировать результаты и корректировать практики. В отличие от обычного дневника, он фокусируется не на событиях, а на **намерениях** и их воплощении в реальности.

Что даёт ведение дневника намерений?

Регулярное заполнение дневника:

- повышает осознанность (глава 10) — вы яснее видите свои цели и препятствия;
- укрепляет намерение — запись цели усиливает её энергетику;
- структурирует процесс достижения — вы видите, какие шаги работают, а какие нет;
- снижает важность (глава 6) — анализ прогресса показывает, что движение есть, даже если оно незаметно;
- мотивирует — фиксация маленьких побед поддерживает веру в успех;
- помогает выявлять автоматические реакции и ограничивающие убеждения (глава 12);
- учит управлять вниманием (глава 9) — вы фокусируетесь на главном;

— позволяет корректировать практики — если что-то не работает, вы это замечаете и меняете подход.

Как вести дневник намерений: пошаговая инструкция

Шаг 1. Выберите формат

Дневник может быть:

- бумажным (тетрадь, блокнот);
- электронным (Google Docs, Notion, Evernote);
- аудиозаписями (диктофон, голосовые заметки);
- комбинированным (основные записи — в тетради, дополнения — в телефоне).

Главное — чтобы вам было удобно и вы могли регулярно к нему обращаться.

Шаг 2. Определите структуру

Каждый день или неделю записывайте:

- **намерение** — что вы хотите воплотить (конкретно и чётко);
- **практики** — какие инструменты трансерфинга использовали (визуализация, аффирмации, «Смотритель» и т. д.);

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.