

ХЕЙЛИ ХОФФМАН СМИТ

У ТЕБЯ ЕСТЬ МАГИЯ!



ПРАКТИЧЕСКИЕ
ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ
ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

Спасибо, Вселенная!

Хейли Хоффман Смит

У тебя есть магия!
Практические инструменты
для исполнения желаний

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.92
ББК 88.52

Смит Х.

У тебя есть магия! Практические инструменты для исполнения желаний / Х. Смит — «Эксмо», 2025 — (Спасибо, Вселенная!)

ISBN 978-5-04-252032-7

Все еще загадываете желания в 11:11, вешаете трусы на люстру, а корица в кофе по четвергам — обязательный ритуал? Это как раз пример той магии, которая не работает. Работает другое. Нейронаука подтверждает, что практики перенастройки мозга и подсознания способны менять жизнь. Хейли Хоффман Смит представляет авторскую методику, которая сочетает визуализацию и EFT-таппинг. Ее Формула Прорыва учит менять жизнь через выявление ограничивающих убеждений и освобождение от них. Результаты запустят мощный эффект цепной реакции во всех сферах вашей жизни: встретите свою любовь, купите машину мечты, постройте дом, запустите успешный бизнес, а путешествия станут неотъемлемой частью вашей жизни. Так что пристегнитесь покрепче!

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252032-7

© Смит Х., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

Отзывы о книге	6
Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Смит Хейли Хоффман
У тебя есть магия!
Практические инструменты
для исполнения желаний

Copyright © 2025 by Haley Hoffman Smith

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Хейли – настоящий мастер слова. Она умеет рассказывать о силе подсознания просто и понятно, как никто другой. Эта книга до краев наполнена инструментами и примерами, которые буквально перепрограммируют ваш мозг, чтобы вы научились не только видеть в своей жизни самое лучшее, но и притягивать это лучшее к себе. Готовьтесь к переменам!»

Кэтрин Зенкина, эксперт по манифестации, основательница и генеральный директор движения Manifestation Babe

«Готовый набор инструментов для тех, кто готов переписать свою историю. В книге „Твоя внутренняя магия“ Хейли Хоффман Смит объединяет научные исследования, практические методы и вдохновляющие идеи в легкой, остроумной форме. Она помогает читателям сломать внутренние барьеры и начать двигаться вперед».

Доктор Мэри Поффенрот, автор книги Brave New You: Strategies, Tools, and Neurohacks to Live More Courageously Every Day

«Потрясающе воодушевляющее чтение! Опираясь на научный подход и реальные практики, Хоффман Смит учит нас воплощать в реальность жизнь, о которой мы всегда мечтали».

*Нина Пьюревал, автор международного бестселлера Let That Sh*t Go*

«„Твоя внутренняя магия“ – это заряженная смесь науки и духовности, которая предлагает свежий, практический подход к манифестации. Хейли Хоффман Смит развеивает тайны подсознания и помогает читателям раскрыть безграничный потенциал, меняя реальность».

Ализа Келли, автор книги This Is Your Destiny: Using Astrology to Manifest Your Best Life

«Хейли Хоффман Смит мастерски вдохновляет и дает практические советы в книге „Твоя внутренняя магия“. Это не просто книга – это набор инструментов для личного роста, написанный с теплом, юмором и мудростью, которые глубоко откликаются в сердце».

Эмма Мамфорд, ведущий эксперт по манифестации, автор бестселлера Positively Wealthy

«В книге „Твоя внутренняя магия“ Хейли Хоффман Смит переосмысливает само понятие манифестации. Как и Хейли, я уперлась в стену, когда мне было двадцать с хвостиком, пока случайный мастер-класс по манифестации не перевернул мою жизнь. Рассказывая исследовательскую базу живым, доверительным голосом, Хейли делится научно подтвержденными методами, которые вдохновляют и дают силу действовать. Эта книга, выходящая за рамки жанров, обязательна к прочтению всем, кто хочет изменить свое мышление, образ жизни и самочувствие».

Сара Леви, автор книги Drinking Games: A Memoir

Введение

Золотистый солнечный свет пробивался сквозь щели жалюзи, и я буквально кожей чувствовала его тепло. Мои глаза еще были закрыты, и я на секунду задержалась в этой бархатной темноте – как будто впитывала искрящуюся новизну, которая витала вокруг меня.

Медленно открыв глаза, я увидела до смешного очаровательную картину: моя милая крошечная студия, коробки и чемоданы разбросаны по полу, немного сдвинувшийся матрас. Я вскочила, рывком подняла жалюзи и почти побежала вставлять линзы. Когда мир стал четким, я посмотрела на себя в зеркало – и впервые заметила в своем отражении внутреннее сияние. Потенциал. Маленькое доказательство того, что во мне произошло нечто необратимое. Все в последние месяцы и годы вело именно к этому моменту. За моей спиной в зеркале виднелись город и полоска Гудзона, солнечный свет играл на стеклах, и мне казалось, что мир подмигивает: «Ну что, готова?» Я чувствовала себя по-настоящему живой.

Это было мое первое утро в нью-йоркской квартире. Я наконец переехала сюда из родного штата Колорадо – прямо вслед за мечтами, которые носила в себе так долго. И главное: эта квартира, эта атмосфера, эта солнечная полоска на паркете – все было именно таким, как я когда-то представляла. В это было трудно поверить. А история о том, как я сюда попала, еще невероятнее.

Если бы кто-то показал мне этот кадр год назад – даже полгода назад! – я бы рассмеялась и сказала: «Да ладно, это случится через лет десять, не раньше». Тогда я жила в своем родном городе – безработная выпускница колледжа, Несчастливая (с большой буквы). Я уволилась со своей первой «взрослой» работы и попыталась открыть бизнес... но это оказался не головокружительный взлет, а свободное падение. В бездну застоя, прокрастинации и подорванной самооценки.

Подробности будут дальше. Главное, я бесконечно благодарна тому «болотцу», в котором тогда барахталась. Без него я бы не нашла инструменты, которые однажды вывели меня на сушу. Не добралась бы до сути происходящего и не научилась воплощать мечты в жизнь. Иногда самые вязкие периоды становятся почвой, из которой потом вырастают новые цветки. И да, у меня внутри до сих пор все сжимается, когда я смотрю на старые фото, – но в каком-то смысле я боготворю тот «год застоя». Он стал стартовой площадкой для моего восхитительного роста.

Может быть, ты сейчас чувствуешь что-то похожее. Может, блуждаешь в собственной бездне. Надежда почти угасла, вдохновение приходит в самые неудобные моменты – например, перед сном. Ты обещаешь себе начать новую жизнь завтра... а утром словно надеваешь рюкзак, набитый гантелями. Тяжело. Противно. Безысходно.

Может, ты чего-то давно хочешь, но уже заранее готовишься к разочарованию. Может, ты каждый раз почти достигаешь цели – и снова недотягиваешь. И где-то в глубине всплыла знакомая мысль: «Магия – только в сказках». Понимаю.

Я хочу помочь тебе поверить в противоположное.

Для меня магия – это не (вовсе не только!) кролики из шляпы или сияние звездной пыли. Это название той самой живой, творческой энергии, с помощью которой мы можем менять свою жизнь, убирая внутренние преграды.

Уже через неделю твоя реальность может выглядеть иначе. Возможно, уже завтра. Маленький сдвиг энергии способен направить все по новому пути: внезапное озарение, случайная встреча, новая мысль, изменение убеждения – и вот внешний мир перестраивается вслед за внутренним.

Эта книга обо всем этом. Но прежде всего о том, как пробудить магию внутри тебя и вокруг тебя, чтобы менять свою жизнь осознанно.

И заранее уточню: я пишу не просто о визуализации желаний и их воплощении, хотя история с моей нью-йоркской квартирой действительно звучит как чудо. В книге нет абстрактных идей «из воздуха». Она опирается на нейробиологию и реальные механизмы, с помощью которых мозг влияет на происходящее в нашей жизни.

Моя цель – объяснить тебе все максимально просто. Ты увидишь, как нейронные связи и подсознательные убеждения буквально формируют твою реальность. И честно? В процессе чтения у тебя наверняка начнут вспыхивать подсознательные «лампочки» – ты даже можешь начать подсвечивать эти темы подругам (я сама это делаю постоянно).

Формула подсознательного прорыва – это новый, ясный взгляд на мир. Как будто узор, который проступает из тумана. И я обещаю: после этой книги взглянуть на себя по-старому уже не выйдет.

Я знаю: что-то привело тебя сюда. Может, ты всегда чувствовала, что жизнь – больше, чем кажется. Может, загадывала желания на падающие звезды. Может, наблюдала чудеса у других и думала: «Почему не у меня?» Или, возможно, эта книга – твоя последняя попытка поверить во что-то большее. А может, наоборот, ты уже на пути и просто ждешь следующего шага.

Что бы это ни было, в этом тоже есть магия. Мы всегда оказываемся в нужном месте в нужное время. Если что-то откликается внутри, это душа говорит: «Вот оно. Мне это нужно». Читая эту книгу, ты начнешь видеть, как твое восприятие меняется, а вместе с ним и жизнь. Ты заглянешь в самые глубокие уголки своей души, почувствуешь возвращение к себе – настоящей. И получишь инструменты, которые способны радикально менять реальность.

Поверь: если я смогла выбраться из состояния полной апатии, сможешь и ты. Еще год назад я листала соцсети в родительском доме, а через двенадцать месяцев жила в квартире мечты, в городе мечты и создавала карьеру мечты. И это не сказка – такие же истории есть у моих клиенток и участниц сообщества. Каждая преодолевала трудности, прорываясь через убеждения, воспоминания и восприятие себя. И каждая поднималась на свою новую высоту.

В этой книге ты найдешь те самые шаги и методы, которые сработали у меня и у тысяч людей в моем сообществе Dreamaway. Честно, я пришла к этой практике случайно. Просто потому, что она работает. Перемены были настолько сильными, что люди начали спрашивать: «Что ты сделала?» А все сводилось к одному: я начала работать с подсознанием через EFT-таппинг – технику эмоциональной свободы. Я перепрошивала свой мозг, и внутренние изменения отражались снаружи.

Здесь ты узнаешь, что такое подсознательный прорыв и как провести его самостоятельно. Как исследовать собственный разум, чтобы понять, что держит тебя на месте. И да, это увлекательно! Когда находишь корневое убеждение или воспоминание, зажигается та самая лампочка – и все перестает быть случайным. Тогда можно отпустить старую историю и создать новую версию себя – сильную, свободную, настоящую.

Дальше ты узнаешь все о таппинге – технике, которая помогает продвигаться в работе, привлекать партнеров, запускать бизнес, развиваться в соцсетях и просто чувствовать больше радости от жизни. Я покажу, как применять этот метод, чтобы ощущать реальные сдвиги прямо во время практики.

Мышление – это путь. Прежде чем идти к подсознанию и таппингу, ты увидишь, как твои убеждения, мысли, ожидания и ежедневные действия формируют твою реальность. Мы обсудим визуализацию, перепрограммирование во сне, карту желаний – и с каждой главой ты будешь расширять свое внутреннее могущество. Ты увидишь, сколько магии уже живет в тебе.

И конечно, магия всегда больше нас. Эта книга поможет тебе почувствовать связь со Вселенной, Источником, Богом – называй так, как тебе больше нравится. Когда мы видим знаки и поддержку, мы понимаем: все вокруг помогает нам раскрыть потенциал.

Я так рада, что ты здесь. Где бы ты ни была сейчас, эта книга начнет создавать энергетические волны, которые изменят твою жизнь. Настанет день, когда ты оглянешься и скажешь: «Вот с этого все и началось». Возможно, очень скоро.

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.