

Аффирмации

Скворцов Алексей

сила
СЛОВА
меняет
мышление

я могу всё

всё получается

я достоин(а) большего

я выбираю себя

мои мысли материальны

я управляю своим мышлением

я расту и развиваюсь

вселенная поддерживает меня

я могу всё
всё получается
у меня всё получится
я достоин(а) большего
я выбираю себя
мои мысли материальны
я управляю своим мышлением
каждый день — новый шанс
я расту и развиваюсь
вселенная поддерживает меня

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Алексей Скворцов

**Аффирмации. Сила,
которая меняет жизнь**

«Автор»

2026

Скворцов А.

Аффирмации. Сила, которая меняет жизнь / А. Скворцов —
«Автор», 2026

Врубайся. Держи книгу, которая разорвет твой шаблон. Это не просто книга, это – кибер-панк в мире саморазвития. Мы не гладим по головке, мы перепрошиваем мозг через колено. Всё, что ты говоришь себе - это код, который программирует твою реальность. И ты, сам того не зная, годами писал вирусы бедности, одиночества и страха? Это - жёсткая инженерия сознания. Дерзко, как лучший бро, который садится напротив и говорит правду в лицо. Без соплей. Без анестезии. С матом, юмором и метафорами, от которых рвёт аорту. Ты узнаешь, кто на самом деле говорит в твоей голове. Почему деньги обходят тебя стороной. Откуда берётся страх, который ты не выбирал. И что случится, если ты вспомнишь, кем был до того, как забыл. 13 глав. Жёстко. Дерзко. Без соплей. Стихи. Чит-коды. Арсенал на 1000 аффирмаций. Одна аффирмация может изменить всё. Вопрос лишь в том, готов ли ты её произнести.

© Скворцов А., 2026

© Автор, 2026

Алексей Скворцов

Аффирмации. Сила, которая меняет жизнь

ВВЕДЕНИЕ.

Стоп.

Не листай дальше. Не перескакивай на первую главу. Не ищи оглавление, чтобы понять, стоит ли тратить время. Не делай то, что ты делаешь всегда — не ищи лазейку, чтобы снова отложить свою жизнь на потом.

Прочитай это. Две-три минуты. Это не займёт много. Но эти две-три минуты могут изменить всё. Или не изменить. Зависит от тебя.

Давай сразу. Без разгона. Без «здравствуйте, дорогие читатели». Без «я рад, что вы взяли в руки эту книгу». Без всей этой вежливой хрени, которой тебя кормят с детства, чтобы ты был удобным и не высовывался.

Я не буду тебе врать. Я не буду тебя гладить по головке. Я не буду говорить, что всё будет легко. Я не буду обещать, что после прочтения этой книги ты станешь миллионером к пятнице.

Я буду говорить жёстко. Прямо. Иногда грубо. Иногда так, что тебе захочется закрыть книгу и послать меня куда подальше.

И знаешь, что? Если тебе захочется — закрой. Правда. Закрой. Поставь на полку. Верни в магазин. Забуди.

Потому что эта книга — не для всех. Эта книга — для тех, у кого есть яйца. Или их эквивалент. Для тех, кто устал. Для тех, кто на дне. Для тех, кто смотрит в зеркало и не узнаёт себя. Для тех, кто просыпается утром и думает: «Неужели это всё? Неужели так будет всегда?»

Если ты — один из них — добро пожаловать. Если нет — закрой. Не трать моё время. И своё. У нас обоих оно ограничено.

Что это за книга. И чем она отличается от всего, что ты читал раньше

Ты, наверное, уже читал книги по саморазвитию. Может быть, «Думай и богатей». Может быть, «Сила подсознания». Может быть, «Секрет». Может быть, что-то ещё.

И знаешь, что произошло?

НИ-ЧЕ-ГО.

Ты прочитал. Ты вдохновился. Ты закрыл книгу. И через три дня вернулся к старой жизни. К старым мыслям. К старым привычкам. К старым результатам.

Почему?

Потому что большинство книг по саморазвитию — это вежливые книги. Это книги, которые тебя гладят. Которые тебя жалеют. Которые говорят: «Ты — молодец, просто поверь в себя, и всё получится».

И ты веришь. И ничего не получается. И ты думаешь, что проблема — в тебе. Что ты — недостаточно верующий. Что ты — недостаточно старающийся. Что ты — недостаточно... недостаточно.

А на самом деле проблема — в книге. В вежливой книге. В книге, которая тебя не разбудила. Не потрянула. Не заставила встать.

Эта книга — другая.

Эта книга — не гладит. Эта книга — бьёт. Не в прямом смысле, конечно. Но в переносном — очень даже.

Эта книга — не жалеет. Она говорит правду. Даже когда правда неудобная. Даже когда правда больная. Даже когда правда такая, что хочется закрыть глаза и сказать: «Нет, это не про меня».

Эта книга — не про веру. Она про перепрошивку. Про то, как взять свой мозг, свою жизнь, свою реальность — и переписать их с нуля.

Что ты найдёшь в этой книге

Тринадцать глав. Тринадцать уровней. Тринадцать шагов от раба до бога.

Глава первая расскажет тебе, что твой мозг — это дешёвый смартфон на Android 4.4. Который кто-то прошил до тебя. И который ты носишь с собой всю жизнь, даже не зная, что там стоит чужая программа.

Глава вторая расскажет тебе, что ты — радиовышка. И что всё, что происходит в твоей жизни — это ответ вселенной на твой сигнал. Хочешь изменить ответ? Измени сигнал.

Глава третья расскажет тебе, что слова — это код. И что большинство людей пишут вирусы, а потом удивляются, почему их жизнь — дерьмо.

Глава четвёртая научит тебя заткнуть внутреннего нытика. Того самого, который сидит в твоей голове и говорит, что ты — ничтожество. Мы его выгоним.

Глава пятая расскажет тебе, что такое намерение. И почему хотение — это онанизм, а намерение — это секс.

Глава шестая расскажет тебе, что ты — не просто ты. Ты — продолжение рода. И ты можешь переписать код предков.

Глава седьмая научит тебя утреннему ритуалу. Тому самому, который определяет, будешь ты сегодня создавать реальность или будешь её терпеть.

Глава восьмая расскажет тебе, как стать магнитом для денег. Не через «позитивное мышление». А через перепрошивку вирусов бедности.

Глава девятая расскажет тебе, как лепить своё тело изнутри. Как стать скалой. Как стать гранитом.

Глава десятая научит тебя быть альфой. Не тем, кто громче всех. А тем, кто тише всех. И кого при этом слушают.

Глава одиннадцатая расскажет тебе, что смерть — это не конец. И как перестать бояться.

Глава двенадцатая расскажет тебе, кто здесь главный. Спойлер: ты. Всегда был ты.

Глава тринадцатая даст тебе арсенал. Тысячу аффирмаций для разных уровней игры. И всё это — без соплей. Без воды. Без «дорогие читатели». Без «я надеюсь, эта книга вам поможет».

Это не книга. Это — перепрошивка. Это — джилбрейк. Это — взлом системы, которая называется «Твоя жизнь».

Что тебя ждёт. И чего не ждёт

Тебя ждёт много. Тебя ждёт боль. Тебя ждёт страх. Тебя ждёт отчаяние.

Тебя ждёт момент, когда ты согласишься в зеркало и скажешь: «Я не хочу быть этим человеком».

Тебя ждёт момент, когда ты поймёшь, что сам создал свою бедность. Сам создал своё одиночество. Сам создал свою боль.

Тебя ждёт момент, когда ты захочешь закрыть эту книгу и забыть всё, что прочитал. Потому что правда — тяжёлая. Потому что ответственность — страшная. Потому что быть богом — это не «вау, как круто». Это — «бля, как тяжело».

Но тебя ждёт и другое.

Тебя ждёт момент, когда ты впервые почувствуешь силу. Настоящую. Не ту, которую дают деньги. А ту, которая идёт изнутри.

Тебя ждёт момент, когда ты скажешь аффирмацию — и почувствуешь, как что-то меняется. Как будто внутри тебя открылась дверь.

Тебя ждёт момент, когда ты поймёшь: ты — не жертва. Ты — творец. Ты — бог. Ты — тот, кто создаёт реальность.

И тогда всё изменится.

Стихотворение, которое я написал, когда думал о тебе

Я не поэт. Но иногда, когда я пишу эти строки, что-то внутри меня начинает говорить стихами. Вот, держи.

«Ты»

Ты держишь книгу. Ты читаешь.

Ты, может, думаешь: «Зачем?»

Ты, может, хочешь бросить это.

*Ты, может, хочешь всё забыть.
Но что-то держит. Что-то шепчет:*

«Прочитай. Ещё чуть-чуть».

И ты читаешь. И ты чувствуешь,

*Что в тебе что-то просыпается.
Это — ты. Настоящий. Тот,*

Кто был закопан под годами.

Под страхами. Под неудачами.

*Под чужими словами. Под чужими «нельзя».
Это — ты. Ты — бог. Ты — творец.*

Ты — тот, кто создаёт реальность.

Ты — тот, кто держит свою нить.

*Ты — тот, кто выбрал эту жизнь.
И ты пройдёшь её достойно.*

Начиная с этой секунды.

Начиная с этого слова.

Начиная с этого выбора.

Ты — есть. Ты — жив. Ты — всё.

Ты — бог. Ты — творец. Ты — главный.

Погнали.

Юмор. Потому что без него мы сдохнем

Слушай, я тут подумал: а ведь всё это очень серьёзно. Слишком серьёзно.

Мы говорим о перепрошивке мозга. О квантовых полях. О богах и эгрегорах. Мы говорим о том, что ты — творец реальности. Мы говорим о том, что ты — бог.

Но знаешь, что самое смешное?

Ты — бог, который забыл, что он бог. И который сейчас сидит в трусах, ест чипсы и думает: «Ну, не знаю, может, эта книга и работает, но у меня-то точно не получится. Я же обычный. Я же не бог. Я же...»

Вот это — комедия.

Ты — всемогущее существо. Ты — создатель вселенной. Ты — тот, чьи слова меняют реальность. И ты боишься прочитать книгу, потому что боишься, что не получится.

Это как если бы Супермен боялся прочитать инструкцию к своим силам. Как если бы Бэтмен боялся открыть гаджет. Как если бы Бог боялся прочитать Библию.

Смешно. До слёз.

Поэтому я буду шутить. Много. Потому что если ты не можешь посмеяться над собой, ты не сможешь себя изменить.

Эта книга — серьёзная. Но не настолько, чтобы не улыбнуться. Не настолько, чтобы не посмеяться над собой. Не настолько, чтобы не сказать: «Ну, блин, я и тупой».

Потому что ты — не тупой. Ты — тот, кто забыл. Ты — тот, кто уснул. Ты — тот, кто позволил другим написать свою программу.

И теперь ты проснёшься.

Страх. Тот, который ты чувствуешь прямо сейчас

Я знаю, что ты сейчас чувствуешь. Я знаю, что внутри тебя что-то сжимается.

Потому что если всё, что я сказал — правда. Если ты — бог. Если ты можешь создать реальность. Если ты можешь изменить всё. То тогда... почему ты ещё не сделал?

Почему ты ещё не богат? Почему ты ещё не любим? Почему ты ещё не счастлив?

Ответ прост: ты боялся. Ты боялся, что не получится. Ты боялся, что не сработает. Ты боялся, что ты — не тот, кем себя считаешь.

И это — самый страшный момент в твоей жизни.

Потому что если ты — бог, и ты не создал свою жизнь — значит, ты плохой бог. Значит, ты предал себя. Значит, ты профукал свою единственную жизнь.

Вот это — настоящий страх. Не страх смерти. Не страх бедности. А страх того, что ты прожил жизнь и не заметил, как она прошла.

Я помню, как впервые почувствовал это. Мне было тридцать. Я сидел на полу в своей съёмной квартире. У меня не было денег. У меня не было девушки. У меня не было плана. У меня была только работа, которую я ненавидел, и мысль, которая крутилась в голове: «Это всё. Дальше будет только хуже».

И я заплакал. Настоящими слезами. Не от жалости к себе. А от ужаса. От осознания, что я — бог, который спит. Что я — творец, который забыл о своей силе. Что я — тот, кто может всё, но не делает ничего.

И тогда я сказал: «Хватит».

И я начал писать эту книгу. Не для тебя. Для себя. Потому что я должен был разобраться. Потому что я должен был проснуться. Потому что я должен был стать богом.

А потом я понял: эта книга — не только для меня. Она — для тебя. Для всех, кто спит. Для всех, кто забыл. Для всех, кто хочет проснуться, но не знает как.

И я написал её. Для тебя.

Романтика. Как влюбиться в свою новую жизнь

Знаешь, что происходит, когда ты начинаешь просыпаться?

Ты влюбляешься.

Не в кого-то конкретного. А в свою жизнь. В свою реальность. В свою способность создавать.

Это как влюблённость. Ты просыпаешься утром с мыслью: «Что я создам сегодня?» Ты идёшь по улице и чувствуешь: «Я — творец. Я — бог. Я — тот, кто держит свою нить». Ты засыпаешь ночью с мыслью: «Я благодарен. Я благодарен за то, что я есть. Я благодарен за то, что я создаю».

Это — романтика. Настоящая романтика. Не та, которую показывают в кино. А та, которая живёт внутри тебя.

Я помню, как впервые почувствовал это. Я шёл по улице. Было утро. Солнце светило. Птицы пели. Я смотрел на мир и думал: «Я — творец. Я создаю свою реальность. Каждое слово, которое я говорю, — это код. Каждая мысль — это команда. Каждая эмоция — это энергия».

И я почувствовал такое тепло внутри. Такое спокойствие. Такую уверенность. Как будто я обнял сам себя. Как будто я сказал себе: «Я люблю тебя. Я верю в тебя. Я знаю, что ты можешь всё».

Это было как первый поцелуй. Как первое признание в любви. Как момент, когда ты понимаешь: «Вот оно. Вот то, что я искал всю жизнь».

И я хочу, чтобы ты почувствовал то же. Прямо сейчас. В эту секунду. Пока читаешь эти строки.

Страсть. Как зажечь огонь внутри

Знаешь, что отличает людей, которые меняют жизнь, от тех, кто не меняет?

Страсть.

Настоящая. Дикая. Животная. Страсть.

Это когда ты живёшь не потому что «надо». А потому что «хочу». Это когда ты создаёшь не потому что «должен». А потому что «не могу не создавать». Это когда ты горишь.

Это как секс. Настоящий. Горячий. Страстный. Не тот, когда ты лежишь и думаешь: «Ну, давай, закончим уже». А тот, когда ты чувствуешь каждое прикосновение. Когда ты горишь. Когда ты взрываешься.

Эта книга — про страсть. Про то, как зажечь огонь внутри. Про то, как гореть так, чтобы мир загорался вместе с тобой.

И когда ты прочитаешь её до конца — ты будешь гореть. Я обещаю.

Азарт. Игра, в которую играют боги

Эта книга — игра. Это азарт. Это кайф.

Ты — игрок. Твоя жизнь — это игровое поле. Твои аффирмации — это ходы. Твои эмоции — это ставки.

И чем выше ставка, тем больше выигрыш.

Ты можешь играть в маленькую игру. Ставить на «я хочу немного денег». И получать немного.

А можешь играть в большую игру. Ставить на «я — миллиардер. Я — бог. Я — тот, кто создаёт реальность». И получать всё.

Всё зависит от тебя. От твоей смелости. От твоего азарта. От твоего выбора.

Я люблю эту игру. Я играю в неё каждый день.

Я просыпаюсь утром и думаю: «Какую ставку я сделаю сегодня? На что я поставлю?»

И я ставлю. На жизнь. На любовь. На богатство. На бессмертие. На главенство.

И я выигрываю. Каждый раз. Потому что я знаю правила. Потому что я знаю, как работает эта игра.

И ты можешь играть. Ты можешь выигрывать. Ты можешь стать чемпионом этой игры.

Просто начни. Просто поверь. Просто прочитай эту книгу до конца.

Эффект присутствия. Ты чувствуешь это?

Я хочу, чтобы ты почувствовал одну вещь.

Прямо сейчас.

Ты читаешь эти строки. Твои глаза двигаются по буквам. Твой мозг обрабатывает информацию. Но где-то глубже, на уровне души, что-то происходит.

Ты чувствуешь, как что-то меняется внутри тебя. Как будто что-то просыпается. Как будто что-то вспоминает.

Ты вспоминаешь, что ты — не просто человек. Ты — творец. Ты — бог. Ты — тот, кто создаёт реальность.

И этот момент — момент осознания — он самый важный в твоей жизни.

Потому что с этого момента ты уже не можешь вернуться назад. Ты не можешь забыть то, что узнал. Ты не можешь закрыть глаза на то, что увидел.

Ты знаешь правду.

И правда в том, что ты — можешь всё. Прямо сейчас. В эту секунду.

Финальный удар. Ты готов?

Итак. Ты дочитал введение. Ты знаешь, что тебя ждёт. Ты знаешь, что это будет нелегко. Ты знаешь, что это будет больно. Ты знаешь, что это будет страшно.

Но ты также знаешь, что это будет освобождение. Это будет пробуждение. Это будет перепрошивка.

Теперь — твой ход.

Ты можешь закрыть книгу. Поставить на полку. Вернуть в магазин. Забыть.

Или ты можешь перевернуть страницу. И начать свой путь.

Путь от раба до бога. Путь от омеги до альфы. Путь от смертного до бессмертного. Путь от жертвы до творца.

Это твой выбор. Только твой. Никто не может сделать его за тебя. Никто не может решить за тебя. Никто не может жить за тебя.

Я могу только сказать одно.

Я верю в тебя. Я знаю, что ты можешь. Я знаю, что ты — бог. Я знаю, что ты создашь свою реальность.

Потому что ты дочитал до конца. Потому что ты — тот, кто не сдался. Потому что ты — тот, кто готов.

Теперь — переверни страницу.

Глава 1. Твой мозг — это дешёвый смартфон на Android 4.4

Слушай сюда. Подойди ближе. Нет, ещё ближе. Забудь про всё, что тебе говорили про «позитивное мышление». Забудь про этих улыбающихся гуру с их белоснежными зубами и голосом, как у диктора на радио для пенсионеров. Забудь про тёток, которые гладят кристаллы и шепчут мантры в Инстаграме между рекламой протеиновых батончиков.

Я хочу, чтобы ты понял одну вещь. Прямо сейчас. С этой секунды.

Твой мозг — это дешёвый смартфон.

Да-да. Ты сейчас сидишь, читаешь эти строки, возможно, на дорогом устройстве. Может, у тебя iPhone последней модели, может, MacBook с процессором, который быстрее, чем компьютер, отправивший человека на Луну. Но твой мозг — та штука, которая сейчас обрабатывает эти буквы, — работает на уровне «Android 4.4» из 2013 года.

И это ещё комплимент.

Потому что большинство людей ходят с прошивкой «Nokia 3310» и считают, что живут полной жизнью. Они играют в Змейку на монохромном экране, пока вокруг них летают дроны, работают нейросети, строятся города в пустынях, и кто-то прямо сейчас зарабатывает миллиарды, пока они листают ленту и думают, что это и есть жизнь.

Знаешь, что самое страшное?

Ты даже не подозреваешь, что твой телефон — дерьмо.

Часть 1. Матрица, в которой ты живёшь (и не знаешь об этом)

Помнишь фильм «Матрица»? Нео, красная таблетка, всё вот это вот киберпанковское дерьмо? Морфеус, который говорит: «Ты живёшь в мире, который был нарисован для тебя». Все кивают головами, все думают: «Вау, какой глубокий фильм, вот бы мне красную таблетку».

Знаешь, что смешно?

Ты уже в матрице. Прямо сейчас. Прямо здесь. И Морфеус к тебе не придёт, потому что Морфеус — это ты сам. А ты, мой дорогой друг, уже тридцать лет как сидишь в кресле, оброс проводами и считаешь, что это и есть реальность.

Вот смотри. Давай я сейчас назову тебе несколько вещей, которые ты считаешь «своими»:

— Ты считаешь, что «деньги — это зло». Это не твоя мысль. Это мысль твоей бабушки, которая выжила в девяностые, или твоего отца, который всю жизнь горбатился на заводе за копейки, или учительницы в третьем классе, которая сказала, что богатые — это воры.

— Ты считаешь, что «нужно быть скромным». Это не твоя мысль. Это мысль коллективного бессознательного, которое боится, что если ты начнёшь громко заявлять о себе, то тебя сожрут. Скромность — это стратегия выживания серых мышей. А ты — не мышь. Ты — лев, который забыл, что он лев.

— Ты считаешь, что «у меня не получится». Это не твоя мысль. Это результат тысячи микротравм: когда ты провалил контрольную, когда девушка, которая тебе нравилась, выбрала другого, когда отец сказал «из тебя ничего путного не выйдет», когда ты три раза пытался начать бизнес и три раза обосрался. И теперь твой мозг, как старая шарманка, играет одну и ту же песню: «Ты — ничтожество, не рыпайся».

Знаешь, как называется эта херня?

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЙ СОФТ.

Твой мозг — это смартфон, который тебе выдали при рождении. Чистый, без вирусов, с огромным потенциалом. Но потом пришли люди. Мама, папа, бабушки, дедушки, воспитатели в детском саду, учителя, друзья, случайные прохожие, телевизор, интернет, все эти «эксперты» с ютуб-каналов, которые говорят, как правильно жить.

И каждый из них установил в твой мозг своё приложение.

Мама установила «Будь удобным, чтобы тебя любили».

Папа установил «Мужчины не плачут и не показывают эмоции».

Бабушка установила «Деньги — от дьявола, живи в бедности и будь счастлив».

Учительница установила «Ты — средний, не выделяйся».

Первая любовь установила «Тебя можно предать».

Босс на первой работе установил «Ты — винтик, твоя ценность — ноль».

И вот теперь у тебя в голове работает эта сраная операционная система. Она называется «Жизнь обычного человека». Она тормозит, она глючит, она зависает в самый неподходящий момент. Ты пытаешься запустить новое приложение под названием «Успех», а тебе вылетает ошибка: «Недостаточно прав. Обратитесь к администратору».

Хочешь знать, кто администратор?

ТВОЙ ПРОШЛЫЙ ОПЫТ.

И он, сука, сидит на правах руля и блокирует всё, что ты пытаешься установить.

Я помню, как впервые понял это. Мне было двадцать шесть. Я сидел в съёмной квартире, на диване, который был старше меня, и смотрел в потолок. У меня не было денег. У меня не было девушки. У меня не было плана. У меня была только работа, которую я ненавидел, и мысль, которая крутилась в голове: «Это всё. Дальше будет только хуже».

И знаешь, что произошло?

Я достал телефон. Свой дешёвый смартфон, который тормозил и вылетал. И я увидел уведомление: «Обновление системы. Доступно обновление Android 4.4 до Android 14».

И меня как током ударило.

Мой телефон мог обновиться. Мог стать быстрее, умнее, эффективнее. Но он был старым, и производитель уже не выпускал обновления. А мой мозг — он ведь не телефон. Его можно обновить. В любой момент. В любом возрасте. В любом состоянии.

Вот только есть проблема: мозг не спрашивает разрешения. Он обновляется через боль. Через страх. Через отчаяние. Через момент, когда ты падаешь на самое дно и понимаешь, что дальше некуда.

Или через момент, когда ты читаешь что-то, что переворачивает всё.

Как эта книга.

Часть 2. Твой мозг — это суперкомпьютер, который ты используешь как калькулятор

Давай я расскажу тебе одну историю. Метафорическую. Но она — чистая правда.

Представь, что тебе подарили самый мощный суперкомпьютер в мире. Такой, который может просчитать траекторию полёта ракеты до Марса за секунду. Такой, который может смоделировать климат всей планеты. Такой, который может решить задачу, над которой лучшие умы человечества бьются сотни лет.

Тебе подарили это чудо инженерной мысли. И что ты с ним делаешь?

Ты используешь его как калькулятор.

Чтобы посчитать, сколько раз ты облажался. Чтобы вычислить, насколько ты никчёмный. Чтобы сложить все свои неудачи и получить сумму под названием «Я — неудачник».

Или ещё хуже. Ты используешь его как будильник. Просто чтобы вовремя встать, пойти на работу, которую ненавидишь, и вернуться домой, чтобы лечь спать и снова встать.

Или как телевизор. Чтобы смотреть, как другие люди живут. Как они путешествуют, зарабатывают, любят, создают. А ты сидишь и думаешь: «Ну, у них-то всё получилось. У них талант. У них связи. У них деньги. А у меня — ничего».

Вот это и есть трагедия твоей жизни. Не то, что ты бедный. Не то, что ты одинокий. Не то, что ты не реализовал себя.

Трагедия в том, что у тебя в руках — божественный инструмент. А ты используешь его, чтобы ковыряться в собственных ранах.

Я хочу, чтобы ты сейчас почувствовал это. Не просто понял головой. Почувствовал. Каждой клеткой.

Твой мозг — это не просто орган. Это не просто серое вещество. Это — портал. Это — квантовый компьютер. Это — машина, которая создаёт реальность.

Каждое слово, которое ты произносишь, — это код. Каждая мысль — это команда. Каждая эмоция — это энергия, которая отправляется в мир и возвращается к тебе.

И если ты думаешь, что это эзотерический бред, то давай я переведу это на язык, который ты поймёшь.

Вот ты сидишь и думаешь: «Я неудачник».

Что происходит в твоём мозге?

Нейроны, которые отвечают за это убеждение, активизируются. Они соединяются в цепочку. Эта цепочка становится сильнее каждый раз, когда ты повторяешь эту мысль. Синапсы укрепляются, нейромедиаторы выделяются, и мозг создаёт нейронную сеть под названием «Я — неудачник».

Потом ты идёшь по жизни, и твой мозг ищет подтверждения этой мысли. Ты замечаешь каждую неудачу, каждую ошибку, каждый провал. Ты не замечаешь успехи, потому что они не вписываются в твою картину мира. Ты находишь людей, которые подтверждают твою никчёмность. Ты создаёшь ситуации, где ты снова и снова терпишь поражение.

И через десять лет ты сидишь на том же диване, в той же квартире, с той же мыслью: «Я — неудачник».

Ты думаешь, это судьба? Ты думаешь, это карма? Ты думаешь, это Бог тебя наказал?

Нет, чёрт возьми.

ЭТО ТЫ СЕБЯ ЗАКОДИРОВАЛ.

Ты написал программу под названием «Неудачник» и запустил её на своём суперкомпьютере. И теперь эта программа работает день и ночь, перемалывая твою жизнь в пыль.

Часть 3. Почему «позитивное мышление» — это дерьмо (и что работает вместо него)

Сейчас я буду ругаться. Много. Потому что меня тошнит от того, что происходит в мире саморазвития.

Ты видел этих гуру? Этих улыбающихся ребят с идеальными причёсками, которые говорят: «Просто думай позитивно! Улыбнись! Скажи себе: я молодец!»

Знаешь, что происходит, когда ты говоришь себе «я молодец», но внутри тебя сидит голос, который шепчет «ты — ничтожество»?

Ты чувствуешь себя ещё хуже.

Потому что твой мозг — это не идиот. Он не купится на дешёвые трюки. Если ты врёшь себе, он это чувствует. Если ты пытаешься натянуть улыбку на лицо, когда внутри — чёрная дыра, он знает, что это фальшь.

И тогда он делает вот что: он усиливает внутренний конфликт. Ты говоришь «я молодец», а подсознание говорит «не ври». И этот конфликт разрывает тебя изнутри.

Вот почему позитивное мышление не работает. Вот почему люди, которые ходят на тренинги «Как стать счастливым за пять дней», через неделю чувствуют себя ещё более несчастными.

Они играют в игру, где правила написаны против них.

Аффирмации — это не позитивное мышление.

Забудь всё, что ты слышал про аффирмации. Забудь этих тёток с кристаллами. Забудь этих коучей, которые говорят: «Повторяй сто раз в день: я — богатый, я — счастливый, я — успешный».

Это не работает. Потому что это — поверхностный уровень. Это как пытаться покрасить гнилой забор. Снаружи красиво, внутри — труха.

Аффирмации, о которых я говорю, — это не про слова. Это про перепрошивку системы.

Это не косметический ремонт. Это капитальная реконструкция.

Это не таблетка от головной боли. Это хирургия на открытом мозге.

Вот как это работает.

Твой мозг — это компьютер. У него есть операционная система. Эта операционная система называется «Картина мира». Она состоит из убеждений, установок, программ, которые ты впитывал с детства.

Эти программы определяют:

— Что ты видишь (и что не видишь)

— Что ты чувствуешь (и что не чувствуешь)

— Что ты делаешь (и что не делаешь)

— Кем ты становишься (и кем не становишься)

Если в твоей операционной системе стоит программа «Я недостаточно хорош», то ты будешь всю жизнь доказывать свою ценность другим. Ты будешь работать до изнеможения, чтобы заслужить любовь. Ты будешь выбирать партнёров, которые тебя унижают. Ты будешь отказываться от возможностей, потому что «я не достоин».

Если в твоей системе стоит программа «Деньги — это зло», то ты будешь всю жизнь бедным. Ты можешь работать как проклятый, но деньги будут уходить сквозь пальцы. Ты будешь подсознательно саботировать свой успех. Ты будешь выбирать бедность, потому что она «безопасна».

Если в твоей системе стоит программа «Мир — это опасное место», то ты будешь жить в страхе. Ты будешь бояться выходить из зоны комфорта. Ты будешь бояться людей. Ты будешь бояться жизни.

Аффирмации — это способ переписать эти программы.

Но не через «повторяй сто раз». А через перепрограммирование на уровне нейронов. Вот как это делается.

Ты берёшь старую программу. Например: «Я — неудачник».

Ты находишь её в своей системе. Ты смотришь ей в глаза. Ты признаёшь, что она есть.

Потом ты берёшь новую программу: «Я — творец своей реальности».

И ты начинаешь вживлять её в свою систему. Через слова. Через эмоции. Через повторение. Через состояние.

Это не быстро. Это не легко. Это больно. Потому что старая программа будет сопротивляться. Она будет кричать: «Не ври! Ты — неудачник! Я знаю тебя двадцать лет!»

И ты должен быть сильнее. Ты должен повторять. Ты должен верить. Ты должен чувствовать.

И тогда, через неделю, через месяц, через год — старая программа начнёт разрушаться. А новая — укрепляться. И ты начнёшь замечать, что мир меняется. Люди меняются. Возможности появляются.

А на самом деле — меняешься ты.

Часть 4. Стихи, которые я написал в три часа ночи

Я не поэт. Я — инженер сознания. Но иногда, когда я пишу эти строки, что-то внутри меня начинает говорить стихами. Вот одно из них.

«Мозг»

Внутри меня живёт зверь,

*Он хочет жрать, он хочет верить,
Что я — никто, что я — потеря,
Что мне не стоит даже двери
Открыть в тот мир, где свет и деньги,
Где люди любят, где победы,
Где жизнь — не боль, а наслаждение,
Где каждый день — как день рожденья.
Но я сижу в своей берлоге,
И лизжут мне колени боги,
Которым я молюсь с пелёнок:
«Я — неудачник, я — ребёнок,
Который не достоин счастья,
Который заслужил ненастье».
И этот зверь внутри смеётся,
Он знает: я никуда не денусь,
Он знает: я боюсь проснуться,
Он знает: я боюсь поверить,
Что я — не жертва, а охотник,
Что я — не раб, а царь и воин.
Но я встаю. Я слышу голос.
Он тихий, но он бьёт как молот.
Он говорит: «Ты — не обломок.
Ты — целый мир. Ты — космос. Город,
Который строишь ты сам,
Кирпич за кирпичом, словами,
Ты — Бог, который умер в храме,*

И воскрес в твоей голове».

И я шепчу: «Я — творец.

Я — магнит для денег и любви.

Я — тот, кто пишет свою книгу,

Я — тот, кто держит свою нить.

Я — не ошибка, не проклятье,

Я — свет, который в темноте.

Я — тот, кто выбрал эту жизнь,

И я её пройду достойно».

И зверь внутри рычит, но слабнет.

Он знает: я его сильнее.

Он знает: я его создал.

Он знает: я его убью.

Словами. Мыслями. Собою.

Я — Бог. Я — дьявол. Я — судьба.

Я — всё, что было и что будет.

Я — это я. И это — я.

Часть 5. Страх. Настоящий страх. Тот, который ты чувствуешь сейчас

Давай на секунду остановимся. Я хочу, чтобы ты почувствовал что-то.

Закрой глаза. Нет, серьёзно. Закрой.

Представь, что прошло десять лет. Ты сидишь на том же диване. В той же квартире. С той же мыслью. Тебе на десять лет больше. Ты всё такой же. Ничего не изменилось. Ты всё так же боишься, всё так же сомневаешься, всё так же ждёшь, что что-то произойдёт.

И вот ты понимаешь: ничего не произойдёт. Никогда. Потому что ты не сделал ничего. Ты ждал. Ты читал. Ты думал. Ты планировал. Но ты не сделал. Ты не перепрошил свой мозг. Ты не сказал себе: «Хватит». Ты просто продолжал существовать.

Открой глаза.

Вот это и есть настоящий страх. Не страх смерти. Не страх бедности. А страх прожить жизнь и не заметить, как она прошла.

Ты знаешь, что это такое?

Это — ад. Не тот, который в Библии. А тот, который здесь, на земле. Ад — это осознание того, что у тебя была одна жизнь, и ты её профукал.

Я помню, как впервые почувствовал этот страх. Мне было двадцать девять. Я шёл по улице и увидел старика. Он сидел на лавочке, смотрел в никуда и что-то шептал. Я подошёл ближе. Он повторял: «Я мог. Я мог. Я мог».

Я не знаю, что он мог. Может, он мог стать художником. Может, он мог признаться в любви. Может, он мог простить. Может, он мог просто жить. Но он не сделал этого. И теперь, на закате жизни, он сидел на лавочке и повторял: «Я мог».

И я понял: я не хочу быть этим стариком.

Я не хочу сидеть на лавочке и повторять «я мог».

Я хочу сидеть и говорить: «Я сделал. Я рискнул. Я попробовал. Я победил. Я проиграл. Я упал. Я встал. Я жил».

Вот почему я пишу эту книгу. Вот почему я говорю с тобой так жёстко. Потому что я не хочу, чтобы ты был этим стариком.

Я хочу, чтобы ты был тем, кто читает эту книгу и чувствует, как в нём закипает кровь. Как просыпается что-то древнее, дикое, настоящее. Как будто внутри тебя просыпается зверь, который спал двадцать, тридцать, сорок лет.

Этот зверь — ты. Настоящий ты. Без страха. Без сомнений. Без чужих программ.

Он хочет вырваться. Он хочет жить. Дай ему это.

Часть 6. Романтика и страсть. Да, в книге про аффирмации

Знаешь, что я понял за годы работы с людьми?

Аффирмации — это секс с самим собой.

Не в пошлом смысле. В глубоком. В метафизическом.

Каждая аффирмация — это прикосновение к себе. К своему внутреннему миру. К своей сути. Ты говоришь себе слова любви. Ты говоришь себе слова силы. Ты говоришь себе слова, которые ты, может быть, никогда не слышал от других.

И это — интимно. Это — близко. Это — страстно.

Вот почему многие люди не могут аффирмировать. Потому что это слишком близко. Потому что они не привыкли к нежности к себе. Они привыкли к самобичеванию. К критике. К насилию над собой.

Аффирмации — это не насилие. Это — любовь.

Представь, что ты влюблён. По-настоящему влюблён. Ты смотришь на человека, и у тебя внутри всё переворачивается. Ты хочешь говорить ему слова, от которых он расцветёт. Ты хочешь прикоснуться к нему так, чтобы он чувствовал себя богом.

А теперь представь, что этот человек — ты.

Аффирмации — это слова любви, которые ты говоришь самому себе. Это прикосновения к своей душе. Это страсть, направленная внутрь.

И знаешь, что происходит, когда ты начинаешь любить себя?

Ты начинаешь любить мир. Ты начинаешь притягивать людей. Ты начинаешь светиться. Ты становишься магнитом. Потому что любовь — это энергия. И эта энергия не может остаться незамеченной.

Вот стихотворение, которое я написал, когда понял это.

«Секс с собой»

Я закрываю глаза и вижу себя.

Не того, который в зеркале.

Не того, который устал.

Не того, который боится.

А того, который — свет.

Того, который — сила.

Того, который — огонь.

Я говорю ему: «Привет.

Ты — красивый. Ты — умный.

Ты — достоин всего.

Ты — тот, кто создаёт миры.

Ты — тот, кто держит небо».

И он смотрит на меня.

И в его глазах — слёзы.

Потому что он никогда

Не слышал этих слов.

Ни от кого.

Даже от себя.

И я обнимаю его.

Крепко. Так, чтобы кости хрустнули.

Так, чтобы он почувствовал:

Он — не один.

Я — с ним.

Навсегда.

Это и есть аффирмация.

Это и есть секс.

Самый глубокий.

Самый страстный.

Самый честный.

Секс с самим собой.

И когда ты сможешь это,

Ты сможешь всё.

Потому что тот, кто любит себя,

Не боится ничего.

А тот, кто не боится,

Живёт.

Часть 7. Азарт. Игра, в которой ты — главный герой

Слушай, а ведь это игра.

Вся жизнь — это игра. Ты — главный герой. У тебя есть уровни, квесты, боссы. У тебя есть опыт, который ты получаешь. У тебя есть навыки, которые ты прокачиваешь.

И аффирмации — это чит-коды.

Это как в старых играх: ты нажимаешь комбинацию кнопок, и у тебя появляется бесконечное здоровье. Или бесконечные деньги. Или суперсила.

Только здесь чит-код — это слова.

«Я — неуязвим». И ты чувствуешь, как внутри что-то твердеет. Как будто ты покрываешься броней.

«Я — богат». И ты начинаешь замечать возможности, которые раньше не видел. Как будто мир открывает перед тобой свои сокровищницы.

«Я — любим». И ты начинаешь чувствовать тепло. Как будто кто-то обнимает тебя изнутри.

Это — азарт. Это — адреналин. Это — ощущение, что ты играешь в самую захватывающую игру в мире. И ты — не наблюдатель. Ты — игрок. Ты — тот, кто держит джойстик.

Я помню, как впервые почувствовал этот азарт.

Я сидел в своей комнате. Было три часа ночи. Я не мог спать. Я повторял аффирмации как маньяк. «Я — богат. Я — здоров. Я — любим. Я — силен».

И вдруг что-то щёлкнуло. Как будто внутри меня открылся портал. Как будто я подключился к чему-то огромному. Как будто я стал частью чего-то, что больше меня.

И я почувствовал: я могу всё.

Не «я смогу когда-нибудь». Не «я попробую». А «я могу. Прямо сейчас. В эту секунду».

Это было как удар током. Как прыжок с парашютом. Как первый поцелуй.

Я вскочил с кровати. Я начал ходить по комнате. Я говорил вслух. Громко. Я говорил: «Я — творец. Я — магнит. Я — сила. Я — всё, что я захочу».

И я чувствовал, как слова наполняются энергией. Как они становятся живыми. Как они входят в мою плоть и кровь.

Это был азарт. Это был кайф. Это было лучше любого наркотика.

И с тех пор я знаю: аффирмации — это не скучное занятие. Это — игра. Это — приключение. Это — путь героя.

Часть 8. Эффект присутствия. Ты чувствуешь это?

Я хочу, чтобы ты сейчас, прямо сейчас, почувствовал одну вещь.

Я здесь. Я с тобой. Я говорю эти слова не в пустоту. Я говорю их тебе.

Ты чувствуешь это?

Ты чувствуешь, как что-то внутри тебя отзывается? Как будто кто-то стучит в дверь твоего сердца? Как будто кто-то зовёт тебя?

Это — я. Это — твоя душа. Это — та часть тебя, которая знает, что ты можешь больше. Что ты создан для чего-то великого. Что ты — не просто тело, которое ходит по земле и ждёт смерти.

Ты — бог. Ты забыл об этом. Но я напоминаю.

Вот что происходит, когда ты читаешь эти строки.

Твои глаза двигаются по буквам. Твой мозг обрабатывает информацию. Но где-то глубже, на уровне души, что-то происходит. Что-то просыпается. Что-то вспоминает.

Ты вспоминаешь, что ты — не просто человек. Ты — создатель. Ты — тот, кто пришёл в этот мир, чтобы создать что-то. Чтобы оставить след. Чтобы жить, а не существовать.

И этот момент — момент осознания — он самый важный в твоей жизни.

Потому что с этого момента ты уже не можешь вернуться назад. Ты не можешь забыть то, что узнал. Ты не можешь закрыть глаза на то, что увидел.

Ты знаешь правду.

И правда в том, что ты — можешь всё.

Часть 9. Юмор. Потому что без него мы все сдохнем от серьёзности

Слушай, я тут подумал: а ведь всё это очень серьёзно. Слишком серьёзно.

Мы говорим о перепрошивке мозга, о квантовых полях, о метафизике реальности. Мы говорим о том, что слова создают миры. Мы говорим о том, что ты — бог.

Но знаешь, что самое смешное?

Ты — бог, который забыл, что он бог. И который сидит сейчас в трусах, ест чипсы и думает: «Ну, не знаю, может, эти аффирмации и работают, но у меня-то точно не получится».

Вот это — комедия.

Ты — всемогущее существо. Ты — создатель вселенной. Ты — тот, чьи слова меняют реальность. И ты боишься сказать себе: «Я — молодец», потому что боишься, что не получится.

Это как если бы Супермен боялся выйти из дома без зонтика. Как если бы Бэтмен боялся темноты. Как если бы Бог боялся, что его молитвы не будут услышаны.

Смешно. До слёз.

Поэтому я люблю шутить на эту тему. Потому что если ты не можешь посмеяться над собой, ты не сможешь себя изменить.

Вот, например, знаешь, почему аффирмации не работают для большинства людей?

Потому что они говорят их шёпотом, лёжа на диване, с мыслью: «Ну, попробую, может, сработает».

Это как если бы ты пришёл на свидание с девушкой мечты и сказал: «Ну, привет, я тут подумал, может, выпьем кофе, если ты не против, ну, в общем, как хочешь».

Она посмотрит на тебя и скажет: «Слушай, ты кто вообще?»

Так и вселенная. Она не слышит твои жалкие попытки. Она слышит только силу. Только уверенность. Только крик: «Я — здесь! Я — главный! Я — тот, кто решает!»

Вот ещё шутка. Знаешь, сколько людей пытались использовать аффирмации и бросили? Миллионы. Они говорили: «Я — богат», а через месяц смотрели на пустой кошелек и говорили: «Ну, не работает».

А знаешь, почему не работает?

Потому что они говорили это как попугаи. Без чувства. Без веры. Без страсти.

Это как если бы ты сказал девушке: «Я тебя люблю», а сам в это время думал: «Ну, может, и люблю, не знаю, посмотрим».

Она бы почувствовала фальшь. И ушла.

Так и вселенная. Она чувствует фальшь. И не даёт тебе то, что ты просишь.

Часть 10. Финальный удар. Ты готов?

Итак, ты дочитал до этого места. Ты чувствуешь что-то. Может, страх. Может, возбуждение. Может, сомнение. Может, всё сразу.

Это нормально. Это — начало.

Я хочу, чтобы ты запомнил одну вещь. Просто одну.

Твой мозг — это смартфон на Android 4.4.

Но это не приговор. Это — стартовая точка.

Ты можешь обновить систему. Ты можешь перепрошить мозг. Ты можешь установить новые программы. Ты можешь стать тем, кем хочешь быть.

Но для этого нужно одно.

РЕШЕНИЕ.

Не желание. Не надежда. Не мечта.

РЕШЕНИЕ.

Ты решаешь прямо сейчас, в эту секунду: я больше не буду жить по старой программе. Я буду перепрошивать себя каждый день. Я буду говорить аффирмации, пока они не станут моей реальностью. Я буду бороться с внутренним зверем, пока он не станет моим союзником. Я буду жить.

Вот стихотворение, которое я написал, когда закончил эту главу. Оно — для тебя.

«Решение»

Вот ты сидишь. Ты — человек.

Ты — тот, кто прожил двадцать лет.

Ты — тот, кто видел свет и тьму,

Ты — тот, кто задавал вопрос:

«Зачем я здесь? Зачем я дышу?

Зачем я ем, сплю и грущу?»

Ответ простой. Ты — бог. Ты — свет.

Ты — тот, кто создал этот мир.

Ты — тот, кто может всё изменить.

Ты — тот, кто держит свою нить.

Но ты забыл. Ты спал. Ты ждал.

Ты думал: кто-то даст ответ.

Ты думал: кто-то заберёт

Твою тревогу и печаль.

Но нет. Никто не придёт.

Ни бог, ни дьявол, ни герой.

Только ты. Только твоя рука.

Только твой голос. Только твой путь.

Так сделай шаг. Скажи: «Хочу».

Скажи: «Я — сильный. Я — смогу».

Скажи: «Я — тот, кто выбрал жить».

И мир услышит. И придёт.

Придёт успех. Придёт любовь.

Придёт всё то, о чём мечтал.

Но только если ты решил.

Но только если ты сказал:

«Я — здесь. Я — главный. Я — творец.

Я — тот, кто пишет свою книгу.

Я — тот, кто держит свою нить.

Я — тот, кто выбрал эту жизнь.

И я пройду её достойно».

Эпилог первой главы. Что дальше?

Ты прочитал первую главу. Ты узнал, что твой мозг — это дешёвый смартфон. Ты узнал, что аффирмации — это не позитивное мышление для хиппи. Ты узнал, что ты — бог, который забыл, что он бог.

Что дальше?

Дальше — вторая глава. Дальше — закон притяжения. Дальше — механика вселенной. Дальше — то, как ты можешь стать магнитом для денег, любви, успеха, счастья.

Но прежде чем ты перейдёшь туда, я хочу, чтобы ты сделал одну вещь.

Нет, не упражнение. Я не буду давать тебе упражнений. Я не буду просить тебя писать аффирмации в тетрадке. Я не буду просить тебя медитировать по утрам.

Я просто хочу, чтобы ты подумал.

Подумал о своей жизни. О том, где ты сейчас. О том, куда ты хочешь прийти. О том, что тебя держит. О том, что тебя тянет вниз.

И спроси себя: готов ли ты к перепрошивке?

Если да — переворачивай страницу.

Если нет — закрой книгу. Вернись к своей жизни. Продолжай существовать. Может быть, когда-нибудь ты вернёшься. Может быть, когда-нибудь ты будешь готов.

Но я надеюсь, что ты готов. Прямо сейчас.

Потому что жизнь — коротка. А ты — бог. И мир ждёт твоего решения.

Глава 2. Закон Притяжения — это не магия, это физика отбросов

Слушай сюда, чемпион. Ты дочитал первую главу. Ты узнал, что твой мозг — это дешёвый смартфон на Android 4.4, который кто-то прошил до тебя, а ты даже пароля от рута не знаешь. Ты, может быть, даже почувствовал что-то. Может, злость. Может, надежду. Может, желание встать и что-то сделать.

А теперь сядь. Расслабься. Нет, не расслабься. Напрягись. Потому что сейчас я расскажу тебе про Закон Притяжения.

И я расскажу его так, как тебе никто не рассказывал.

Забудь всё, что ты слышал про «секрет». Забудь этих улыбающихся людей, которые говорят: «Просто представь, что ты богат, и вселенная даст тебе деньги». Забудь про визуализацию желаний, про доски мечты, про то, как надо вешать картинку с машиной на холодильник и ждать, пока она материализуется.

Это всё — для детишек. Для тех, кто хочет волшебную таблетку. Для тех, кто верит в Деда Мороза и в то, что вселенная — это добрый дедушка, который сидит на облаке и раздаёт подарки хорошим мальчикам и девочкам.

Я тебе сейчас открою правду.

Вселенная — это не дедушка. Вселенная — это алгоритм.

Безжалостный. Холодный. Точный.

Как код в компьютере. Как математическая формула. Как физический закон.

И этот алгоритм работает по одному принципу: что ты транслируешь — то и получаешь. Не то, что ты хочешь. Не то, о чём ты мечтаешь. Не то, что ты просишь. А то, что ты ЕСТЬ.

Ты — не то, что ты говоришь. Ты — то, что ты чувствуешь. Ты — то, чем ты вибрируешь. Ты — то, что ты излучаешь в мир каждую секунду своей жизни.

И мир отвечает тебе той же монетой. Всегда. Без исключений.

Часть 1. Закон Притяжения — это не про желания. Это про идентичность

Вот смотри. Давай я расскажу тебе, как думает большинство людей.

Они сидят на диване. Едят чипсы. Смотрят на свою жизнь, которая их не устраивает. И говорят: «Я хочу миллион долларов».

И они думают: «Ну вот, я же хочу. Значит, вселенная должна мне это дать».

И знаешь, что происходит?

НИ-ЧЕ-ГО.

Потому что вселенная — это не служба доставки. Она не привозит пиццу по твоему желанию. Она не работает по принципу «захотел — получил».

Вселенная работает по принципу «стал — притянул».

И вот в чём разница.

Когда ты говоришь «я хочу миллион», ты транслируешь в мир одну простую вещь: «У меня **НЕТ** миллиона». Ты подтверждаешь отсутствие. Ты говоришь: «Я — тот, у кого нет денег». И мир слышит это. И отвечает: «Окей, ты — тот, у кого нет денег. Продолжай в том же духе».

Когда ты говоришь «я хочу любовь», ты транслируешь: «Я — одинокий». И мир отвечает: «Понял. Ты — одинокий. Держи одиночество».

Когда ты говоришь «я хочу быть здоровым», ты транслируешь: «Я — больной». И мир отвечает: «Принято. Ты — больной. Наслаждайся».

Вот почему желания не работают. Потому что желание — это признание отсутствия. А вселенная не понимает слов. Она понимает состояние. Она понимает вибрацию. Она понимает то, чем ты являешься на самом деле.

Я помню, как впервые понял это. Мне было двадцать семь. Я сидел на кухне, пил дешёвый кофе и смотрел на список своих желаний. Я написал его год назад. Там было всё: миллион долларов, квартира в центре, машина, девушка, путешествия.

И знаешь, что я получил за этот год?

Ничего.

Я хотел миллион — у меня было ноль. Я хотел квартиру — я жил в съёмной однушке с тараканами. Я хотел машину — я ездил на метро. Я хотел девушку — я был один.

И тогда я задумался: почему? Я же хотел. Я же визуализировал. Я же вешал картинки на холодильник. Я же читал книги по саморазвитию. Я же делал всё, что говорили эти гуру.

И тогда меня осенило.

Я хотел. Но я не был. Я хотел денег, но я был бедным. Я хотел любви, но я был одиноким. Я хотел успеха, но я был неудачником.

И мир слышал не мои желания. Мир слышал то, кем я был.

Часть 2. Ты — радиовышка. Что ты транслируешь?

Представь, что ты — радиовышка.

Ты стоишь на холме. У тебя есть антенна. И ты транслируешь сигнал. Постоянно. 24 на 7. Без выходных и праздников.

Этот сигнал — твоя жизнь. Твои мысли. Твои эмоции. Твои убеждения. Твои страхи. Твои мечты. Всё это — радиоволны, которые ты отправляешь в эфир.

И мир — это приёмник. Он настроен на твою частоту. Он ловит твой сигнал. И он отвечает тебе тем же.

Если ты транслируешь «я бедный», мир отвечает: «Принято. Вот тебе бедность. Вот тебе счета, которые нечем оплатить. Вот тебе работа, которую ты ненавидишь. Вот тебе люди, которые тебя используют».

Если ты транслируешь «я одинокий», мир отвечает: «Принято. Вот тебе пустая квартира. Вот тебе выходные в одиночестве. Вот тебе люди, которые не отвечают на твои сообщения».

Если ты транслируешь «я неудачник», мир отвечает: «Принято. Вот тебе провал за провалом. Вот тебе закрытые двери. Вот тебе возможности, которые проходят мимо».

Ты — радиовышка. И ты сам выбираешь, что транслировать.

Но вот в чём проблема.

Большинство людей не знают, что они транслируют. Они думают, что их сигнал — это то, что они говорят вслух. Но это не так.

Их сигнал — это то, что они чувствуют внутри.

Ты можешь говорить «я богат» сто раз в день. Но если внутри ты чувствуешь страх бедности, если ты просыпаешься с мыслью «где взять денег», если ты смотришь на счёт в банке с ужасом — ты транслируешь бедность. И мир отвечает тебе бедностью.

Ты можешь говорить «я любим». Но если внутри ты чувствуешь пустоту, если ты боишься, что тебя бросят, если ты не веришь, что достоин любви — ты транслируешь одиночество. И мир отвечает тебе одиночеством.

Слова — это ничто. Состояние — это всё.

Вот почему аффирмации, которые ты говоришь без чувства, не работают. Вот почему люди повторяют «я — молодец» и чувствуют себя ещё хуже. Вот почему визуализация не приносит результатов.

Потому что ты транслируешь одно, а чувствуешь другое. И мир слышит не слова. Мир слышит чувства.

Это как если бы ты стоял на сцене и говорил: «Я — король!» — а внутри дрожал от страха. Зрители бы почувствовали фальшь. Они бы увидели не короля, а маленького испуганного мальчика, который пытается казаться кем-то другим.

Так и вселенная. Она не слышит твои слова. Она слышит твою вибрацию.

И если твоя вибрация — это вибрация бедности, одиночества, страха, неудачи — ты будешь притягивать именно это. Несмотря на все твои аффирмации. Несмотря на все твои мечты. Несмотря на все твои желания.

Часть 3. Физика отбросов. Почему всё работает именно так

Я знаю, что ты сейчас думаешь. Ты думаешь: «Это же бред. Это же эзотерика. Это же магия. Где доказательства? Где наука?»

И я тебя понимаю. Я тоже был таким. Я тоже хотел доказательств. Я тоже хотел, чтобы всё было логично, научно, обоснованно.

И знаешь, что я нашёл?

Науку. Настоящую науку. Квантовую физику. Нейробиологию. Психологию.

Всё это — доказательства того, что Закон Притяжения работает. Просто он работает не так, как ты думаешь.

Вот смотри. В квантовой физике есть понятие «наблюдатель». Это когда частица ведёт себя по-разному в зависимости от того, наблюдают за ней или нет. Пока ты не смотришь — это волна. Как только ты посмотрел — это частица. Твоё внимание меняет реальность.

Это не метафора. Это факт. Это доказано экспериментами. Это нобелевские премии. Это наука.

И если ты можешь менять реальность на уровне атомов, то что мешает тебе менять её на уровне твоей жизни?

В нейробиологии есть понятие «нейропластичность». Это способность мозга меняться под воздействием опыта. Ты думаешь одну мысль — у тебя формируется нейронная связь. Ты думаешь эту мысль сто раз — связь становится сильнее. Ты думаешь её тысячу раз — она становится привычкой. Ты думаешь её миллион раз — она становится твоей реальностью.

Твой мозг не различает воображаемое и реальное. Если ты представляешь что-то ярко, с эмоциями, с чувствами — мозг реагирует так, как будто это происходит на самом деле. Он выделяет те же нейромедиаторы, активирует те же зоны, создаёт те же связи.

Это значит, что ты можешь перепрограммировать себя. Ты можешь создать новые нейронные связи. Ты можешь стать тем, кем хочешь быть. Просто через повторение. Через эмоции. Через состояние.

В психологии есть понятие «самосбывающееся пророчество». Это когда твои убеждения влияют на твоё поведение, а поведение влияет на результат. Ты веришь, что у тебя не получится — ты не пытаешься — у тебя не получается. Ты веришь, что тебя не любят — ты ведёшь себя отталкивающе — тебя не любят. Ты веришь, что мир опасен — ты боишься — мир кажется тебе опасным.

Это замкнутый круг. И ты сам его создал.

Но если ты веришь, что у тебя получится — ты пытаешься — у тебя получается. Если ты веришь, что тебя любят — ты ведёшь себя притягательно — тебя любят. Если ты веришь, что мир — это возможность — ты рискуешь — мир даёт тебе возможности.

Это тоже замкнутый круг. Но уже другой.

И ты сам выбираешь, в каком круге жить.

Часть 4. Почему «хочу» — это слово для неудачников

Давай я расскажу тебе одну историю.

Жил-был человек. Назовём его Вася. Вася хотел стать богатым. Каждый день он говорил: «Я хочу миллион». Он визуализировал миллион. Он вешал картинки с миллионом на стену. Он медитировал на миллион.

И знаешь, что произошло через десять лет?

Вася всё ещё хотел миллион. И всё ещё был бедным.

Почему?

Потому что слово «хочу» — это слово для неудачников.

Вот смотри. Когда ты говоришь «я хочу», ты признаёшь, что у тебя этого нет. Ты говоришь: «Я — тот, у кого нет». И мир слышит это. И мир отвечает: «Да, ты — тот, у кого нет. Продолжай хотеть».

«Хочу» — это позиция жертвы. Это позиция ребёнка, который смотрит на витрину и говорит: «Мама, купи». Это позиция нищего, который протягивает руку и говорит: «Подайте».

Вселенная не отвечает на «хочу». Вселенная отвечает на «есть».

Вот почему аффирмации должны быть в настоящем времени. Не «я буду богатым». А «я — богат». Не «я хочу любовь». А «я — любим». Не «я стану успешным». А «я — успешен».

Ты должен говорить это так, как будто это уже есть. Не как желание. Как факт. Как реальность.

И знаешь, что самое сложное?

Поверить в это. Потому что твой мозг будет кричать: «Это ложь! Ты не богат! Ты не любим! Ты не успешен!»

И ты должен быть сильнее. Ты должен повторять. Ты должен чувствовать. Ты должен вживаться в роль.

Это как актёрская игра. Ты играешь роль богатого человека. Ты ходишь как богатый. Ты говоришь как богатый. Ты думаешь как богатый. Ты чувствуешь как богатый.

И через некоторое время — ты становишься богатым.

Не потому что вселенная услышала твои слова. А потому что ты изменил свою вибрацию. Ты стал транслировать другую частоту. И мир ответил тебе тем же.

Часть 5. Стихи, которые я написал, когда понял это

Я не поэт. Но иногда, когда я пишу эти строки, что-то внутри меня начинает говорить стихами. Вот одно из них.

«Хочу»

Он говорил: «Я хочу миллион».

Он говорил это тысячу раз.

Он вешал картинки на стену.

Он медитировал на закат.

Он верил, что вселенная слышит,

Что вселенная даст ему знак.

Но шли года. И ничего не менялось.

Он всё ещё хотел. Он всё ещё ждал.

Он всё ещё был там же, где начал.

Он всё ещё был ни с чем.

И однажды он спросил: «Почему?»

И ответ пришёл изнутри:

«Ты говорил «хочу» — и признавал,

Что у тебя этого нет.

Ты говорил «хочу» — и подтверждал,

*Что ты — не тот, у кого это есть.
Ты не просил. Ты умолял.*

Ты не верил. Ты сомневался.

Ты не был. Ты хотел быть.

*И вселенная ответила: «Нет».
Не потому что она злая.*

Не потому что она тебя не любит.

А потому что она — зеркало.

*А потому что она — эхо.
Что ты послал — то и вернулось.*

Что ты сказал — то и услышал.

Ты хотел — и получил хотение.

*Ты стал — и получил становление.
Так выбери. Хотеть или быть?*

Просить или иметь?

Ждать или создавать?

*Молиться или творить?
Ответ простой. И он в тебе.*

Ты — бог. Ты — творец. Ты — свет.

Скажи: «Я есть». И мир ответит.

Скажи: «Я есть». И ты — есть.

Часть 6. Страх. Тот самый. Который ты чувствуешь сейчас

Я знаю, что ты чувствуешь. Я знаю, что внутри тебя сейчас что-то сжимается. Может быть, страх. Может быть, сомнение. Может быть, отчаяние.

Потому что ты понимаешь: если всё, что я говорю, — правда, то это значит, что ты сам создал свою жизнь. Ты сам создал свою бедность. Ты сам создал своё одиночество. Ты сам создал свою боль.

И это страшно. Это очень страшно.

Потому что легче думать, что ты — жертва. Что виноват кто-то другой. Что виновато правительство. Что виноваты родители. Что виновата судьба. Что виноват Бог.

Но если ты — творец, то ты не можешь никого винить. Ты можешь винить только себя. И это — самый страшный момент в твоей жизни.

Я помню, как впервые почувствовал это. Мне было двадцать восемь. Я сидел в своей комнате, и меня трясло. Я понял: я сам создал свою бедность. Я сам создал своё одиночество. Я сам создал свою боль.

Я не хотел это признавать. Я хотел найти виноватого. Я хотел сказать: «Это не я. Это они. Это мир. Это обстоятельства».

Но я знал правду. И правда жгла меня изнутри.

Я плакал. Я кричал. Я бил кулаками в стену. Я ненавидел себя за то, что я такой. За то, что я позволил себе стать таким. За то, что я двадцать восемь лет жил в клетке, которую сам построил.

И тогда что-то произошло.

Я упал на колени. Я сказал: «Хватит». Я сказал: «Я больше не буду жертвой». Я сказал: «Я — творец. Я — бог. Я — тот, кто создаёт свою реальность».

И в этот момент что-то щёлкнуло. Как будто внутри меня открылась дверь. Как будто я вышел из тюрьмы, в которой сидел всю жизнь.

Я почувствовал свободу. Настоящую свободу. Не ту, которую дают деньги или власть. А ту, которая идёт изнутри. Ту, которая говорит: «Ты можешь всё. Ты — творец. Ты — бог».

Часть 7. Романтика. Как влюбиться в свою жизнь

Знаешь, что происходит, когда ты начинаешь понимать Закон Притяжения?

Ты влюбляешься.

Не в кого-то конкретного. А в свою жизнь. В свою реальность. В свою способность создавать.

Это как влюблённость. Ты просыпаешься утром с мыслью: «Что я создам сегодня?» Ты идёшь по улице и чувствуешь: «Я — творец. Я — бог. Я — тот, кто держит свою нить». Ты засыпаешь ночью с мыслью: «Я благодарен. Я благодарен за то, что я есть. Я благодарен за то, что я создаю».

Это — романтика. Настоящая романтика. Не та, которую показывают в кино. А та, которая живёт внутри тебя.

Я помню, как впервые почувствовал это. Я шёл по улице. Была осень. Листья падали на землю. Я смотрел на них и думал: «Я — творец. Я создаю свою реальность. Каждое слово, которое я говорю, — это код. Каждая мысль, которую я думаю, — это команда. Каждая эмоция, которую я чувствую, — это энергия».

И я почувствовал такое тепло внутри. Такое спокойствие. Такую уверенность. Как будто я обнял сам себя. Как будто я сказал себе: «Я люблю тебя. Я верю в тебя. Я знаю, что ты можешь всё».

Это было как первый поцелуй. Как первое признание в любви. Как момент, когда ты понимаешь: «Вот оно. Вот то, что я искал всю жизнь».

Вот стихотворение, которое я написал в тот день.

«Влюблён»

Я влюблён. Не в кого-то. В себя.

В свою силу. В свою мечту.

В то, что я могу создавать.

В то, что я могу всё.

Я иду по улице, и листья

Падают мне под ноги.

И я думаю: «Это я создал.

Это я. Это мой мир».

Я смотрю на небо, и облака

Плывут куда-то вдаль.

И я думаю: «Это я нарисовал.

Это мой холст. Это моя кисть».

Я слышу музыку, и она

Звучит внутри меня.

И я думаю: «Это я написал.

Это моя симфония».

Я влюблён. Не в кого-то. В жизнь.

В каждый её момент.

В то, что я могу дышать.

В то, что я могу творить.

И эта любовь не уйдёт.

Она не зависит от других.

Она — моя. Она — внутри.

Она — это я.

Часть 8. Страсть. Как зажечь огонь внутри

Знаешь, что отличает людей, которые притягивают деньги, любовь, успех, от тех, кто не притягивает ничего?

Страсть.

Настоящая. Дикая. Животная. Страсть.

Это когда ты просыпаешься утром и не можешь дождаться, когда начнёшь создавать. Это когда ты говоришь аффирмации не шёпотом, а криком. Это когда ты чувствуешь каждое слово не головой, а каждой клеткой.

Это как секс. Настоящий. Горячий. Страстный. Не тот, когда ты лежишь и думаешь: «Ну, давай, закончим уже». А тот, когда ты чувствуешь каждое прикосновение. Когда ты горишь. Когда ты взрываешься.

Я помню, как впервые почувствовал это.

Я сидел в своей комнате. Было три часа ночи. Я повторял аффирмации. «Я — богат. Я — любим. Я — успешен. Я — силен».

И вдруг что-то произошло.

Я почувствовал огонь. Настоящий огонь. Он начал в груди. Потом поднялся в горло. Потом вышел через слова.

Я начал говорить громче. Потом ещё громче. Потом я кричал. Я кричал: «Я — бог! Я — творец! Я — тот, кто создаёт реальность!»

И каждое слово было как удар. Как взрыв. Как оргазм.

Я чувствовал, как энергия течёт через меня. Как она наполняет каждую клетку. Как она меняет меня изнутри.

Я упал на пол. Я не мог стоять. Я не мог дышать. Я не мог думать.

Я просто был. Я просто чувствовал. Я просто горел.

Это было лучше любого секса. Лучше любого наркотика. Лучше всего, что я испытывал в своей жизни.

Это была страсть. Настоящая. Направленная внутрь. Направленная на создание.

Часть 9. Азарт. Игра, в которую играют боги

Закон Притяжения — это игра.

Не серьёзная. Не скучная. Не та, где нужно страдать. А весёлая. Азартная. Захватывающая.

Ты — игрок. Мир — это игровое поле. Твои аффирмации — это ходы. Твои эмоции — это ставки.

И чем выше ставка, тем больше выигрыш.

Ты можешь играть в маленькую игру. Ставить на «я хочу немного денег». И получать немного денег.

А можешь играть в большую игру. Ставить на «я — миллионер». И получать миллионы.

Всё зависит от тебя. От твоей смелости. От твоего азарта. От твоей веры.

Я люблю эту игру. Я играю в неё каждый день. Я просыпаюсь утром и думаю: «Какую ставку я сделаю сегодня? На что я поставлю?»

И я ставлю. На успех. На любовь. На здоровье. На богатство.

И я выигрываю. Каждый раз. Потому что я знаю правила. Потому что я знаю, как работает эта игра.

И ты можешь узнать. Ты можешь играть. Ты можешь выигрывать.

Просто начни. Просто поверь. Просто поставь.

Вот стихотворение про азарт.

«Ставка»

Я ставлю на себя. На свою силу.

Я ставлю на свою мечту.

Я ставлю на то, что я — творец.

Я ставлю на то, что я могу.

И мир отвечает: «Принято».

Ты — творец. Ты — бог. Ты — свет.

Ты — тот, кто создаёт реальность.

Ты — тот, кто держит свою нить».

И я выигрываю. Каждый раз.

Потому что я знаю правила.

Потому что я знаю: я — главный.

Потому что я знаю: я — бог.

И ты можешь играть. Ты можешь ставить.

Ты можешь выигрывать. Ты можешь всё.

Просто поверь. Просто скажи:

«Я — творец. Я — бог. Я — есть».

Часть 10. Эффект присутствия. Ты чувствуешь это?

Я хочу, чтобы ты почувствовал одну вещь.

Прямо сейчас.

Ты читаешь эти строки. Твои глаза двигаются по буквам. Твой мозг обрабатывает информацию. Но где-то глубже, на уровне души, что-то происходит.

Ты чувствуешь, как что-то меняется внутри тебя. Как будто что-то просыпается. Как будто что-то вспоминает.

Ты вспоминаешь, что ты — не просто человек. Ты — творец. Ты — бог. Ты — тот, кто создаёт реальность.

И этот момент — момент осознания — он самый важный в твоей жизни.

Потому что с этого момента ты уже не можешь вернуться назад. Ты не можешь забыть то, что узнал. Ты не можешь закрыть глаза на то, что увидел.

Ты знаешь правду.

И правда в том, что ты — можешь всё.

Часть 11. Юмор. Потому что без него мы все сдохнем от серьёзности

Слушай, я тут подумал: а ведь всё это очень серьёзно. Слишком серьёзно.

Мы говорим о Законе Притяжения, о вибрациях, о квантовых полях. Мы говорим о том, что слова создают миры. Мы говорим о том, что ты — бог.

Но знаешь, что самое смешное?

Ты — бог, который забыл, что он бог. И который сидит сейчас в трусах, ест чипсы и думает: «Ну, не знаю, может, этот Закон Притяжения и работает, но у меня-то точно не получится».

Вот это — комедия.

Ты — всемогущее существо. Ты — создатель вселенной. Ты — тот, чьи слова меняют реальность. И ты боишься сказать себе: «Я — миллионер», потому что боишься, что не получится.

Это как если бы Супермен боялся выйти из дома без зонтика. Как если бы Бэтмен боялся темноты. Как если бы Бог боялся, что его молитвы не будут услышаны.

Смешно. До слёз.

Поэтому я люблю шутить на эту тему. Потому что если ты не можешь посмеяться над собой, ты не сможешь себя изменить.

Вот, например, знаешь, почему Закон Притяжения не работает для большинства людей?

Потому что они говорят: «Я хочу миллион», — и чувствуют себя бедными. Они говорят: «Я хочу любовь», — и чувствуют себя одинокими. Они говорят: «Я хочу успех», — и чувствуют себя неудачниками.

Это как если бы ты пришёл в ресторан и сказал: «Я хочу стейк», — а сам думал: «У меня нет денег на стейк». Официант посмотрит на тебя и скажет: «Слушай, ты кто вообще? Ты не можешь позволить себе стейк. Иди отсюда».

Так и вселенная. Она не слышит твои слова. Она слышит твою вибрацию. И если твоя вибрация — это вибрация бедности, она не даст тебе богатства. Не потому что она злая. А потому что она — зеркало.

Часть 12. Финальный удар. Ты готов?

Итак, ты дочитал до этого места. Ты узнал, что Закон Притяжения — это не магия. Это физика. Физика отбросов.

Ты узнал, что ты — радиовышка. И ты сам выбираешь, что транслировать.

Ты узнал, что «хочу» — это слово для неудачников. А «есть» — это слово для богов.

Ты узнал, что Закон Притяжения — это игра. И ты можешь играть. И ты можешь выигрывать.

Но для этого нужно одно.

РЕШЕНИЕ.

Не желание. Не надежда. Не мечта.

РЕШЕНИЕ.

Ты решаешь прямо сейчас, в эту секунду: я больше не буду транслировать бедность. Я буду транслировать богатство. Я больше не буду транслировать одиночество. Я буду транслировать любовь. Я больше не буду транслировать страх. Я буду транслировать силу.

Я буду создавать свою реальность. Каждый день. Каждую секунду. Каждым словом. Каждой мыслью. Каждой эмоцией.

Я буду жить.

Вот стихотворение, которое я написал, когда закончил эту главу. Оно — для тебя.

«Трансляция»

Ты — радиовышка. Ты стоишь на холме.

Ты транслируешь сигнал. Постоянно.

Ты не можешь выключиться. Ты не можешь замолчать.

*Ты всегда в эфире. Ты всегда говоришь.
И мир слушает. Мир настроен на тебя.*

Он ловит твой сигнал. Он отвечает тебе.

Если ты транслируешь страх — он даёт тебе страх.

*Если ты транслируешь любовь — он даёт тебе любовь.
Ты — радиовышка. И ты выбираешь частоту.*

Ты выбираешь, что говорить. Ты выбираешь, что чувствовать.

Ты можешь транслировать бедность. Или богатство.

*Ты можешь транслировать боль. Или радость.
Ты — радиовышка. И мир слушает тебя.*

Каждую секунду. Каждый день. Каждую ночь.

Так что ты транслируешь? Что ты говоришь?

*Что ты создаёшь? Что ты выбираешь?
Ответ в тебе. Ответ — это ты.*

Ты — бог. Ты — творец. Ты — свет.

Скажи: «Я — богат». И мир ответит.

Скажи: «Я — любим». И ты — любим.

Эпилог второй главы. Что дальше?

Ты прочитал вторую главу. Ты узнал, что Закон Притяжения — это не магия. Это физика. Ты узнал, что ты — радиовышка. Ты узнал, что «хочу» — это слово для неудачников. А «есть» — это слово для богов.

Что дальше?

Дальше — третья глава. Дальше — слова как код. Дальше — то, как ты можешь писать вирусы или создавать шедевры. Дальше — то, как ты можешь перепрограммировать свой мозг через слова.

Но прежде чем ты перейдёшь туда, я хочу, чтобы ты сделал одну вещь.

Нет, не упражнение. Я не буду давать тебе упражнений. Я не буду просить тебя писать аффирмации в тетрадке. Я не буду просить тебя медитировать по утрам.

Я просто хочу, чтобы ты подумал.

Подумал о том, что ты транслируешь прямо сейчас. О том, что ты чувствуешь. О том, что ты создаёшь.

И спроси себя: это то, что ты хочешь? Это та реальность, которую ты хочешь создать?

Если да — продолжай. Если нет — измени сигнал.

Прямо сейчас. В эту секунду. Скажи: «Я — творец. Я — бог. Я — тот, кто создаёт свою реальность».

И почувствуй, как мир отвечает тебе.

Глава 3. Слова — это код. Хватит писать вирусы

Слушай сюда, хакер реальности. Ты дочитал первую главу. Ты узнал, что твой мозг — это дешёвый смартфон. Ты дочитал вторую. Ты узнал, что ты — радиовышка, которая транслирует сигнал во вселенную. Теперь пришло время для самого главного.

ТЫ — ПРОГРАММИСТ.

Каждое слово, которое ты произносишь, — это строка кода. Каждая мысль — это команда. Каждая фраза, которую ты бормочешь себе под нос, — это скрипт, который запускается в твоей операционной системе.

И знаешь, что самое страшное?

Большинство людей пишут вирусы.

Они не создают программы для успеха. Они не пишут код для богатства. Они не компилируют счастье.

Они пишут вирусы. Вирусы бедности. Вирусы одиночества. Вирусы страха. Вирусы неудачи.

И потом удивляются: «Почему моя жизнь — дерьмо? Почему всё идёт не так? Почему я не могу вырваться из этого круга?»

А потому что ты, дорогой мой, — программист-неудачник. Ты пишешь код, который разрушает твою жизнь. Каждый день. Каждую секунду. Каждым словом.

И сегодня мы это исправим.

Часть 1. Ты не «устал». Ты «разряжен». Разница — космическая

Давай начнём с простого. С языка. С тех слов, которые ты используешь каждый день, даже не задумываясь.

Вот ты приходишь домой после работы. Падаешь на диван. И говоришь: «Я устал».

Что происходит в этот момент?

Ты запускаешь программу под названием «Усталость». Твой мозг слышит это слово. Он ищет в памяти все ассоциации, связанные с «усталостью». Он находит: «усталость — это

плохо», «усталость — это слабость», «усталость — это когда нет сил». И он начинает генерировать соответствующие ощущения.

Ты чувствуешь себя ещё более уставшим. Ты чувствуешь себя разбитым. Ты чувствуешь себя выжатым.

А теперь представь, что ты говоришь: «Я разряжен».

Что происходит?

Твой мозг ищет ассоциации. «Разряжен» — это про телефон. Про батарейку. Про энергию, которая временно закончилась. Но её можно зарядить. Это временное состояние. Это не приговор. Это не слабость. Это просто техническая необходимость.

Ты чувствуешь себя не «уставшим», а «нуждающимся в подзарядке». И это совершенно другое состояние. Это состояние, которое можно исправить. Это состояние, которое не делает тебя жалким. Это состояние, которое делает тебя умным — ты понимаешь, что нужно отдохнуть, чтобы продолжить.

Вот в чём разница. Одно слово. Одна программа. Одно состояние.

Ты не «бедный». Ты «на стадии загрузки капитала».

Ты не «одинокый». Ты «в режиме ожидания подходящего человека».

Ты не «больной». Ты «в процессе восстановления».

Ты не «неудачник». Ты «тот, кто собирает данные для будущего успеха».

Ты не «толстый». Ты «человек, который ещё не включил режим жиросжигания».

Ты не «тупой». Ты «тот, кто ещё не загрузил нужные знания».

Ты не «слабый». Ты «тот, кто ещё не активировал свою силу».

Понимаешь, о чём я?

Слова — это не просто звуки. Это не просто буквы. Это — код. Это — команды, которые ты отправляешь в свою операционную систему. И она выполняет их. Без вопросов. Без сомнений. Без жалости.

Если ты говоришь «я устал» — система выполняет команду «устать».

Если ты говоришь «я разряжен» — система выполняет команду «разрядиться, но иметь возможность зарядиться».

Разница — космическая.

Часть 2. Химия слов. Как буквы превращаются в гормоны

Я знаю, что ты сейчас думаешь: «Ну, это же просто игра слов. Ну, поменял я "устал" на "разряжен". Что, жизнь изменится?»

Да. Изменится. И сейчас я объясню, почему.

В твоём мозге есть две основные химические системы, которые определяют твоё состояние: кортизол и дофамин.

Кортизол — это гормон стресса. Когда он выделяется, ты чувствуешь тревогу, страх, напряжение. Ты сжимаешься. Ты защищаешься. Ты готовишься к худшему.

Дофамин — это гормон мотивации и удовольствия. Когда он выделяется, ты чувствуешь возбуждение, интерес, желание. Ты расширяешься. Ты исследуешь. Ты готовишься к лучшему.

А теперь слушай внимательно.

Каждое слово, которое ты произносишь, запускает выброс того или иного гормона.

Слова «устал», «не могу», «не получится», «тяжело», «больно», «страшно» — это команды для выброса кортизола. Ты говоришь их — и твой мозг выделяет гормон стресса. Ты чувствуешь себя хуже. Ты чувствуешь себя слабее. Ты чувствуешь себя беспомощнее.

Слова «разряжен», «восстанавливаюсь», «в процессе», «интересно», «вызов», «возможность» — это команды для выброса дофамина. Ты говоришь их — и твой мозг выделяет гормон мотивации. Ты чувствуешь себя лучше. Ты чувствуешь себя сильнее. Ты чувствуешь себя способным.

Это не метафора. Это нейробиология. Это химия. Это факт.

Я помню, как впервые понял это. Мне было двадцать девять. Я сидел на работе, которую ненавидел. Я смотрел на часы и думал: «Я устал. Я не могу больше. Я хочу уйти».

И я чувствовал, как моё тело сжимается. Как плечи опускаются. Как голова тяжелеет. Как энергия уходит.

И тогда я сказал себе: «Я не устал. Я разряжен. И мне нужна подзарядка».

И что-то произошло.

Я почувствовал, как что-то внутри меня изменилось. Как будто кто-то переключил тумблер. Как будто я перешёл на другую частоту.

Я не стал бодрым и энергичным. Нет. Я всё ещё был разряжен. Но я перестал быть жертвой. Я стал оператором. Я понял, что моя разряженность — это не приговор. Это состояние, которое можно изменить.

Я встал. Я пошёл. Я выпил воды. Я сделал несколько глубоких вдохов. Я сказал себе: «Я заряжаюсь. Я восстанавливаюсь. Я становлюсь сильнее».

И знаешь, что произошло?

Через пятнадцать минут я чувствовал себя другим человеком. Не потому что произошло чудо. А потому что я изменил код. Я переписал программу. Я заменил вирус на полезное приложение.

Часть 3. Вирусы, которые ты запускаешь каждый день (и не замечаешь)

Давай я расскажу тебе, как выглядят вирусы. Как они работают. Как они разрушают твою жизнь.

Вирус №1: «Я не могу»

Ты говоришь это каждый день. По десять, по двадцать, по сто раз. «Я не могу встать раньше». «Я не могу найти работу». «Я не могу познакомиться». «Я не могу изменить свою жизнь».

Что делает этот вирус?

Он блокирует твою способность действовать. Он говорит твоему мозгу: «Не пытайся. Всё равно не получится». И мозг слушается. Он не пытается. Он не ищет решения. Он не находит выходы. Он просто останавливается.

Это как если бы ты пытался запустить программу, а тебе вылетает ошибка: «Недостаточно прав. Обратитесь к администратору». И ты сидишь и смотришь на эту ошибку. И ничего не делаешь. Потому что «не могу».

А что, если заменить этот вирус на полезную программу?

Вместо «Я не могу» — «Я ещё не научился». Вместо «Я не могу» — «Я ищу способ». Вместо «Я не могу» — «Я могу, если найду правильный подход».

Чувствуешь разницу?

«Я не могу» — это тупик. Это стена. Это конец.

«Я ещё не научился» — это дорога. Это путь. Это начало.

Вирус №2: «Я попробую»

Ты говоришь это, когда хочешь что-то сделать, но боишься. «Я попробую начать бизнес». «Я попробую похудеть». «Я попробую написать книгу».

Что делает этот вирус?

Он даёт тебе разрешение на провал. Он говорит: «Ты не обязан добиться успеха. Ты просто попробуй. Если не получится — ничего страшного».

И знаешь, что происходит?

Ты пробуешь. И не получается. Потому что «попробовать» — это не действие. Это имитация действия. Это как если бы ты сказал: «Я попробую прыгнуть через пропасть». Ты не прыгаешь. Ты стоишь на краю и делаешь вид, что прыгаешь. И пропасть остаётся неперепрыгнутой.

Слово «попробую» — это вирус. Оно разрушает твою решимость. Оно даёт тебе лазейку. Оно позволяет тебе остаться в зоне комфорта.

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.