

ZARA BRAIN

ЖЕЛАНИЕ. ИСПОЛНЕНО.

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
500 ПРАКТИК СО ВСЕГО МИРА
ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ

18+

Zara Brain

**Желание. Исполнено.
Большая энциклопедия:
500 практик со всего мира
для исполнения желаний**

«Автор»

2026

Brain Z.

Желание. Исполнено. Большая энциклопедия: 500 практик со всего мира для исполнения желаний / Z. Brain — «Автор», 2026

Почти 500 практик по исполнению желаний — в одной книге, без повторов, с понятными шагами и частыми ошибками. Здравствуйте! Эта книга — моё любимое создание и большой труд, в который я вложила всю душу, и вы сами в этом убедитесь, начав читать. Это в буквальном смысле то, что может стать настольной книгой. Пока я работала над этой энциклопедией, меня всегда сопровождали хорошая тихая музыка и добрые мысли. Мне искренне хотелось, чтобы книга впитала эту лёгкую, светлую энергию и передала её вам. Я желаю своему созданию прекрасной судьбы, а вам — найти среди этих способов тот самый ключ, который сработает именно для вас. Буду рада, если книга станет вашим добрым помощником. Желаю вам исполнения всех ваших желаний. Точнее — они уже исполнены :)

© Brain Z., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Правовая информация	7
Введение. Связка ключей	8
Быстрый старт: 33 самые известные практики	12
ЧАСТЬ I. ОСНОВАТЕЛИ: «НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ»	14
Глава 1. «Кибалион»: книга трёх посвящённых	15
Практика 1. Ментальная трансмутация	16
Практика 2. Сдвиг к нужному полюсу	18
Практика 3. Нейтрализация маятника настроения	20
Глава 2. Томас Троуворд: судья, который разобрал силу мысли	22
Практика 4. Сосредоточенное созерцание желаемого	23
Практика 5. Метод мысленной картины	25
Глава 3. Эмиль Куэ: аптекарь, который прописывал одну фразу	27
Практика 6. Формула «С каждым днём мне во всех отношениях всё лучше и лучше»	28
Практика 7. «Это проходит»	30
Практика 8. Сосредоточенная фраза-колыбельная	32
Глава 4. Уоллес Уоттлз: книга, с которой начался «Секрет»	34
Практика 9. Ясный мысленный образ	35
Практика 10. Благодарность как связь с источником	37
Практика 11. Действие «определённым образом»	39
Практика 12. Впечатление роста	41
Практика 13. Творить, а не конкурировать	43
Глава 5. Чарльз Хаанел: курс, который приходил по почте	45
Практика 14. Неподвижное сидение	46
Практика 15. Тишина ума и расслабление	48
Практика 16. Отпускание тяжёлых чувств	50
Практика 17. Тренировка образного внимания	52
Практика 18. Линкор: от вещи к мысли	54
Практика 19. Растение от семени до цветка	56
Глава 6. Флоренс Скавел Шинн: художница, которая превратила жизнь в игру	58
Практика 20. Декларации	59
Практика 21. «Божественный замысел»	61
Практика 22. «Копай канавы»	63
Практика 23. Действие веры	65
Практика 24. Непротивление	67
Глава 7. Эрнест Холмс: фермерский сын, который построил церковь из одной идеи	69
Практика 25. Духовная терапия разума	70
Глава 8. Наполеон Хилл: журналист и книга, которая продаётся почти сто лет	72
Практика 26. Шесть шагов к богатству	73
Практика 27. Мастермайнд	75
Практика 28. Невидимые советники	77
Практика 29. Трансмутация энергии влечения	79
Практика 30. Формула уверенности в себе	81

Глава 9. Клод Бристольт: банкир, который поверил в веру	83
Практика 31. Техника карточек	84
Практика 32. Техника зеркала	86
Глава 10. Норман Винсент Пил: пастор, который научил Америку позитивному мышлению	88
Практика 33. Имиджинг	89
Практика 34. Опустошение ума	91
Глава 11. Джозеф Мерфи: аптекарь и самая известная книга о подсознании	93
Практика 35. Аргументирующий метод	94
Практика 36. Абсолютное утверждение	96
Практика 37. Повелительный метод	98
Глава 12. Невилл Годдард: танцор с Барбадоса, который учил жить в конце	100
Практика 38. SATS — состояние, подобное сну	101
Практика 39. Сцена, подразумевающая исполнение	103
Практика 40. Поздравление и рукопожатие	105
Практика 41. Ревизия	107
Практика 42. Допущение: жить из исполненного желания	109
Практика 43. Внутренние разговоры	111
Практика 44. Лестница	113
Практика 45. Мысленное путешествие	115
Практика 46. Тактильное ощущение	117
Практика 47. «Я ЕСТЬ»	119
Практика 48. «Я помню, когда...»	121
Практика 49. Телефонный звонок	123
Практика 50. Воображать для других	125
Практика 51. Упорство	127
Глава 13. Кэтрин Пондер: проповедница процветания и прабабушка карты желаний	129
Практика 52. Колесо фортуны	130
ЧАСТЬ II. МИСТИКИ И ЭЗОТЕРИКИ XX ВЕКА	132
Глава 14. Георгий Гурджиев: учитель, который хотел разбудить спящих	133
Практика 53. Самовспоминание	134
Практика 54. Упражнение «Стоп!»	136
Глава 15. Карлос Кастанеда: антрополог и маг из пустыни	138
Практика 55. Перепросмотр	139
Практика 56. Остановка внутреннего диалога	141
Практика 57. Стирание личной истории	143
Практика 58. Смерть как советчик	145
Практика 59. Найти руки во сне	147
Практика 60. Магические пассы (тенсегрити)	149
Глава 16. Западная оккультная традиция: знаки, свечи и банки желаний	151
Практика 61. Сигил	152
Практика 62. Свечная магия	154
Практика 63. Банка-закливание	156
Практика 64. Мешочек-оберег	158

Практика 65. Кристаллы под желание	160
Практика 66. Таро-визуализация	162
Практика 67. Рунический став	164
ЧАСТЬ III. ЗАПАДНЫЕ УЧИТЕЛЯ	166
Глава 17. Луиза Хей: женщина, которая научила мир любить себя	167
Практика 68. Метафизические причины недугов	168
Практика 69. Внутренний ребёнок	170
Практика 70. Неотправленное письмо прощения	172
Глава 18. Шакти Гавэйн: тихая книга, которую прочитали миллионы	174
Практика 71. Розовый пузырь	175
Практика 72. Внутреннее святилище	177
Практика 73. Заземление и бегущая энергия	179
Практика 74. Встреча с внутренним наставником	181
Практика 75. Исцеляющий свет	183
Глава 19. Абрахам-Хикс: голос, который пришёл в медитации	185
Практика 76. Поток признательности	186
Практика 77. Волшебная шкатулка	188
Конец ознакомительного фрагмента.	189

Zara Brain

Желание. Исполнено. Большая энциклопедия: 500 практик со всего мира для исполнения желаний

Правовая информация

© Zara Brain, 2026. Все права защищены.

Возрастное ограничение: 16+.

Об авторском праве. Все тексты этой книги написаны автором самостоятельно. Описания практик — это авторский пересказ своими словами общеизвестных идей, методов, обычаев и традиций, о которых рассказывают книги, лекции, публикации и культурное наследие разных народов. Сами по себе идеи, методы, способы, процессы и системы не являются объектами авторского права (пункт 5 статьи 1259 Гражданского кодекса РФ). Поэтому книга знакомит читателя с ними, но не воспроизводит чужие тексты. Короткие цитаты приводятся в информационных и учебных целях, в объёме, оправданном целью цитирования, с указанием автора и источника (подпункт 1 пункта 1 статьи 1274 Гражданского кодекса РФ). Тексты Священного Писания, молитв и мантр приводятся в общеизвестных переводах или в пересказе автора.

О названиях методов и школ. Названия некоторых методов, школ, программ и организаций, упомянутых в книге, могут быть товарными знаками их правообладателей. Они упоминаются исключительно для того, чтобы точно указать источник практики и его автора. Автор этой книги не связан с упомянутыми авторами, школами и организациями. Книга не является их официальным изданием или учебным пособием и не заменяет их оригинальные книги, курсы и обучение. Тем, кто хочет глубже освоить какой-либо метод, лучше обратиться к первоисточнику.

О здоровье и безопасности. Книга носит информационный и познавательный характер и не является медицинской, психологической, юридической или финансовой консультацией. Описанные практики не заменяют лечение, помощь психолога или психотерапевта, а также консультации специалистов. При любых заболеваниях, во время беременности, при психических расстройствах, а также перед дыхательными, телесными и другими интенсивными практиками посоветуйтесь с врачом. Автор не несёт ответственности за последствия самостоятельного применения практик.

О религиях и традициях. Религиозные и народные практики описаны с уважением, как часть духовного и культурного наследия человечества. Автор не оценивает религии, не сравнивает их между собой и не призывает к принятию какого-либо вероучения.

О примерах. Истории в разделах «Пример» собирательные и вымышленные. Они созданы, чтобы показать, как может выглядеть практика в обычной жизни. Любые совпадения имён и обстоятельств с реальными людьми случайны. Сведения об авторах методов и истории традиций приводятся по открытым источникам.

Об ожиданиях. Книга не обещает и не гарантирует исполнения желаний. Каждая практика — это способ настроиться, прояснить цель и поддержать себя на пути к ней. Решения и действия всегда остаются за вами.

Введение. Связка ключей

Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и отворят вам.
Евангелие от Матфея 7:7

Представьте один и тот же вечер в разных концах света.

В Москве Аня сидит на кухне с остывшим чаем и в третий раз за день выводит в тетради одну и ту же фразу: «Я работаю в компании своей мечты». Подруга, узнав про этот метод из TikTok, только посмеялась. Аня всё равно пишет. Мало ли.

В Киото хозяин крошечной лапшичной достаёт с полки красную куклу Дарума и аккуратно рисует ей тушью один глаз. Он загадал, чтобы дочь поступила в университет. Второй глаз он дорисует, когда придёт хорошее письмо. А пока одноглазая Дарума будет весь год стоять у кассы и напоминать о желании.

В Стамбуле бабушка после вечерней молитвы садится у окна и неторопливо перебирает чётки. На каждой бусине она просит об одном: чтобы внук благополучно сдал экзамены.

В Лос-Анджелесе медсестра возвращается домой после двойной смены, ложится и в темноте шепчет одно-единственное слово: «спасибо». Шепчет так, будто то, о чём она мечтает, уже случилось. Так советовал Невилл Годдард, и она засыпает с улыбкой.

А в Рио-де-Жанейро новогодняя ночь. Весь пляж Копакабана в белом: по местной традиции именно так встречают Новый год. Отец с сыном за руку заходят в тёплый океан и со смехом перепрыгивают семь волн подряд. На каждую волну — по желанию.

Все пятеро делают одно и то же. Каждый пытается перевести желание из мира «хочу» в мир «есть».

Способов это сделать человечество придумало тысячи. Беда в том, что они разбросаны. Одни лежат в книгах вековой давности, другие в священных текстах, третьи в бабушкиных приметах, четвёртые в коротких роликах, которые завтра утонут в ленте. Чтобы собрать их вместе, пришлось бы прочитать библиотеку, объехать полмира и пролистать соцсети на нескольких языках.

Я постаралась объединить все практики в одну книгу.

Что это за книга

Сегодня практик для исполнения желаний так много, что глаза разбегаются. Одни пришли из книг столетней давности, другие из древних традиций, третьи родились вчера в соцсетях. И многие по-настоящему интересные способы просто теряются: тонут в информационном шуме, забываются или пересказываются с ошибками.

Мне захотелось собрать их в одном месте. Я постаралась найти, разобрать и разложить по полочкам все известные практики, по крайней мере все, что смогла найти, чтобы вам не пришлось искать их по сотням книг и роликов.

Это не очередная «единственно верная методика», а коллекция. Выбирайте то, что откликнется именно вам.

Ни одну из этих практик я не придумала сама и не выдаю за свою. Поэтому у каждой есть «паспорт»: кто её создал или в какой традиции она живёт.

— Если у практики есть автор, я его называю: «практика Невилла Годдарда», «из Трансерфинга Вадима Зеланда».

— Если это школа, называю школу: «симоронская практика».

— Если это обычай народа или религии, называю традицию.

— Если практика родилась в соцсетях и автора у неё нет, так и пишу. Если авторство спорное, честно об этом говорю: например, «приписывается Николе Тесле, подтверждений нет».

Почему практик так много

Потому что люди разные.

Один думает словами, и ему подойдут аффирмации и письменные техники. Другой думает картинками, и для него работает визуализация. Третьему нужно тело: движение, дыхание, ритуал с предметом, который можно подержать в руках. Четвёртому нужна опора на традицию и молитва, которую до него произносили миллионы. Пятому нужна научная основа, и ему подойдут практики из психологии, проверенные исследованиями.

Ключей много, потому что и замков много. Эта книга — связка. Перебирайте, пробуйте, оставляйте себе те, что вам подходят.

Как устроена книга

Книга разделена на **тринадцать частей**. В каждой части сначала идёт короткий рассказ об авторе, школе или традиции: кто это, откуда взялись их идеи. А за ним — их практики. Каждая практика начинается с новой страницы и видна в оглавлении, так что нужную легко найти.

1. Основатели: «Новое мышление». Те, с кого всё началось: «Кибалион», Куэ, Уоттлз, Хилл, Мерфи, Годдард и другие.

2. Мистики и эзотерики XX века. Гурджиев, Кастанеда, западная оккультная традиция.

3. Западные учителя. От Луизы Хей и Абрахама-Хикс до Джо Диспензы и Мэл Роббинс.

4. Русскоязычные школы. Трансерфинг и «Тафти жрица», Симорон, Свияш, Норбеков, Нейрографика.

5. Психология и коучинг. Практики, у которых есть исследования: WOOP, «Три хорошие вещи», «Атомные привычки».

6. НЛП, гипноз и изменённые состояния. Метод Сильвы, квантовый скачок, работа со сном.

7. Энергетические и телесные практики. Тэппинг, дыхание, цигун, мудры, очищение.

8. Духовные традиции мира. Христианство, ислам, иудаизм, буддизм, индуизм, сикхизм и вера бахаи.

9. Этнические обычаи мира. Япония, Китай, Африка, Латинская Америка, Европа, славяне.

10. Народные обычаи и ритуалы Рунета. Записка под бой курантов, счастливый билет, «Халява, ловись!», аскеза.

11. Луна и календарь. Новолуние, Львиные врата, особые даты.

12. Интернет-эпоха. TikTok, Telegram, нейросети: метод 369, «синдром везучей девочки», ИИ-визуализация.

13. По сферам жизни. Деньги, любовь, тело, дом, работа: практики, которые не принадлежат ни одной школе.

Порядок не случаен. Книга идёт примерно от истоков к сегодняшнему дню: от книг начала XX века к роликам, которые вышли в прошлом месяце. Читая подряд, вы увидите, как

одна идея путешествует. Мысль из лекции 1940-х годов через полвека становится главой бестселлера, а потом получает модное английское название в соцсетях.

Как устроена практика

Все практики оформлены одинаково, чтобы вы могли с первого взгляда понять, ваше это или нет.

У каждой практики есть **номер**: «Практика 1», «Практика 2» и так далее, сквозной от начала до конца книги. Удобно запомнить и подсказать подруге: «попробуй сорок седьмую».

Внутри практики всегда одни и те же разделы:

— **Откуда это.** Короткая история: кто и при каких обстоятельствах придумал практику и как она дошла до нас.

— **Коротко о практике.** Автор или традиция, для чего практика, сколько времени займёт, насколько она сложная и что понадобится.

— **Как выполнять.** Понятные шаги по порядку и пример: как это выглядит в жизни обычного человека.

— **Варианты.** Как ту же практику делают другие авторы и традиции.

— **Частые ошибки.** То, на чём спотыкается большинство.

— **Похожие практики.** Если эта практика вам понравилась, что ещё стоит попробовать.

У практик из религиозных и народных традиций есть ещё раздел **«В традиции»**. Он объясняет, что значит это действие для самих верующих или для людей этой культуры. Молитва для молящегося — не «техника». Я помню об этом и старалась писать с уважением.

Почему здесь нет повторов

Одна из главных задач этой книги — **ни одна практика не повторяется дважды**.

Многие техники похожи друг на друга, как родственники. «Стакан воды» есть у Хосе Сильвы, у Вадима Зеланда, в народных приметах и в TikTok. Я не стала повторять его четыре раза. Практика описана у **самого раннего автора**, который придумал её как метод, а все остальные версии собраны внутри неё в разделе **«Варианты»**. А в рассказе о Зеланде я просто подскажу, где искать его версию.

Три способа читать эту книгу

По порядку. Как историю о том, как человечество училось желать. Это самый долгий путь, но он даёт самое глубокое понимание.

По указателю. В конце книги есть указатели по сферам жизни, времени, сложности, авторам и алфавиту. Нужно про деньги? Откройте в указателе раздел «Деньги и достаток» и получите список практик со всей книги. Есть пять минут утром? Раздел «До 5 минут» в указателе по времени.

С быстрого старта. Сразу после введения идёт подборка **33 самых известных практик**: с них начинали миллионы людей. Хороший вход, если не знаете, откуда начать.

А ещё в конце книги есть **готовые программы**: «21 день для новичка», «Денежный месяц», «Две недели спокойствия», «Месяц любви к себе» и другие. Это маршруты по дням, собранные из практик этой книги.

Честно о главном

Прежде чем открыть первую главу, договоримся о нескольких вещах.

Никаких гарантий. Ни одна практика из этой книги не работает как автомат с газировкой. Я рассказываю, *как* это делают, а не обещаю, что «сработает за три дня». Одни практики проверены исследованиями, другие держатся на вере и опыте поколений. Где есть научные данные, я об этом скажу.

Желание и действие. Почти все авторы этой книги, от Наполеона Хилла до Зеланда, сходятся в одном: внутренняя работа не отменяет шагов во внешнем мире. Практика настраивает компас, но идти всё равно придётся ногами.

Здоровье и деньги. Практики для тела не заменяют врача. Практики для денег не заменяют финансовую грамотность. Практики для души не заменяют психолога, если вам по-настоящему плохо. Это дополнение, а не замена.

Уважение к традициям. В книге рядом стоят молитвы, мантры, народные обычаи и шуточные симоронские ритуалы. Это не значит, что я считаю их одним и тем же. Каждую традицию я старалась описать так, как её понимают изнутри, без насмешек и без смещения святого с игровым.

Своими словами. Я пересказываю авторов, а не копирую их тексты. Если практика вас зацепила, найдите первоисточник: в конце книги есть библиография по каждой главе. Названия «Трансерфинг», «Метод Сильвы», ThetaHealing и другие принадлежат их создателям, а я лишь рассказываю о практиках «по их материалам».

Всё. Связка в ваших руках.

Начнём с ключа, который помогает понять все остальные: с тоненькой книжки, которая вышла в Чикаго в 1908 году под подписью «Три посвящённых». Она называлась «Кибалион».

Быстрый старт: 33 самые известные практики

Если вы не знаете, с чего начать, начните отсюда. Это 33 практики, с которых начинали миллионы людей: самые известные, самые простые и проверенные временем. Рядом с каждой стоит номер — по нему её легко найти в книге.

Не нужно делать всё сразу. Прочитайте список, выберите одну-две практики, которые откликаются, и попробуйте их неделю.

Самые простые: начать можно сегодня

1. Практика 6. Формула «С каждым днём мне во всех отношениях всё лучше и лучше» (Эмиль Куэ). Одна фраза утром и перед сном.
2. Практика 228. Дневник благодарности (Роберт Эммонс). Пять минут вечером.
3. Практика 225. Три хорошие вещи (Мартин Селигман). Три приятных события дня и их причины.
4. Практика 290. Дыхание 4-7-8 (Эндрю Вейл). Минута, чтобы успокоиться и уснуть.
5. Практика 32. Техника зеркала (Клод Бристоль). Разговор с собой у зеркала.
6. Практика 158. Правило 5 секунд (Мэл Роббинс). Считаете «5-4-3-2-1» и действуете.
7. Практика 459. Метод 369 (TikTok). Одна аффирмация, записанная 3, 6 и 9 раз.
8. Практика 427. Записка под бой курантов. Главный новогодний ритуал.

Классика: то, на чём стоит вся литература о желаниях

9. Практика 42. Допущение: жить из исполненного желания (Невилл Годдард).
10. Практика 38. SATS — состояние, подобное сну (Невилл Годдард).
11. Практика 41. Ревизия (Невилл Годдард).
12. Практика 20. Декларации (Флоренс Скавел Шинн).
13. Практика 26. Шесть шагов к богатству (Наполеон Хилл).
14. Практика 27. Мастермайнд (Наполеон Хилл).
15. Практика 52. Колесо фортуны — карта желаний (Кэтрин Пондер).
16. Практика 70. Неотправленное письмо прощения (Луиза Хей).

Популярное: то, о чём все говорят

17. Практика 84. Скриптинг (Эстер и Джерри Хикс).
18. Практика 98. Подъём по шкале эмоций (Эстер и Джерри Хикс).
19. Практика 109. Чек из Банка Вселенной (Ронда Бёрн).
20. Практика 119. Четыре фразы — Хоопонопоно (Хью Лен и Джо Витале).
21. Практика 147. Мысленное кино.
22. Практика 170. Целевой слайд (Вадим Зеланд).
23. Практика 175. Снижение важности (Вадим Зеланд).
24. Практика 186. Переименование (Симорон).
25. Практика 190. Трусы на люстру (Симорон).
26. Практика 255. стакан воды (Хосе Сильва).
27. Практика 280. Базовый тэппинг (Гэри Крейг).

Научные: у этих практик есть исследования

- 28. Практика 211. WOOP (Габриэле Эттинген).
- 29. Практика 215. Список 100 желаний.
- 30. Практика 235. Привычки через идентичность (Джеймс Клир).
- 31. Практика 239. Утренние страницы (Джулия Кэмерон).
- 32. Практика 347. Метта: любящая доброта.
- 33. Практика 475. «Заплати сначала себе» (Джордж Клейсон).

А если хочется не просто выбрать практику, а пройти маршрут по дням, загляните в конец книги: там есть готовые программы.

ЧАСТЬ I. ОСНОВАТЕЛИ: «НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ»

*Мысль — это сила.
общий девиз движения «Новое мышление»*

В середине XIX века в штате Мэн жил часовщик по имени Финеас Куимби. Он увлёкся месмеризмом — модным тогда «животным магнетизмом» — и постепенно пришёл к простой и дерзкой догадке: многие болезни рождаются из убеждений человека, и, если изменить убеждение, может измениться и состояние тела.

Из этой догадки выросло целое движение. Его называли **«Новое мышление»** (New Thought). Проповедники, врачи, бывшие юристы и журналисты писали книги с похожей мыслью: внутренний мир первичен, внешний вторичен. Стоит изменить то, что внутри, и рано или поздно изменится то, что снаружи.

Почти всё, что сегодня называют «манифестацией», «законом притяжения» и «работой с подсознанием», родилось здесь, в книгах 1900–1960-х годов. Когда блогер рассказывает про «вибрации» или «жизнь из исполненного желания», он чаще всего пересказывает кого-то из героев этой части. Иногда сам того не зная.

В этой части: «Кибалион», Томас Троуворд, Эмиль Куэ, Уоллес Уоттлз, Чарльз Хаанел, Флоренс Скавел Шинн, Эрнест Холмс, Наполеон Хилл, Клод Бристоу, Норман Винсент Пил, Джозеф Мерфи, Невилл Годдард и Кэтрин Пондер.

Глава 1. «Кибалион»: книга трёх посвящённых

Всё есть Разум; Вселенная ментальна.
«Кибалион»

В 1908 году небольшое чикагское издательство «Йоги Пабблишинг Сосайети» выпустило тонкую книжку. Название звучало как заклинание: «Кибалион». Подзаголовок обещал не меньше чем «изучение герметической философии Древнего Египта и Греции». Вместо имени автора стояла загадочная подпись: «Три посвящённых».

Кто эти трое, книга не объясняла. Она говорила от имени древней традиции: будто бы учение Гермеса Трисмегиста, мудреца, которого египтяне и греки почитали почти как бога, тысячелетиями передавалось «из уст в уста» избранным ученикам. Теперь посвящённые решили приоткрыть его для тех, кто готов.

Читателям это нравилось, и книгу переиздают до сих пор, больше ста лет подряд. Но у истории есть забавная изнанка. То же издательство печатало популярные книги о йоге некоего «Йога Рамачараки». А за Рамачаракой, как выяснилось, стоял не индийский мудрец, а американский юрист из Чикаго **Уильям Уокер Аткинсон** (1862–1932), один из самых плодовитых писателей «Нового мышления». Он выпускал книги под десятком псевдонимов. Именно ему чаще всего приписывают и «Кибалион». Были ли у него двое соавторов, чтобы «посвящённых» действительно было трое, неизвестно до сих пор.

Значит, перед нами не древний свиток, а книга начала XX века. Но это не делает её пустышкой. «Кибалион» сумел в нескольких коротких формулах описать то, во что верило всё «Новое мышление». Похожие формулы потом встречаются у десятков авторов, вплоть до создателей фильма «Секрет».

Семь принципов «Кибалиона»:

1. **Ментализм.** Всё есть Разум.
2. **Соответствие.** Как вверху, так и внизу; как внутри, так и снаружи.
3. **Вибрация.** Ничто не покоится, всё движется и вибрирует.
4. **Полярность.** Противоположности — это разные степени одного и того же.
5. **Ритм.** Всё течёт туда и обратно, как маятник.
6. **Причина и следствие.** Случайностей нет, у каждой причины есть следствие.
7. **Пол.** Во всём есть мужское и женское начало.

«Кибалион» — книга принципов, а не инструкций: пошаговых упражнений в ней нет. Три практики ниже — это практическое прочтение трёх принципов, которое сложилось у читателей книги. Если вы только начинаете, начните со второй, «Сдвиг к нужному полюсу». Она самая простая.

Практика 1. Ментальная трансмутация

Откуда это

Средневековые алхимики веками искали философский камень, который превращал бы свинец в золото. Они сидели в задымлённых лабораториях, смешивали ртуть с серой и записывали рецепты шифром, понятным только посвящённым.

«Кибалион» предлагает неожиданное прочтение этой истории. По версии книги, великие алхимики знали, что главная лаборатория — не колба, а ум. «Свинец» — это тяжёлые состояния: страх, уныние, ощущение бедности. «Золото» — их противоположность. Настоящая алхимия, говорит книга, — искусство ментальное: превращение одного состояния ума в другое. А по принципу «как внутри, так и снаружи» вслед за состоянием постепенно меняются и обстоятельства.

Коротко о практике

Автор: «Кибалион» (1908); шаги — практическое прочтение принципов книги.

Для чего: любое желание, уверенность в себе.

Сколько времени: 15–20 минут в день, 2–3 недели.

Сложность: средняя.

Понадобится: тетрадь и ручка.

Как выполнять

1. **Выберите одну ситуацию**, которую хотите изменить. Например: «деньги утекают сквозь пальцы».

2. **Запишите её как факт.** Одной-двумя фразами, без оценок и жалоб.

3. **Найдите её «внутреннего двойника».** Спросите себя: «Что я чувствую, когда думаю об этом? Какое моё состояние похоже на эту ситуацию?» Запишите честно, например: «Я чувствую, что не умею обращаться с деньгами и что их всё равно не удержать».

4. **Опишите новое состояние.** Не событие («мне повысили зарплату»), а то, как вы чувствовали бы себя, если бы всё уже наладилось: «Я спокойно распоряжаюсь деньгами, и их хватает».

5. **Побудьте в новом состоянии 10 минут.** Закройте глаза и представьте себя таким человеком. Как бы вы сидели? Как бы говорили о деньгах? Какое решение приняли бы сегодня? Если мысли уплывают, мягко возвращайтесь.

6. **Проверяйте себя днём.** Два-три раза за день спросите: «Из какого состояния я сейчас действую — из старого или из нового?» Если из старого, просто переключитесь. Помогает практика 2.

7. **Записывайте перемены.** Через 2–3 недели перечитайте записи. Обычно сначала меняется самочувствие, потом поступки, потом обстоятельства.

Пример. Марина постоянно чувствовала, что на работе её не замечают. Её «двойник»: «Я сама считаю, что мне нечего сказать». Новое состояние: «Мне есть что сказать, и я говорю спокойно». Десять минут утром она представляла себя такой: как сидит на совещании, как поднимает руку. Через две недели она впервые сама предложила идею на планёрке.

Варианты

Своих вариантов у практики нет. Но многие практики из следующих частей книги, где работают с состоянием, а не с картинкой, по сути продолжают эту идею.

Частые ошибки

— **Менять картинку вместо состояния.** Представлять повышение, но внутри оставаться «незаметной» или «незаметным». Меняется именно состояние, картинка лишь помогает.

— **Ждать мгновенных перемен снаружи.** По принципу ритма всё меняется волнами: сначала внутри, потом снаружи.

— **Воевать со старым состоянием.** Ругать себя за «неправильные мысли» значит держать на них внимание. Лучше просто переключаться на новое.

Похожие практики

— «Допущение: жить из исполненного желания» Невилла Годдарда (практика 42) — тоже работа через состояние, но с яркой воображаемой сценой.

Практика 2. Сдвиг к нужному полюсу

Откуда это

«Кибалион» задаёт читателю простой вопрос: где кончается жара и начинается холод? Ответа нет. На термометре нет черты, после которой «тепло» вдруг становится «холодом». Есть одна шкала и разные градусы на ней.

Второй пример из книги ещё нагляднее. Отправьтесь на восток и идите, не сворачивая. Обогнув земной шар, вы придёте с запада. Где кончился восток и начался запад?

Отсюда **принцип полярности**: противоположности — это две точки одной линии. Страх и смелость — одна шкала, как и обида и великодушие, лень и интерес. А раз это одна линия, по ней можно двигаться. Нежелательное состояние не нужно уничтожать в лоб: достаточно перевести внимание на противоположный полюс, и «стрелка» поползёт в нужную сторону.

Коротко о практике

Автор: «Кибалион» (1908), принцип полярности.

Для чего: уверенность в себе, спокойствие, любое желание.

Сколько времени: 5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — листок бумаги.

Как выполнять

1. **Назовите, что мешает.** Одним словом: тревога, зависть, лень, обида.
 2. **Найдите пару с другого конца шкалы.** Тревога — спокойная уверенность. Зависть — вдохновение. Лень — живой интерес. Обида — великодушие.
 3. **Представьте шкалу от 0 до 10.** 0 — полностью мешающее состояние, 10 — полностью противоположное. Честно отметьте, где вы сейчас.
 4. **Вспомните момент, когда вы были на «десятке».** Как вы дышали? Как стояли? Что говорили себе? Побудьте в этом воспоминании минуту-две.
 5. **Поднимайтесь по одному градусу.** Не пытайтесь прыгнуть с 3 сразу на 10. Найдите одну мысль или одно движение, которое даёт хотя бы +1: расправить плечи, выдохнуть, сказать себе одну спокойную фразу.
 6. **Закрепите действием.** Сделайте одно маленькое дело из нового состояния: позвоните, начните, напишите.
- Пример.** Перед собеседованием тревога на 2. Пара — спокойная уверенность. Вы вспоминаете день, когда легко провели презентацию. Расправляете плечи, выравниваете дыхание. Говорите себе: «Я знаю свою работу», и уже 4. Ещё пара минут, и 5–6. Этого достаточно, чтобы войти в дверь.

Варианты

— **Только на себя.** «Кибалион» пишет, что опытный «ментальный алхимик» может так же влиять на настроение других. Этот вариант я сознательно оставляю за рамками по этическим причинам: все практики в этой книге направлены на себя.

Частые ошибки

— **Запрет вместо сдвига.** Говорить себе «не бойся!» значит снова и снова произносить слово «бойся». Работает внимание к противоположному полюсу, а не запрет.

— **Прыжок через всю шкалу.** Из отчаяния в восторг за минуту не попадает почти никто. Каждый градус — уже победа.

— **Неточная пара.** Противоположность должна лежать на той же шкале. У тревоги пара — спокойствие, а не «богатство».

Похожие практики

— «Подъём по шкале эмоций» Абрахама-Хикс (практика 98) — та же идея градусов, но с готовой лестницей из 22 ступеней.

Практика 3. Нейтрализация маятника настроения

Откуда это

Вспомните старинные часы с маятником. Груз уходит влево ровно настолько, насколько ушёл вправо. Чем сильнее толкнуть его в одну сторону, тем дальше он улетит в другую.

«Кибалион» увидел этот маятник везде: в приливах и отливах, в смене дня и ночи, в расцвете и упадке империй и в настроении отдельного человека. Отсюда **принцип ритма**: всё, что поднялось, качнётся обратно. Знакомая история: в понедельник вы начинаете новую жизнь, полные сил, а к четвергу всё кажется бессмысленным, и вы бросаете.

Звучит как приговор, но книга идёт дальше. Мастера, по её словам, не пытались остановить маятник: это невозможно. Они учились **не качаться вместе с ним**: заранее выбирали, где хотят остаться, и словно поднимались над качанием. Чувства продолжали колебаться, но решения больше не зависели от каждой волны. «Кибалион» называет этот приём законом нейтрализации.

Коротко о практике

Автор: «Кибалион» (1908), принцип ритма и закон нейтрализации.

Для чего: уверенность в себе, доведение дел до конца.

Сколько времени: 2–5 минут в момент спада; для подготовки — две недели коротких заметок.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего; для подготовки — заметки в телефоне или блокнот.

Как выполнять

Подготовка (один раз). Две недели каждый вечер ставьте себе оценку от 1 до 10: сколько сегодня было сил и какое было настроение. Потом посмотрите на цифры. У большинства людей видна волна: подъём, спад, снова подъём. Вы узнаете свой ритм и перестанете пугаться спадов. (Этого шага нет в самом «Кибалионе», это практическое дополнение.)

Когда начинается спад:

1. **Заметьте его.** Поймайте момент, когда после подъёма приходит знакомое «всё бессмысленно», «зачем мне это всё».

2. **Назовите его.** Скажите себе: «Это ритм. Маятник качнулся обратно. Это не правда обо мне и не знак, что всё плохо».

3. **Поднимитесь над ним.** Представьте, что смотрите на свои чувства с высокого берега, как на волны. Волна идёт, вы её видите, но вы не волна.

4. **Подтвердите своё решение.** Коротко, про себя: «Я остаюсь при своём решении». Не спорьте со спадом и ничего ему не доказывайте. Просто не следуйте за ним.

5. **Сделайте минимальный шаг.** Одно маленькое дело в выбранном направлении, хотя бы на пять минут. Маятник пусть качается, а вы продолжаете идти.

Пример. Вы решили каждое утро делать зарядку. Первые три дня — с удовольствием, на четвёртый — «не хочу, ерунда это всё». Вы узнаете спад, называете его («это ритм»), не

спорите с ним и делаете хотя бы пять минут вместо двадцати. Цепочка не прервалась, и через пару дней приходит новый подъём.

Варианты

Своих вариантов у практики нет. Но сама идея «не раскачиваться вместе с маятником» стала одной из самых популярных в XX веке: позицию спокойного наблюдателя по-своему развивали Гурджиев, Экхарт Толле и Вадим Зеланд.

Частые ошибки

— **Ждать, что маятник остановится.** Он не остановится, это закон. Цель — не следовать за ним.

— **Ругать себя за спад.** Спад — не слабость, а ритм. Если вы ругаете себя, вы уже качнулись вместе с маятником.

— **Принимать решения на дне.** Бросать проект, увольняться, ссориться в самой нижней точке волны. Важные решения лучше откладывать до подъёма.

Похожие практики

— «Самовспоминание» Георгия Гурджиева и «Наблюдение за мыслью» Экхарта Толле (практика 53) — как развить в себе того самого спокойного наблюдателя.

— Не путайте эту практику с «маятниками» Вадима Зеланда. У «Кибалиона» маятник — это ритм собственных состояний. У Зеланда маятники — это группы, идеи и системы, которые «раскачивают» человека и забирают его энергию. Образ похож, смысл разный. О маятниках Зеланда — в практике 176, «Выход из маятника».

Глава 2. Томас Троуворд: судья, который разобрал силу мысли

Закон плавучести открыли не тогда, когда смотрели, как вещи тонут.

Томас Троуворд, «Эдинбургские лекции по ментальной науке»

В 1904 году в Эдинбурге, в небольшом зале на Куинз-гейт, пожилой англичанин читал лекции о «ментальной науке». Слушателей было немного: горстка любопытных, пришедших послушать отставного судью.

Томас Троуворд и правда был судьёй. Он родился в британской семье и большую часть жизни прослужил в Индии, в Пенджабе, окружным судьёй колониального суда. Работа приучила его к строгой логике: взвешивать доказательства, отделять факт от мнения, выводить следствие из причины. Ещё у него была страсть, далёкая от суда: он писал картины и в Индии даже получал за них призы.

Выйдя в отставку и вернувшись в Англию, Троуворд занялся вопросом, который не давал ему покоя: а что, если к силе мысли подойти так же, как к судебному делу? Без мистического тумана, шаг за шагом, от причины к следствию.

Так появились «Эдинбургские лекции по ментальной науке». Тоненькая книжка, изданная по их мотивам, разошлась далеко за пределы того маленького зала. Американский философ и психолог Уильям Джеймс, по известному свидетельству, назвал её едва ли не самым ясным изложением философии, какое ему встречалось.

Главная мысль Троуворда такая. У ума есть две стороны. Сознательный ум выбирает и рассуждает. Глубинный ум (и у человека, и у Вселенной) не спорит, а просто принимает то, что в него заложено, и разворачивает это до конца, как почва разворачивает семя. Задача человека — выбрать «семя» и спокойно удерживать его, а не заставлять мир силой.

Троуворд умер в 1916 году, но у его идей нашлись наследники. Эрнест Холмс построил на них целую церковь, о нём речь пойдёт дальше в этой части. Эммет Фокс в 1930-е годы собирал тысячные залы в Нью-Йорке. А единственной личной ученицей судьи стала молодая женщина, которая ради этих уроков переплыла Атлантику. Её история — во второй практике.

Практика 4. Сосредоточенное созерцание желаемого

Откуда это

Троуворд объяснял свою мысль на языке, понятном юристу. Представьте суд, где есть только одна сторона и нет защиты. Что скажут, то суд и примет. Именно так, по Троуворду, ведёт себя глубинный разум. Он не спорит с исходными условиями и не проверяет их на правдоподобие. Он берёт их как данность и честно выводит из них всё до последнего следствия.

Отсюда парадоксальный вывод. Если человек день за днём держит в уме «у меня ничего не выходит», глубинный разум принимает это как условие задачи и прилежно его исполняет. А если человек спокойно и упорно созерцает желаемое **как уже существующий факт**, условие задачи меняется.

Важное слово здесь — «спокойно». Троуворд не верил, что мир можно продать волевым усилием. Воля, по его мысли, нужна не для того, чтобы напрягаться изо всех сил, а для того, чтобы удерживать внимание в выбранном направлении, как руль удерживает лодку на курсе.

Коротко о практике

Автор: Томас Троуворд, «Эдинбургские лекции по ментальной науке» (1904); шаги — практическое прочтение его идей.

Для чего: любое желание.

Сколько времени: 10–15 минут в день.

Сложность: средняя.

Понадобится: тихое место.

Как выполнять

1. **Выберите одно желание.** Ясное и конкретное. Не «всё наладится», а «я живу в светлой квартире у парка».

2. **Успокойтесь.** Сядьте удобно, сделайте несколько медленных вдохов, дайте телу отпустить напряжение.

3. **Созерцайте желаемое как факт.** Не «пусть у меня будет...», а «это есть». Представьте, как всё выглядит, когда уже случилось, и почувствуйте спокойную уверенность человека, для которого вопрос решён.

4. **Не указывайте путь.** Не придумывайте, откуда придут деньги или кто позвонит. Троуворд считал, что, предписывая способ, человек сужает возможности. Держите в уме результат, а не маршрут.

5. **Удерживайте без напряжения.** 10–15 минут. Если отвлеклись, спокойно верните внимание, как руль на курс. Не сражайтесь с посторонними мыслями.

6. **Закончите благодарностью.** Короткой, как за уже полученное.

7. **Днём не «выкапывайте семя».** Не проверяйте каждый час, «сработало ли». Сомнение по этой логике — тоже семя.

Пример. Ольга мечтает о квартире у парка. Каждое утро она десять минут сидит у окна и спокойно представляет: утро, она варит кофе в своей кухне, за окном деревья. Она не думает, где взять деньги и какой выбрать район: просто держит картинку как факт, а в конце мысленно

говорит «спасибо». Днём, когда приходит мысль «да кому я вру», она не спорит с ней, а возвращается к утренней картинке.

Варианты

— **«Ментальный эквивалент» — Эммет Фокс (1932).** Ирландец по происхождению, Фокс в 1930-е годы стал одним из самых популярных проповедников Нью-Йорка. Он сформулировал близкую к Троуворду идею так: чтобы что-то появилось в жизни, сначала нужно создать в уме его **ментальный эквивалент**. Не мимолётную мечту, а подробное, продуманное и прочувствованное представление. Как это делать: думайте о желаемом часто и в деталях, отвечая себе на вопросы «Какое оно? Какие у него качества? Каково мне с ним?». Делайте так, пока образ не станет для вас таким же привычным и «реальным», как вещи вокруг.

Частые ошибки

— **Просить вместо того, чтобы созерцать.** «Пожалуйста, пусть будет» закрепляет условие «этого нет».

— **Давить волей.** Сжатые кулаки и стиснутые зубы — это не созерцание, а борьба. Здесь работает спокойная настойчивость.

— **Расписывать маршрут.** «Деньги придут от премии в марте» — так вы закрываете все остальные двери.

— **Менять желание каждый день.** Семья, которое каждое утро пересаживают, не прорастёт.

Похожие практики

— «Допущение: жить из исполненного желания» Невилла Годдарда (практика 42) — та же идея «как уже есть», но через яркую воображаемую сцену.

— «Духовная терапия разума» Эрнеста Холмса (практика 25) — его ученик превратил эту мысль в пошаговую молитву-утверждение.

Практика 5. Метод мысленной картины

Откуда это

В начале XX века молодая американка Женестьева Беренд прочитала «Эдинбургские лекции» и решила, что должна учиться у их автора лично. Было одно препятствие: поездка в Англию и жизнь там стоили денег, которых у неё не было. По её собственному подсчёту, нужно было двадцать тысяч долларов, огромная по тем временам сумма.

Беренд решила проверить учение Троуворда на себе. Каждый вечер перед сном она мысленно пересчитывала двадцать купюр по тысяче долларов. Потом представляла, как покупает билет на пароход, как гуляет по палубе по пути из Нью-Йорка в Лондон, как Троуворд принимает её в ученицы. Она записывала эту картину словами, со всеми подробностями.

Однажды, как она рассказывает, во время прогулки и глубокого дыхания её вдруг накрыло спокойное чувство: беспокоиться не о чем. Вскоре, «из источника, о котором она прежде не думала», начал открываться путь к деньгам. Беренд спокойно, шаг за шагом, шла за каждой возможностью. По её словам, примерно через шесть недель нужная сумма была у неё. Она уплыла в Англию и стала единственной личной ученицей Троуворда.

В своей книге «Твоя невидимая сила» (1921) Беренд приводит ещё один пример: железнодорожного магната Хантингтона. Задолго до того, как была уложена первая шпала его дороги через континент, он, по её словам, часами сидел над картой Соединённых Штатов и мысленно проезжал весь маршрут от побережья до побережья, будто дорога уже существовала.

Из своего опыта Беренд составила простую подробную инструкцию. Она одной из первых в «Новом мышлении» превратила визуализацию в пошаговый метод. Её «картина», описанная словами, — прямая предшественница двух знаменитых практик, которые появятся в этой книге позже: скриптинга и карты желаний.

Коротко о практике

Автор: Женестьева Беренд, «Твоя невидимая сила» (1921).

Для чего: любое желание, деньги.

Сколько времени: 10–15 минут утром и вечером.

Сложность: для новичка.

Понадобится: комната, где вас не потревожат; тетрадь и ручка.

Другие названия: метод Беренд.

Как выполнять

1. **Выберите время.** Беренд советует два раза в день: перед завтраком и перед сном.
2. **Уединитесь.** Комната, где вас никто не потревожит.
3. **Подышите.** Сядьте прямо. Сделайте около десяти глубоких вдохов, представляя, как с каждым вдохом в тело входит свет, примерно в область солнечного сплетения.
4. **Постройте картину в подробностях.** Если желаете дом, мысленно пройдите по комнатам: где стоит мебель, куда выходят окна, какой свет утром. Если сумму денег, увидите её конкретно и то, на что она пойдёт. Чем больше живых деталей, тем лучше.
5. **Поместите в картину себя.** Не наблюдайте со стороны, а будьте внутри: вы ходите по этому дому, покупаете этот билет.

6. Запишите. После созерцания опишите в тетради всё так, как увидели. Беренд советует добавить короткое утверждение в духе «лучшее, что есть, — моё».

7. Держите это в тайне. По Беренд, рассказывая о картине другим, вы «расплёскиваете» её силу.

8. Будьте спокойны и внимательны. Когда начнут появляться возможности, идите за ними спокойно, шаг за шагом, без лихорадочного возбуждения.

Пример. Андрей мечтает о поездке в Японию. Утром и вечером он уединяется, дышит и представляет: самолёт садится в Токио, он идёт по улице под цветущей сакурой, держит в руке билет на скоростной поезд. Потом записывает это в тетрадь, как дневниковую запись из поездки, и добавляет: «Лучшее, что есть, — моё». Никому не рассказывает. Через месяц коллега предлагает ему подработку, и он сразу понимает, на что пойдут эти деньги.

Варианты

— **Пересчёт денег перед сном.** Личная версия самой Беренд для денежной цели: каждый вечер мысленно пересчитывать нужную сумму купюрами и представлять, на что она пойдёт.

— **«Путешествие по карте».** Пример Хантингтона: если цель — путь или маршрут (переезд, путешествие, проект с этапами), мысленно «проезжать» его по карте от начала до конца, как уже существующий.

Частые ошибки

— **Картина без деталей.** «Хочу хороший дом» — это не картина. Беренд подчёркивает подробности: комнаты, мебель, окна.

— **Тревога вместо радости.** Созерцать желаемое со страхом «а вдруг не получится» значит закреплять страх. Беренд настаивает: держите картину бодро и с удовольствием.

— **Рассказывать всем.** Даже из лучших побуждений.

— **Ждать чуда и не двигаться.** В её собственной истории деньги пришли не с неба. Открывались возможности, и она шла за каждой.

Похожие практики

— «Скриптинг» Абрахама-Хикс (практика 84) — описание желаемого как уже случившегося, только письменно и подробно.

— «Колесо фортуны» Кэтрин Пондер (практика 52) — та же картина, только собранная из вырезок и фотографий: прабабушка карты желаний.

Глава 3. Эмиль Куэ: аптекарь, который прописывал одну фразу

*Я в жизни никого не исцелил. Я лишь показываю людям, как они
могут исцелить себя сами.*

Эмиль Куэ (пересказ его известных слов)

В конце XIX века во французском городке Труа, к востоку от Парижа, работал аптекарь Эмиль Куэ. Обычная аптека: склянки, весы, рецепты. Но у Куэ была странная привычка. Отпуская лекарство, он не просто объяснял, как его принимать. Он тепло и уверенно хвалил его: «Это средство вам непременно поможет». А иногда прикладывал к флакону маленькую записку с добрым напутствием.

И Куэ заметил то, что позже назовут эффектом плацебо: те, кому он хвалил лекарство, выздоравливали заметно лучше. Одно и то же средство работало по-разному, в зависимости от того, *что человек о нём думал*.

Аптекарь всерьёз заинтересовался этим. Он учился у знаменитых гипнотизёров из Нанси — Амбруаза Льебо и Ипполита Бернгейма. Но постепенно пришёл к выводу, который разошёлся с учителями. Дело не в гипнотизёре и не в его власти над пациентом. Дело в том, что человек **внушает себе сам**.

В 1910 году Куэ оставил аптеку и переехал в Нанси. В собственном доме он открыл бесплатную клинику. К нему шли толпами: по некоторым оценкам, десятки тысяч человек в год. Он не брал денег и ничего не обещал. Он учил людей одной фразе и тому, как её произносить.

В 1920-х годах его книга «Самообладание через сознательное самовнушение» вышла в Англии и Америке. Слова «Куэ» и «куэизм» стали модными, его формулу печатали в газетах и повторяли со сцены. Среди тех, на кого он повлиял, были будущие герои этой книги: Наполеон Хилл и Норман Винсент Пил.

Главное открытие Куэ звучит так: когда воля и воображение спорят, побеждает **воображение**. Если вы изо всех сил хотите уснуть, но представляете, что не уснёте, вы не уснёте. Чем больше стараетесь, тем хуже. Поэтому самовнушение у Куэ — не волевое «я должен!», а лёгкое, почти машинальное повторение, которое просачивается в подсознание само.

Рядом с Куэ работал молодой психолог **Шарль Бодуэн**, уроженец Нанси, позже профессор в Женеве. Он описал метод учёным языком, назвал описанный выше эффект **законом обратного усилия**, а всё направление — **Новой школой Нанси**. От Бодуэна идёт и третья практика этой главы. Её позже прославили Джозеф Мерфи и Невилл Годдард, поэтому их версии вы найдёте в ней же, среди вариантов.

Практика 6. Формула «С каждым днём мне во всех отношениях всё лучше и лучше»

Откуда это

По-французски формула звучит так: *Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux*. Куэ подбирал её очень тщательно. Она общая, то есть касается всего сразу: здоровья, настроения, дел. Она не спорит с реальностью: не «я здоров», а «мне становится лучше». И она ритмичная, её легко повторять почти без мысли.

Пациенты клиники в Нанси получали простую инструкцию: произносить формулу двадцать раз утром и вечером. Чтобы не сбиваться со счёта и не думать о цифрах, Куэ предлагал завязать на верёвочке двадцать узелков и перебирать их пальцами, как чётки. Так мысль освобождается от счёта, а формула течёт сама.

Позже эта фраза ушла из клиники в массовую культуру. Её можно считать прабабушкой всех современных аффирмаций.

Коротко о практике

Автор: Эмиль Куэ, «Самообладание через сознательное самовнушение» (1920-е).

Для чего: любое желание, здоровье и самочувствие, уверенность в себе.

Сколько времени: 2–3 минуты утром и перед сном.

Сложность: для новичка.

Понадобится: верёвочка с двадцатью узелками (по желанию).

Другие названия: метод Куэ, куэизм.

Как выполнять

1. **Приготовьте верёвочку.** Завяжите на ней двадцать узелков. Можно обойтись без неё, но с ней проще не думать о счёте.

2. **Утром, едва проснувшись,** ещё не вставая, закройте глаза.

3. **Произнесите формулу двадцать раз.** Вполголоса или шёпотом, так, чтобы слышать себя: «С каждым днём мне во всех отношениях всё лучше и лучше». На каждой фразе перебирайте следующий узелок.

4. **Говорите монотонно, без нажима.** Куэ советовал произносить формулу как считалку, не вдумываясь в каждое слово и не «вкладывая волю».

5. **Вечером, уже в постели,** повторите то же самое и засыпайте.

6. **Не ставьте конкретных целей.** Слова «во всех отношениях» сами охватывают всё, что нужно.

7. **Делайте каждый день,** как чистите зубы. Куэ рассматривал формулу как привычку на месяцы, а не на неделю.

Пример. Елена после тяжёлой зимы чувствует себя вялой и раздражённой. Она вешает верёвочку с узелками на тумбочку у кровати. Утром, ещё под одеялом, двадцать раз шепчет формулу, перебирая узелки, вечером повторяет. Первые дни кажется, что это глупо. Через пару недель она замечает, что просыпается спокойнее, а фраза сама всплывает в голове в трудные моменты.

Варианты

— **Только вечером.** Куэ подчёркивал, что лучшие моменты — пробуждение и засыпание, когда сознание ещё (или уже) не спорит. Если утром не получается, можно оставить только вечернее повторение.

— **Своими словами — осторожно.** Некоторые последователи переводили формулу под себя. Главное, по Куэ, чтобы фраза оставалась общей, позитивной и «о процессе» («становится лучше»), а не о результате, с которым сознание начнёт спорить.

Частые ошибки

— **Повторять с усилием.** Стиснуть зубы и «внушать изо всех сил» — прямой путь к закону обратного усилия. Чем сильнее давите, тем меньше работает.

— **Анализировать каждый раз.** «А правда ли мне лучше?» Это уже спор. Формула должна течь, не останавливаясь.

— **Бросить через три дня.** Эффект накапливается постепенно.

Похожие практики

— «Декларации» Флоренс Скавел Шинн (практика 20) — аффирмации следующего поколения, уже под конкретные желания.

— «Шесть шагов к богатству» Наполеона Хилла (практика 26) — тот же принцип «утром и вечером вслух», но с описанием конкретной цели.

Практика 7. «Это проходит»

Откуда это

Общая формула (практика 6) работала медленно, день за днём. Но пациенты приходили к Куэ и с тем, что беспокоило прямо сейчас: голова, зуб, спазм, внезапная волна тревоги. Для таких случаев у него был короткий «скорый» приём.

Куэ просил человека положить руку на место, где неприятно, и быстро-быстро повторять: *ça passe, ça passe* — «проходит, проходит». Слова сливались в монотонное журчание, рука мягко поглаживала нужное место. Через двадцать–тридцать секунд Куэ спрашивал: «Ну как?» И многим действительно становилось легче.

При этом Куэ было важно, чтобы его не считали чудотворцем. Он подчёркивал: «проходит» говорит сам человек, и помогает его собственное воображение, а не руки аптекаря. А быстрота нужна затем, чтобы сознание не успело возразить.

Коротко о практике

Автор: Эмиль Куэ, «Самообладание через сознательное самовнушение» (1920-е).

Для чего: лёгкий дискомфорт в теле, волнение, тревога.

Сколько времени: 1–2 минуты.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Другие названия: «*Ça passe*».

Как выполнять

1. **Закройте глаза**, если обстановка позволяет.
2. **Положите ладонь** на место, где неприятно: лоб, висок, живот. Если неприятное ощущение «везде», например тревога, положите руку на грудь.
3. **Быстро и монотонно повторяйте:** «Проходит, проходит, проходит...» Так быстро, чтобы слова почти сливались.
4. **Одновременно мягко поглаживайте** это место ладонью.
5. **Через 20–30 секунд остановитесь** и прислушайтесь к ощущению.
6. **Если нужно, повторите** ещё один-два раза.

Пример. Перед важным звонком у Димы холодеют руки и колотится сердце. Он выходит в коридор, кладёт ладонь на грудь и полминуты быстро шепчет: «Проходит, проходит, проходит...», мягко поглаживая грудь. Останавливается, делает вдох: сердце всё ещё стучит, но уже спокойнее. Он повторяет ещё раз и идёт звонить.

Варианты

— **Для эмоций.** Многие последователи Куэ применяют тот же приём не к телесным ощущениям, а к вспышке раздражения, страху или волнению перед выступлением: рука на груди, быстрое «проходит».

Частые ошибки

— **Говорить медленно и задумчиво.** Смысл именно в быстроте. Медленная фраза даёт сознанию время сказать «да ничего не проходит».

— **Проверять каждые три секунды.** Сначала договорите серию, потом прислушивайтесь.

— **Заменять этим лечение.** Приём помогает при лёгком дискомфорте. Сильная, необычная или долгая боль — повод идти к врачу.

Похожие практики

— «Базовый тэппинг» (EFT) Гэри Крейга (практика 280) — тоже работа с неприятным ощущением через тело и слова, только с постукиванием по точкам.

Практика 8. Сосредоточенная фраза-колыбельная

Откуда это

Шарль Бодуэн наблюдал за пациентами Куэ как исследователь. Его заинтересовало, *когда* внушение лучше всего «садится». Он заметил: в момент расслабления, на грани дремоты, сознание будто отходит в сторону. Его критический голос затихает, а глубинные слои психики «выступают на поверхность», как скалы во время отлива. Бодуэн назвал это состояние **собранностью**: тело расслаблено, ум спокоен, но внимание не рассеяно, а мягко держится на чём-то одном.

Отсюда его совет, который через сорок лет сделал знаменитым Джозеф Мерфи. Мерфи пересказывает Бодуэна так: сожмите желаемое в короткую фразу, которую легко запомнить, и повторяйте её снова и снова, как колыбельную.

Так появилась одна из самых любимых практик XX века: засыпать с одной-единственной фразой. Почти в каждом поколении она получала новое имя, но по сути осталась той же, что придумала Новая школа Нанси сто лет назад.

Коротко о практике

Автор: Шарль Бодуэн, «Внушение и самовнушение» (1920); в популярном пересказе — Джозеф Мерфи, «Сила вашего подсознания» (1963).

Для чего: любое желание.

Сколько времени: перед сном, пока не уснёте.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Другие названия: метод Бодуэна, колыбельная, засыпание с одной фразой.

Как выполнять

1. **Подготовьте фразу заранее.** Сожмите желание в несколько слов. Фраза должна звучать как свершившийся факт и быть короткой, как припев: «Я здорова», «Всё сложилось», «Квартира наша».

2. **Лягте и расслабьтесь.** Позвольте телу стать тяжёлым, дыханию — медленным.

3. **Дождитесь дремоты.** Того состояния, когда мысли уже текут сами и начинают расплываться.

4. **Начните повторять фразу.** Тихо, шёпотом или мысленно. Монотонно, как мама поёт колыбельную: без нажима, без анализа.

5. **Повторяйте, пока не уснёте.** Не считайте и не проверяйте. Пусть фраза станет последним, что звучит в голове перед сном.

Пример. Катя ждёт ответа на заявку на грант. Её фраза: «Грант наш». Вечером она откладывает телефон, ложится, расслабляется и ждёт момента, когда мысли начинают путаться. Тогда она начинает тихо, почти беззвучно повторять: «Грант наш... грант наш...» — пока не засыпает. Так она делает каждый вечер, пока ждёт решения.

Варианты

— **Джозеф Мерфи: «метод Бодуэна».** Мерфи в «Силе вашего подсознания» (1963) включил этот приём в число главных техник и сделал его известным миллионам читателей. Его акцент — делать практику каждый вечер и формулировать фразу так, чтобы её легко было «вписать в память».

— **Невилл Годдард: колыбельная.** Невилл советовал выбирать фразу, которая подразумевает, что желание уже исполнено, и засыпать, повторяя её в чувстве исполненного. Часто это фраза-реакция: «Разве это не чудесно?», «Получилось!»

— **Невилл Годдард: «Спасибо, Отец».** Самый короткий вариант: перед сном повторять одно «спасибо» или «спасибо, Отец», как за уже полученное, пока чувство благодарности не заполнит всё и не перейдёт в сон.

Частые ошибки

— **Слишком длинная фраза.** Если её нужно вспоминать, это уже не колыбельная. Три-пять слов — идеально.

— **Фраза о будущем.** «Я обязательно получу» — это ожидание, а не исполнение. Лучше «Получилось».

— **Начинать, когда голова кипит.** Сначала расслабьтесь, дождитесь дремоты, и только потом фраза.

— **Взять телефон после практики.** Фраза должна стать последним впечатлением перед сном.

Похожие практики

— «SATS (практика 38) — состояние, подобное сну» Невилла Годдарда — то же состояние на грани сна, но вместо фразы короткая воображаемая сцена.

Глава 4. Уоллес Уоттлз: книга, с которой начался «Секрет»

*Существует мыслящая субстанция, из которой созданы все вещи.
Уоллес Уоттлз, «Наука быть богатым» (1910)*

В 2004 году австралийский телепродюсер Ронда Бёрн переживала тяжёлое время: у неё умер отец, всё валилось из рук. Её дочь Хейли, пытаясь помочь маме, принесла ей старую книжку. Ей было почти сто лет, и называлась она без затей: «Наука быть богатым».

Бёрн прочитала её, и, по её собственным словам, это перевернуло её жизнь. Через два года вышел фильм «Секрет», который посмотрели миллионы людей по всему миру. А началось всё со скромного священника из американской глубинки.

Уоллес Уоттлз родился в 1860 году на ферме в Иллинойсе. Он был методистским священником, худым, болезненным и страстно сочувствующим беднякам. Его взгляды называли христианским социализмом: Уоттлз считал, что каждый человек имеет право на достойную жизнь, а бедность не добродетель, а беда. Консервативным прихожанам это не нравилось, и около 1900 года ему пришлось оставить кафедру. Позже он даже баллотировался в Конгресс от Социалистической партии.

Уоттлз поселился с семьёй в маленьком городке Элвуд в Индиане и писал статьи для журналов «Нового мышления». В 1910 году он выпустил книгу, в которой постарался изложить «науку» богатства так же точно, как учебник арифметики: без философских отступлений, по шагам. Через год, в 1911-м, он умер, ему был всего пятьдесят один год. Говорят, в день похорон магазины Элвуда закрылись в знак уважения.

Главная мысль книги такая. Мир полон «мыслящей субстанции», из которой рождаются все вещи. Чёткий образ в уме, удерживаемый с верой и благодарностью, запускает творение. Но одних мыслей мало: каждый день нужно действовать. И главное: богатство нужно **создавать**, а не отнимать у других. Его хватит на всех.

Уоттлз писал для людей, которые жили в нужде, и говорил о деньгах прямо, без стеснения. Но его книга не про жадность, а про жизнь в полную силу: для себя и для других. Если не знаете, с чего начать, начните с практики 11 о действии. Её часто пропускают, а сам Уоттлз считал её не менее важной, чем мысленный образ.

Практика 9. Ясный мысленный образ

Откуда это

Уоттлз очень не любил туманные желания. «Хочу больше денег» или «хочу, чтобы жизнь стала лучше» — это, по его мысли, всё равно что отправить телеграмму без адреса. Мыслящая субстанция откликается на **ясный образ**, поэтому сначала нужно точно знать, чего хотите, и видеть это так отчётливо, как моряк видит порт, к которому плывёт.

При этом он неожиданно предостерегал от того, что сегодня многие считают обязательным. По его словам, не нужно специальных упражнений на концентрацию, долгих сеансов в тишине или особых «магических» действий. Достаточно возвращаться к своему образу в свободные минуты: в дороге, за чаем, перед сном. Возвращаться с верой, что он уже становится реальностью, и с благодарностью. Это хорошо подходит тем, у кого нет времени и сил на медитации.

Коротко о практике

Автор: Уоллес Уоттлз, «Наука быть богатым» (1910).

Для чего: любое желание, деньги.

Сколько времени: несколько минут, много раз за день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — листок, чтобы записать образ.

Как выполнять

1. **Решите, чего именно хотите.** Не «хороший дом», а какой: сколько комнат, какой сад, какой вид из окна. Не «больше денег», а сколько и на что.

2. **Соберите картину.** Представьте её в деталях: как это выглядит, как вы там живёте, что делаете.

3. **Запишите, если хотите.** Несколько строк на листке помогут не забыть подробности.

4. **Возвращайтесь к образу в течение дня.** В транспорте, в очереди, за утренним кофе. Несколько минут, без особой обстановки.

5. **Держите образ с верой.** Не «хорошо бы», а «это уже идёт ко мне».

6. **Заканчивайте благодарностью**, как будто всё уже получено (об этом практика 10).

7. **Не меняйте картину каждый день.** Уточнять детали можно, перескакивать с цели на цель нельзя.

Пример. Сергей хочет открыть маленькую кофейню. Он записал на листке: «Угловое помещение, шесть столиков, большое окно, запах свежей выпечки, постоянные гости здороваются со мной по имени». Листок лежит в кошельке. Пока он едет в метро или стоит в очереди, он мысленно заходит в свою кофейню, встаёт за стойку, слышит звон колокольчика над дверью. И каждый раз мысленно говорит «спасибо».

Варианты

У самого Уоттлза вариантов нет.

Частые ошибки

- **Расплывчатость.** «Чтобы всё было хорошо» — не образ.
- **Думать о том, чего не хочется.** Уоттлз советовал не задерживать внимание на бедности, долгах и тревожных новостях: всё, на что вы постоянно смотрите, становится частью вашей картины.
- **Ждать, сложа руки.** Образ без действия у Уоттлза не работает. Об этом практика 11.

Похожие практики

- «Метод мысленной картины» Женеьевы Беренд (практика 5) — тот же образ, но в уединении дважды в день и с записью. Подойдёт, если вам нужна чёткая инструкция, а не «на ходу».

Практика 10. Благодарность как связь с источником

Откуда это

Благодарность — одна из главных тем «Науки быть богатым». Уоттлз посвятил ей отдельную главу и объяснял её почти инженерным языком. Благодарность, по его мысли, — это провод, который соединяет человека с источником всех благ. Пока провод цел, ток идёт. Стоит начать ворчать, сравнивать и жаловаться, и связь рвётся.

Вторая его мысль ещё проще. Благодарный ум смотрит на лучшее и поэтому сам становится лучшим. Неблагодарный смотрит на худшее, и худшее заполняет его жизнь.

Сто лет спустя Ронда Бёрн сделала благодарность сердцем «Секрета» и «Магии», а психологи начали измерять её пользу в настоящих исследованиях. Но отправная точка — здесь, в маленькой книжке 1910 года.

Коротко о практике

Автор: Уоллес Уоттлз, «Наука быть богатым» (1910), глава «Благодарность».

Для чего: любое желание, деньги, спокойствие и уверенность.

Сколько времени: по несколько минут утром, днём и вечером.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Утром** перечислите про себя три-пять вещей, за которые благодарны сегодня. Самых простых: проснулись, есть тёплая вода, рядом близкий человек.

2. **Днём** ловите моменты, когда хочется пожаловаться или сравнить себя с кем-то. В эти секунды переключайтесь: найдите в ситуации хоть что-то, за что можно сказать «спасибо».

3. **Возвращаясь к своему образу** (практика 9), заканчивайте благодарностью, как будто желание уже исполнено.

4. **Получая что-то хорошее**, даже мелочь, благодарите сразу и всем сердцем, а не «между делом».

5. **Вечером** коротко вспомните, что сегодня пришло, и поблагодарите за это.

Пример. Утро понедельника, Наташа опаздывает, автобус ушёл. Первая мысль: «Ну конечно, как всегда». Она ловит себя и ищет, за что можно сказать спасибо: на улице солнце, следующий автобус через пять минут, а в наушниках любимый подкаст. Настроение меняется. Вечером, засыпая, она вспоминает: коллега угостил кофе, начальник похвалил отчёт. Спасибо.

Варианты

У Уоттлза одна «формула»: благодарить постоянно и за всё.

Частые ошибки

- **Благодарить «на автомате».** Перечень без чувства у Уоттлза ничего не значит. Лучше одна благодарность от сердца, чем десять для галочки.
- **Благодарить и тут же жаловаться.** «Спасибо за работу, но начальник ужасный» — провод снова рвётся.
- **Благодарить только за большое.** Уоттлз подчёркивал: за всё, включая мелочи.

Похожие практики

- «Дневник благодарности» из позитивной психологии (практика 228) — та же благодарность, но письменно и с научными данными о пользе.
- «Волшебный камень» Ронды Бёрн (практика 111) — благодарность, привязанная к маленькому предмету в кармане.

Практика 11. Действие «определённым образом»

Откуда это

Тех, кто читает «Науку быть богатым» по диагонали, ждёт сюрприз. Добрая половина книги — не про мысли, а про **действие**. Уоттлз был человеком практичным. Он видел немало мечтателей, которые годами «держали образ», ничего не меняя в жизни, и оставались там же, где были.

Его правило звучит почти сурово. Нельзя действовать там, где вас нет: ни в прошлом, ни в будущем, ни в другом городе. Действовать можно только **здесь и сейчас**, с тем, что есть. Не ждите, пока изменятся обстоятельства, чтобы начать. Начните в нынешних обстоятельствах, и они начнут меняться.

И второе правило: каждое действие делать **успешно**, то есть до конца и хорошо, а не кое-как. Много мелких дел, сделанных добросовестно, по Уоттлзу, сильнее одного великого рывка раз в год.

Мне эта практика кажется самым недооценённым местом книги. Многие пересказы «закона притяжения» её просто выбрасывают, оставляя одну визуализацию. А у самого Уоттлза мысль и действие — две половины одного целого.

Коротко о практике

Автор: Уоллес Уоттлз, «Наука быть богатым» (1910).

Для чего: любое желание, деньги, работа и карьера.

Сколько времени: каждый день, 5 минут на план плюс сами дела.

Сложность: средняя.

Понадобится: список дел на день.

Как выполнять

1. **Утром вспомните свой образ** (практика 9).

2. **Спросите себя:** «Что я могу сделать сегодня, на своём нынешнем месте, чтобы приблизиться к этому?» Не завтра, не «когда будут условия», а сегодня.

3. **Составьте короткий список.** Даже маленькие шаги считаются: письмо, звонок, час учёбы, порядок на рабочем месте.

4. **Делайте каждое дело полностью и хорошо.** Не наполовину, не «лишь бы отделаться».

5. **Делая его, помните о своей цели.** Уоттлз считал, что именно это делает действие «определённым»: обычное дело, сделанное с верой в свою цель.

6. **Не тратьте силы на «через неделю».** Не переживайте о завтрашних делах, пока не сделаны сегодняшние.

7. **Вечером отметьте сделанное** и поблагодарите (практика 10).

Пример. Сергей из примера к практике 9 пока работает бариста в чужой кофейне. Раньше он считал эту работу временной и делал её без души. Теперь каждое утро он спрашивает себя: «Что я могу сделать сегодня для своей мечты?» Сегодня — запомнить, как постоянные гости любят свой кофе, и вечером полчаса почитать про аренду помещений. Через полгода у него есть опыт, накопления и десяток людей, которые обещали прийти в его будущее кафе.

Варианты

У Уоттлза вариантов нет.

Частые ошибки

- **Ждать «подходящего момента».** Переезда, новой работы, понедельника. Уоттлз настаивал: начинать нужно там, где вы стоите.
- **Делать много, но плохо.** Количество без качества не работает.
- **Суесться без цели.** Действие без образа — просто суета.
- **Надрываться.** Уоттлз говорил о делах, которые можно сделать сегодня, а не о подвиге на износ.

Похожие практики

- «Правило пяти» Джека Кэнфилда (практика 128) — пять маленьких действий к цели каждый день.
- «Кайдзен (практика 237) — маленькие шаги» Роберта Маурера — если даже маленький шаг кажется слишком большим.

Практика 12. Впечатление роста

Откуда это

Уоттлз заметил простую вещь. Каждый человек на земле, от ребёнка до старика, хочет одного: **расти**. Больше жизни, больше радости, больше возможностей. Это желание так глубоко, что люди тянутся к тем, рядом с кем чувствуют, что им «прибавилось».

Отсюда его совет, который сегодня назвали бы основой хорошего бизнеса и хороших отношений. В любом деле и любом разговоре старайтесь, чтобы человек уходил от вас с ощущением, что стал богаче. Не обязательно деньгами: знанием, настроением, помощью, вниманием. Тогда люди сами будут возвращаться, а вместе с ними будут приходить и возможности.

Из всех идей Уоттлза эта, пожалуй, самая «земная». Её можно проверить без всякой веры в мыслящую субстанцию.

Коротко о практике

Автор: Уоллес Уоттлз, «Наука быть богатым» (1910), глава «Впечатление роста».

Для чего: работа и карьера, деньги, отношения с людьми.

Сколько времени: в каждом разговоре и деле.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Перед встречей или разговором** спросите себя: «Чем я могу сделать жизнь этого человека чуть лучше?»

2. **Давайте чуть больше, чем от вас ждут.** Полезный совет, лишнюю минуту внимания, аккуратно сделанную работу, искреннюю похвалу.

3. **Говорите о росте.** Уоттлз советовал излучать уверенность, что дела идут в гору: и у вас, и у собеседника. Не хвастаться, а заражать надеждой.

4. **Не принижайте других.** Никакой зависти, сплетен и тайной радости от чужих неудач.

5. **Ведите дела честно.** Если вы что-то продаёте, человек должен получить больше пользы, чем отдал денег.

6. **Пусть это станет привычкой.** Продавщица, курьер и сосед тоже считаются, не только «важные» люди.

Пример. Ирина — мастер маникюра. Раньше она просто делала свою работу. Теперь она запоминает, у кого из клиенток скоро свадьба дочери, советует крем для рук, дарит маленький пробник и всегда провожает словами: «Как же вам идёт!» Через несколько месяцев её запись забита на месяц вперёд: клиентки приводят подруг.

Варианты

У Уоттлза вариантов нет.

Частые ошибки

— **Давать, чтобы получить.** Люди быстро чувствуют расчёт. Уоттлз говорил об искреннем желании, чтобы другим стало лучше.

— **Давать себе в ущерб.** Впечатление роста — не самопожертвование. Вы растёте вместе с другими, а не вместо них.

— **Обещать больше, чем можете.** Прибавление должно быть настоящим.

Похожие практики

— «Дарить что-то каждому встречному» Дипака Чопры (практика 100) — тот же принцип щедрости, но как ежедневное правило.

— «Волшебная пыль для всех» Ронды Бёрн (практика 114) — мысленно желать добра каждому, кого встречаешь.

Практика 13. Творить, а не конкурировать

Откуда это

Уоттлз жил в эпоху жестокой конкуренции: монополии, забастовки, борьба за каждый доллар. Многим казалось, что богатство — это пирог, и если кто-то отрезал себе кусок побольше, другим достанется меньше.

Уоттлз, христианский социалист, предложил выход, который удивлял даже его единомышленников. Богатство не нужно отнимать. Его нужно **создавать**. Мыслящая субстанция неисчерпаема, и человеку не нужно ни у кого ничего забирать, чтобы получить своё. Как только вы начинаете думать «чтобы мне досталось, надо обойти других», вы, по Уоттлзу, теряете связь с источником.

Эта практика особенно полезна тем, кто привык жить в режиме «выжить и опередить»: в большом городе, в конкурентной профессии, в соцсетях, где все постоянно сравнивают себя с другими.

Коротко о практике

Автор: Уоллес Уоттлз, «Наука быть богатым» (1910).

Для чего: деньги, работа и карьера, спокойствие.

Сколько времени: 10–15 минут вечером, 1–2 недели.

Сложность: средняя.

Понадобится: тетрадь и ручка.

Как выполнять

1. **Один день наблюдайте за мыслями.** Замечайте фразы вроде: «все хорошие места заняты», «рынок переполнен», «опять кому-то повезло, а не мне».

2. **Вечером запишите их.** Просто список, без оценок.

3. **Рядом с каждой напишите творческую версию.** Не «рынок переполнен», а «я могу сделать то, чего ещё нет». Не «у неё всё, у меня ничего», а «если у неё получилось, значит, это возможно».

4. **Найдите одно творческое действие.** Что вы можете **создать** сегодня, а не отвоевать? Новый проект, лучшую услугу, полезную вещь, идею.

5. **Когда ловите себя на зависти,** мысленно пожелайте человеку ещё больше успеха. Так, по Уоттлзу, вы остаётесь на «творческом плане».

6. **Повторяйте неделю-две,** пока не станете замечать такие мысли сами, без записей.

Пример. Аня — начинающий фотограф, и в её городе десятки фотографов. Её список за вечер: «Рынок переполнен», «У Кати заказов больше, потому что ей повезло». Творческие версии: «Я могу снимать то, чего не снимает никто: например, семьи с собаками», «Если у Кати получилось, у меня тоже получится; надо спросить, как она ищет клиентов». На следующий день Аня делает пробную съёмку в парке для собачников.

Варианты

У Уоттлза вариантов нет.

Частые ошибки

- **Подавлять зависть.** Её не нужно прятать. Достаточно заметить и развернуть.
- **Путать «не конкурировать» с «ничего не делать».** Творческий путь — это много работы, только направленной на создание, а не на борьбу.
- **Считать честную конкуренцию злом.** Уоттлз говорил о внутреннем ощущении нехватки, а не о том, что нельзя участвовать в конкурсе или открыть бизнес рядом с другим.

Похожие практики

- «Разворот» Абрахама-Хикс (практика 91) — та же работа «перепиши мысль», но с любой тяжёлой мыслью, не только о конкуренции.

Глава 5. Чарльз Хаанел: курс, который приходил по почте

Внешний мир — отражение внутреннего.
Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ»

Представьте Америку 1912 года. Нет ни интернета, ни радио в каждом доме. Хочешь учиться — ищи учителя или выписывай уроки по почте. Заочные курсы тогда были в моде: по почте учились бухгалтерии, рисованию, иностранным языкам.

Именно так, письмами, раз в неделю, к подписчикам стали приходиться уроки под таинственным названием «Система Мастер-Ключ». Всего их было двадцать четыре. Каждый урок заканчивался упражнением на неделю, и пропускать вперёд не полагалось: сначала научись одному, потом переходи к следующему.

Автором был не проповедник и не мистик, а преуспевающий бизнесмен из Сент-Луиса **Чарльз Хаанел** (1866–1949). Он возглавлял несколько компаний, в том числе горнодобывающую, и уверял, что своим успехом обязан тем самым принципам, которые излагал в курсе. В 1916–1917 годах уроки вышли одной книгой. К 1930-м годам, по данным издателей, разошлось больше двухсот тысяч экземпляров.

Потом книга надолго ушла в тень. В интернете можно встретить красивую легенду, будто её запретили; подтверждений этому нет. Зато точно известно другое: в 2000-х годах «Мастер-Ключ» пережил второе рождение. Ронда Бёрн называла его, наряду с книгой Уоттлза, одним из источников вдохновения для «Секрета». Сегодня по нему снова занимаются группами, неделя за неделей, как сто лет назад.

Главная мысль Хаанела: внутренний мир создаёт внешний, но управлять внутренним миром нужно учиться так же постепенно, как управлять телом в спортзале. Поэтому его упражнения похожи на тренировку. Сначала научиться сидеть неподвижно. Потом останавливать мысли. Потом расслабляться и отпускать тяжёлые чувства. И только потом строить в уме яркие образы.

В этой главе собраны главные упражнения курса. Их лучше делать по порядку, как задумал Хаанел: по неделе на каждое, по 15–30 минут в день. А чтобы пройти весь 24-недельный курс, лучше взять саму книгу Хаанела «Система Мастер-Ключ».

Практика 14. Неподвижное сидение

Откуда это

Первый урок «Мастер-Ключа» удивлял подписчиков. Они ждали секретов богатства, а получили задание, которое кажется детским: сесть и не двигаться.

Но Хаанел знал, что делает. Прежде чем управлять мыслями, нужно научиться управлять хотя бы телом. Попробуйте посидеть пятнадцать минут совершенно неподвижно, и вы поймёте, как это непросто: то нос зачесется, то нога затечёт, то рука сама потянется к телефону. Каждое такое «хочется» — маленький приказ, которому вы привыкли подчиняться. Упражнение учит впервые сказать ему «нет».

Коротко о практике

Автор: Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ» (1912), первый урок.

Для чего: самоконтроль, подготовка ко всем остальным практикам.

Сколько времени: 15–30 минут в день, одна неделя.

Сложность: для новичка.

Понадобится: комната, где вас не потревожат; удобный стул.

Как выполнять

1. **Выберите место.** Комнату, где вас никто не потревожит. Хаанел советовал заниматься всегда в одном и том же месте и в одной и той же позе.

2. **Сядьте прямо и удобно.** Спина ровная, но без напряжения. Не разваливайтесь в кресле: сонливость здесь мешает.

3. **Замрите.** Не двигайте ни рукой, ни ногой, не меняйте позу, не почёсывайтесь.

4. **Мысли пусть текут как хотят.** На этой неделе с ними ничего не нужно делать. Задача только в теле.

5. **Держитесь 15 минут.** Когда станет легко, увеличивайте до получаса.

6. **Повторяйте каждый день неделю,** пока неподвижность не перестанет требовать усилий.

Пример. В первый день Лена выдержала четыре минуты: зачесалась щека, и рука сама к ней потянулась. На третий день она дотерпела до десяти. На шестой день заметила, что пятнадцать минут прошли спокойно: желание пошевелиться появлялось, но она просто его замечала и не подчинялась.

Варианты

Своих вариантов нет. Это первая ступень лестницы, по которой идут следующие практики главы.

Частые ошибки

- **Перескочить через неё.** Упражнение кажется слишком простым, и многие сразу берутся за визуализацию. Хаанел считал, что без этой ступени следующие не держатся.
- **Сидеть в напряжении.** Неподвижность не значит окаменелость. Тело спокойно, а не зажато.
- **Заниматься лёжа.** Лёжа вы скорее уснёте, чем научитесь самоконтролю.

Похожие практики

- «Тишина и неосуждение» Дипака Чопры (практика 99) — похожая простая ежедневная тишина, но с другой целью: ощутить «чистую потенциальность».

Практика 15. Тишина ума и расслабление

Откуда это

Когда подписчик «Мастер-Ключа» научился сидеть неподвижно, следующий урок ставил задачу потруднее: в той же позе, на том же месте **остановить мысли**. Не думать ни о чём.

Хаанел честно предупреждал, что сразу не получится: мысли будут лезть одна за другой. Но смысл упражнения не в идеальной пустоте, а в привычке. Кто умеет хотя бы на несколько секунд остановить поток мыслей, тот способен остановить и тревогу, и страх. А значит, может сам выбирать, о чём думать.

Затем к тишине добавлялось полное **расслабление**. Хаанел замечал, что множество людей живут в постоянном напряжении, сами того не замечая: сжатые плечи, стиснутые челюсти, нахмуренный лоб. Это напряжение съедает силы, которые могли бы пойти на мечту.

Коротко о практике

Автор: Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ» (1912), уроки о контроле мысли и расслаблении.

Для чего: спокойствие, умение управлять мыслями, подготовка к визуализации.

Сколько времени: 15–20 минут в день, 1–2 недели.

Сложность: средняя.

Понадобится: то же место и та же поза, что в практике 14.

Как выполнять

1. **Сядьте как обычно**, на то же место, в ту же позу, неподвижно.
2. **Остановите мысли**. Не думайте ни о чём. Когда мысль всё же появится (а она появится), не продолжайте её, не спорьте с ней и не ругайте себя. Просто отпустите и снова вернитесь к тишине.
3. **Замечайте промежутки**. Сначала тишина будет длиться секунды. Это нормально. С каждым днём промежутки станут длиннее.
4. **Через неделю добавьте расслабление**. Сидя неподвижно, пройдитесь вниманием по телу от макушки до пяток: лоб, челюсть, плечи, руки, живот, ноги. Где чувствуете напряжение, отпустите его.
5. **Сидите в тишине и расслаблении 15–20 минут**.

Пример. Павел — программист, и голова у него не замолкает никогда. На второй день упражнения он насчитал, что мысль про рабочий баг возвращалась раз двадцать. Он каждый раз спокойно её отпускал. Через неделю он заметил странное: на совещании, когда начальник повысил голос, Павел не завёлся, как обычно, а словно «сделал паузу» внутри. Тот же навык, что на стуле.

Варианты

— **Сначала расслабление, потом тишина.** Тем, у кого очень много напряжения в теле, проще начинать с расслабления: когда тело отпускает, мысли тоже стихают.

Частые ошибки

- **Требовать от себя полной пустоты.** Цель — не ни одной мысли, а умение возвращаться в тишину. Каждое возвращение и есть тренировка.
- **Бороться с мыслями.** «Не думай, не думай!» — это тоже мысль. Отпускайте мягко.
- **Расслабиться до сна.** Тело расслаблено, а ум ясен. Если клонит в сон, сядьте ровнее.

Похожие практики

- «Остановка внутреннего диалога» Карлоса Кастанеды (практика 56) — похожая цель, другой путь: через внимание к окружающему миру.

Практика 16. Отпускание тяжёлых чувств

Откуда это

Научив подписчиков сидеть неподвижно, затихать и расслабляться, Хаанел предложил следующий шаг: отпускать не только напряжение в теле, но и тяжесть в душе.

В уроке он перечисляет то, что предлагает отпустить: ненависть, гнев, беспокойство, ревность, зависть, печаль, неприятности, разочарование. Хаанел сравнивал эти чувства с сорняками. Пока они растут в саду, никакое доброе семя не взойдёт. Поэтому, прежде чем «сеять» желания, нужно расчистить почву.

Он не обещал, что это получится с первого раза. Но был уверен: если отпускать снова и снова, по собственной воле и настойчиво, придёт день, когда это начнёт получаться легко.

Коротко о практике

Автор: Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ» (1912).

Для чего: спокойствие, освобождение от обид и тревоги, подготовка к работе с желаниями.

Сколько времени: 15–20 минут в день, неделя и дольше.

Сложность: средняя.

Понадобится: то же место и та же поза, что в практиках 14–15.

Как выполнять

1. **Сядьте и расслабьтесь**, как в практике 15.
2. **Посмотрите, что у вас внутри.** Какие тяжёлые чувства есть сейчас? Обида на кого-то, тревога о деньгах, зависть к знакомой, старое разочарование?
3. **Выберите одно.** Назовите его про себя: «Это обида на сестру».
4. **Отпустите его мысленно.** Можно представить, что разжимаете ладонь и чувство улетает. Или что ставите тяжёлый мешок на землю и отходите. Скажите про себя: «Я отпускаю это».
5. **Побудьте в освободившемся месте.** Почувствуйте, что стало легче хотя бы немного.
6. **Переходите к следующему чувству**, если есть силы и время.
7. **Если чувство возвращается**, не огорчайтесь. Отпускайте снова. Хаанел считал настойчивость главным условием.

Пример. Марина уже год злится на подругу, которая не пришла на её день рождения. Каждый вечер на неделе она садится, расслабляется, называет: «Это обида на Свету» — и мысленно ставит тяжёлый мешок на землю. Первые дни обида возвращается через минуту. К концу недели Марина ловит себя на том, что вспоминает Свету без привычного укола и даже думает ей написать.

Варианты

Своих вариантов у Хаанела нет.

Частые ошибки

- **Делать вид, что чувства нет.** Сначала честно признайте, что оно есть. Отпустить можно только то, что заметили.
- **Отпускать «всё сразу».** Лучше одно чувство по-настоящему, чем десять формально.
- **Ждать мгновенного результата.** Глубокие обиды отпускаются слоями, за много подходов.

Похожие практики

- «Метод Седоны» Лестера Левенсона (практика 243) — отпускание через три простых вопроса к себе. Подойдёт, если вам нужна более чёткая инструкция.
- «Четыре фразы» Хоопонопоно (практика 119) — гавайская практика очищения, если тяжесть связана с конкретным человеком.

Практика 17. Тренировка образного внимания

Откуда это

После того как ум затих и почва расчищена, Хаанел переходит к главному инструменту: **воображению**. Но и здесь он не торопится. Прежде чем рисовать в уме будущее, нужно научиться ясно видеть хотя бы то, что уже видели глазами.

Поэтому он даёт простые задания на «тренировку зрения изнутри». Внимательно рассмотреть фотографию, а потом увидеть её с закрытыми глазами. Мысленно отправиться в место, связанное с приятными воспоминаниями. Представить старого друга так ясно, чтобы видеть, как меняется его лицо, когда он улыбается.

Хаанел считал внимание самым ценным умением человека: способность удержать мысль, не отвлекаясь, по его словам, отличает тех, кто добивается своего, от тех, кто только мечтает.

Коротко о практике

Автор: Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ» (1912).

Для чего: развитие визуализации и концентрации, подготовка ко всем практикам с образами.

Сколько времени: 15–20 минут в день, 1–2 недели.

Сложность: для новичка.

Понадобится: фотография человека (бумажная или на экране).

Как выполнять

1. **Возьмите фотографию.** Лучше портрет человека, которого вы знаете.
2. **Рассматривайте её не меньше десяти минут.** Медленно, по частям: выражение глаз, форма лица, одежда, причёска, фон, свет.
3. **Закройте фотографию и глаза.** Попробуйте увидеть её мысленно со всеми подробностями.
4. **Проверьте себя.** Откройте глаза и посмотрите: что вы упустили? Снова закройте и дорисуйте.
5. **Повторяйте каждый день,** пока картинка внутри не станет почти такой же чёткой, как снаружи.

Пример. Оксана уверена, что у неё «нет воображения». Она берёт фотографию бабушки и десять минут рассматривает: платок в горошек, морщинки у глаз, руку на спинке стула. Закрывает глаза и видит только расплывчатое пятно. На четвёртый день появляется платок. На шестой она видит бабушку целиком и даже вспоминает запах её кухни.

Варианты

— **Место приятных воспоминаний.** Ещё одно задание курса: мысленно отправиться в место, с которым связаны хорошие воспоминания, и восстановить его полностью: здания, деревья, людей, звуки.

— **Встреча с другом.** Представить друга там, где вы виделись в последний раз: обстановку, мебель, его лицо. Затем мысленно заговорить с ним на интересную обоим тему и увидеть, как меняется его выражение, как он улыбается.

Частые ошибки

— **Считать, что у вас «не получается видеть».** У многих сначала выходит лишь смутное ощущение. Это навык, и он развивается за несколько дней.

— **Рассматривать фото мельком.** Десять минут внимательного разглядывания — половина упражнения.

— **Пропускать проверку.** Сравнение внутренней картинки с настоящей быстро делает её точнее.

Похожие практики

— «Мысленное путешествие» Невилла Годдарда (практика 45) — когда навык окрепнет, тем же внутренним зрением можно «побывать» в желанном месте.

Практика 18. Линкор: от вещи к мысли

Откуда это

Это, пожалуй, самое знаменитое упражнение «Мастер-Ключа». Хаанел предлагает представить огромный военный корабль: «грозное чудовище», которое стоит на воде. На борту сотни людей, каждый готов выполнить свою задачу, каждым отделом командуют опытные офицеры.

А потом нужно мысленно пойти назад во времени. Откуда взялся этот корабль? Его стальные листы прокатали на заводе. Сталь выплавляли из руды, которую добыли в шахтах. Сам корабль начертили инженеры, а деньги на него кто-то когда-то выделил. И в самом начале всей цепочки — **мысль** в чьей-то голове. Хаанел добавлял ещё один поворот: корабль из стали не смог бы плавать, если бы кто-то когда-то не открыл закон, по которому плавают тела.

Смысл упражнения в том, чтобы своими глазами «увидеть»: всё, что нас окружает, когда-то было только мыслью. А значит, и ваша мечта, которая сейчас существует только в уме, — начало такой же цепочки.

Коротко о практике

Автор: Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ» (1912).

Для чего: вера в силу мысли, развитие воображения, любое желание.

Сколько времени: 15–20 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сядьте как обычно** и расслабьтесь.
2. **Представьте линкор** (или любой большой предмет: мост, самолёт, небоскрёб). Увидьте его во всех подробностях: размер, цвет, людей на палубе.
3. **Идите назад по цепочке.** Из чего он сделан? Где это добыли? Кто это сделал? Кто его начертил? Как он выглядел на бумаге? Кто решил, что он нужен?
4. **Дойдите до самого начала:** до первой мысли в чьей-то голове. Побудьте с ощущением, что всё это огромное и железное когда-то было лишь идеей.
5. **Переведите взгляд на свою мечту.** Она сейчас тоже только мысль. Какой может быть следующая ступень её цепочки: план, разговор, первый шаг?

Пример. Вместо линкора Тимур выбирает дом, в котором живёт. Он мысленно проходит путь назад: строители, кран, чертежи архитектора, совещание застройщика, чья-то идея построить здесь дом. А потом думает о своей мечте открыть автомастерскую. Сейчас она только у него в голове, как когда-то этот дом. Следующая ступень цепочки — бизнес-план. Он садится его писать.

Варианты

— **Любой предмет вместо линкора.** Сам Хаанел выбрал корабль как самый впечатляющий пример. Но упражнение работает с любой рукотворной вещью: телефоном в руке, чашкой, машиной.

Частые ошибки

— **Остановиться на картинке корабля.** Главное в упражнении — путь назад, к мысли.

— **Торопиться.** Каждая ступень цепочки должна стать живой: увидите шахту, завод, чертёжный стол.

— **Забыть про свою мечту.** Без последнего шага упражнение остаётся просто интересной фантазией.

Похожие практики

— «Ясный мысленный образ» Уоллеса Уоттлза (практика 9) — после этого упражнения проще поверить, что образ в уме действительно может стать вещью.

Практика 19. Растение от семени до цветка

Откуда это

В другом уроке Хаанел предлагает своё самое поэтичное упражнение. Нужно выбрать любимый цветок и мысленно «привести его из невидимого в видимое». Посадить крошечное семя, полить, поставить так, чтобы на него падали утренние лучи солнца. А потом смотреть, как оно оживает.

Семя лопаётся. Корни уходят в землю и разбегаются во все стороны, и каждая клеточка, говорит Хаанел, словно знает, чего хочет. Стебель пробивается наверх, делится на ветви, на них появляются листья, потом бутоны. И наконец распускается ваш любимый цветок, и вы чувствуете его аромат, когда ветер слегка качает его.

Хаанел объяснял: так вы учитесь видеть, как живое разворачивается само, по своему закону, когда у него есть семя, почва и свет. Точно так же, по его мысли, разворачивается и желание, посеянное в уме.

Коротко о практике

Автор: Чарльз Хаанел, «Система Мастер-Ключ» (1912).

Для чего: развитие визуализации, терпение, вера в то, что желание «прорастёт».

Сколько времени: 15–20 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сядьте как обычно** и расслабьтесь.
2. **Выберите любимый цветок.** Розу, тюльпан, подсолнух — что вам ближе.
3. **Посадите семя.** Представьте горшок или клумбу, почву, крошечное семечко, свою руку, которая его опускает. Полейте. Поставьте на солнце.
4. **Смотрите, как оно оживает.** Медленно, не спеша: семя набухает, лопается, выпускает первый корешок.
5. **Следите за корнями.** Они уходят вглубь и в стороны, ищут воду и пищу.
6. **Следите за стеблем.** Он пробивается из земли, тянется к свету, выпускает листья и ветви.
7. **Дождитесь цветка.** Появляется бутон, медленно раскрывается. Почувствуйте аромат, увидите, как ветер качает цветок.
8. **Подумайте о своём желании** как о таком же семени: оно уже посажено и растёт по своему закону.

Пример. Вера давно ждёт ответа о переводе в другой отдел и извелась от нетерпения. Вечером она выращивает в уме свой любимый пион: медленно, от семечка до пышного цветка. Пока корни идут вглубь, она думает: «Моё желание тоже сейчас растёт под землёй, его просто не видно». Тревога стихает, и проверять почву каждые десять минут больше не хочется.

Варианты

Своих вариантов нет.

Частые ошибки

— **Перематывать на цветок.** Вся сила упражнения в медленном росте. Не пропускайте корни и стебель.

— **Видеть «со стороны» и скучать.** Включите все чувства: запах земли, влагу, тепло солнца.

— **Забыть о своём желании.** Связь между цветком и вашей мечтой — последний и важный шаг.

Похожие практики

— «Сосредоточенное созерцание желаемого» Томаса Троуворда (практика 4) — тот же образ семени и почвы, только для самого желания.

Глава 6. Флоренс Скавел Шинн: художница, которая превратила жизнь в игру

Игра жизни — это игра бумерангов.
Флоренс Скавел Шинн, «Игра жизни и как в неё играть» (1925)

В начале XX века в нью-йоркском Гринвич-Виллидж был дом, куда тянулись художники и актёры. Хозяева построили во дворе настоящую маленькую сцену и ставили там спектакли с друзьями. Хозяина звали Эверетт Шинн, он был известным художником-реалистом. Хозяйку — **Флоренс Скавел Шинн**.

Флоренс и сама была художницей. Она выросла в старинной семье: её прапрадед, Фрэнсис Хопкинсон, подписал Декларацию независимости США. Она училась живописи в Филадельфии, рисовала иллюстрации для журналов и книг, а в 1903 году её приняли в Общество иллюстраторов. Это было почти небывалое событие: полноправными членами женщины смогли стать там лишь в 1922 году.

Но в 1912 году брак распался. И тогда художница, которой было уже за сорок, нашла себе совсем другое призвание: она стала учителем «Нового мышления». Шинн консультировала людей, читала лекции в Нью-Йорке и собирала истории своих учеников: как кто-то нашёл работу, кто-то вернул долг, кто-то помирился с близкими.

Из этих историй и выросла книга «Игра жизни и как в неё играть». Издатели её не взяли, и в 1925 году Шинн выпустила её на свои деньги. Сегодня, сто лет спустя, книгу продолжают переиздавать, а её фразы цитируют в соцсетях как мудрость на каждый день.

Главная мысль Шинн звучит просто: жизнь — не битва, а **игра**, и у неё есть правила. Что отдаёшь, то и возвращается, как бумеранг. А главный инструмент игрока — **слово**. Сказанное с верой слово, по Шинн, — как волшебная палочка: оно запускает перемены. Поэтому она одна из первых сделала аффирмации, или, как она их называла, декларации, главным инструментом исполнения желаний.

Шинн писала легко, с юмором и множеством живых историй, без длинных философских рассуждений. Если вам хочется начать «Новое мышление» с чего-то тёплого и понятного, начните с неё.

В этой главе собраны пять её практик. Первая из них, «Декларации», — общий дом для всех аффирмаций в книге: там же вы найдёте версии Луизы Хей, Натальи Правдиной, Боба Проктора и других авторов.

Практика 20. Декларации

Откуда это

Шинн была уверена, что слово имеет силу. Не любое, а сказанное с верой и повторённое много раз. Она называла такие фразы **декларациями** и составляла их для каждого, кто приходил к ней за советом. Для денег: «Бесконечный Дух, открой путь к моему великому изобилию. Я — неотразимый магнит для всего, что принадлежит мне по Божественному праву». Для работы, для здоровья, для любви — свои слова.

Её книги похожи на сборники рецептов: история человека, его беда и декларация, которую он повторял, пока ситуация не менялась. Шинн подчёркивала, что дело не в магии самих слов. Слово меняет то, во что человек верит, а за верой меняется и жизнь.

С тех пор аффирмации стали, пожалуй, самым массовым инструментом исполнения желаний в мире. Их пишут на стикерах, ставят на заставку телефона, повторяют перед зеркалом. Все их версии собраны здесь, в разделе «Варианты».

Коротко о практике

Автор: Флоренс Скавел Шинн, «Игра жизни и как в неё играть» (1925), «Твоё слово — твоя волшебная палочка» (1928).

Для чего: любое желание.

Сколько времени: несколько минут несколько раз в день, пока желание не исполнится.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — карточка или блокнот.

Другие названия: аффирмации, утверждения, «слово силы».

Как выполнять

1. **Выберите одно желание.** Деньги, работа, отношения, здоровье.

2. **Составьте декларацию.** Короткая фраза в настоящем времени, как будто всё уже происходит. Без «не» и без «хочу»: не «я не боюсь», а «я спокойна и уверена»; не «хочу работу», а «у меня интересная работа с достойной оплатой».

3. **Добавьте «по Божественному праву»** или «наилучшим образом», если вам это близко. Шинн просила своё именно так, чтобы желание пришло без вреда для кого-либо (подробнее в практике 21).

4. **Повторяйте вслух или про себя.** Утром, вечером и всегда, когда приходит сомнение. Шинн советовала повторять, пока слова не «впечатываются» и не начнут вызывать спокойную уверенность.

5. **Замечайте свою речь в течение дня.** По Шинн, повседневные слова тоже декларации. «Мне вечно не везёт» — это тоже аффирмация, только против вас.

6. **Не бросайте при первых сомнениях.** Шинн описывала, что иногда ситуация сначала будто ухудшается, «старое уходит», и это не повод останавливаться.

Пример. Ксения третий месяц ищет работу. Она составляет декларацию: «Я работаю там, где меня ценят, и получаю достойную оплату по Божественному праву». Пишет её на карточке и кладёт в кошелек. Утром, по дороге на собеседование и вечером повторяет про

себя. Когда после очередного отказа приходит мысль «никому я не нужна», она замечает её и спокойно заменяет на свою фразу.

Варианты

— **Луиза Хей: аффирмации на день.** Хей сделала аффирмации главным инструментом самоисцеления и любви к себе. Её особенность — мягкие фразы о принятии себя: «Я люблю и одобряю себя», «Я в безопасности». Повторять в течение дня, особенно когда накаливается самокритика.

— **Наталья Правдина: аффирмации на любовь, деньги и здоровье.** Самая известная русскоязычная версия. Правдина составляла готовые тексты под каждую сферу жизни и советовала произносить их с радостью и чувством, лучше вслух.

— **Александр Свияш: позитивные утверждения против переживаний.** У Свияша утверждение — «противоядие» против конкретного переживания. Сначала заметить, что вас расстраивает, затем составить утверждение, которое прямо отвечает на это переживание, и повторять, пока оно не утихнет.

— **Кэтрин Пондер: «декреты процветания».** Американская писательница 1960-х годов составляла короткие «декреты» на деньги и изобилие и советовала произносить их особенно твёрдо и уверенно, как распоряжение, а не просьбу.

— **Т. Харв Экер: «декларации миллионера».** Экер в книге «Думай как миллионер» предлагает произносить декларации вслух, положив руку на сердце, и закреплять каждую фразой «У меня мышление миллионера!», постукивая пальцем по голове.

— **Вадим Зеланд: мыслеформы.** В Трансерфинге — короткие девизы, которые человек «транслирует» в мир, например: «Мой мир заботится обо мне». Зеланд советует проговаривать их как констатацию факта, без надрыва.

— **Боб Проктор: формула «Я так счастлив и благодарен теперь, когда...».** Проктор советовал начинать описание цели этими словами, записать на карточку и перечитывать много раз в день.

— **Робо-аффирмации (соцсети, 2020-е).** Тиктоковская версия: повторять аффирмации быстро, много раз подряд, почти механически, не вслушиваясь и не проверяя, «верю ли я». Идея в том, чтобы фраза стала фоновой мыслью.

Частые ошибки

— **Отрицание в формулировке.** «Я не болею» мозг слышит как «болею». Формулируйте то, что хотите, а не то, чего не хотите.

— **Сказать — и тут же противоречить себе.** Утром «я притягиваю деньги», а днём «опять денег нет». Повседневная речь у Шинн так же важна, как сама декларация.

— **Слишком длинная фраза.** Если её трудно запомнить, она не будет звучать в голове сама.

— **Бросить через пару дней.** Декларации работают повторением.

Похожие практики

— «Формула „С каждым днём мне во всех отношениях всё лучше и лучше“» Эмиля Куэ (практика 6) — более ранняя и более общая формула, без конкретного желания.

Практика 21. «Божественный замысел»

Откуда это

Шинн верила, что у каждого человека есть свой **Божественный замысел**: место, работа, любовь и самовыражение, которые принадлежат именно ему. Никто не может занять ваше место, а вы не можете занять чужое без вреда для себя.

Отсюда её главный совет: просить не просто «чего-нибудь», а **своего**. Она добавляла к желаниям слова «по Божественному праву» и «наилучшим образом». Однажды к ней пришла женщина, которая была уверена, что любит определённого мужчину и должна выйти за него замуж. Шинн посоветовала просить не именно этого человека, а того, кто предназначен по Божественному замыслу: «если это он, я его не потеряю, а если нет, придёт тот, кто лучше». Так она учила отпускать жёсткую привязку к одному варианту и доверять, что придёт самое подходящее.

Вторая сторона практики — просьба указать путь. Если вы не знаете, чего хотите, Шинн предлагала просить, чтобы ваш замысел открылся: ясно и недвусмысленно, через знак, мысль или случай.

Коротко о практике

Автор: Флоренс Скавел Шинн, «Игра жизни и как в неё играть» (1925).

Для чего: любое желание, поиск своего пути, отношения, работа.

Сколько времени: несколько минут в день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

Когда знаете, чего хотите:

1. **Сформулируйте желание.** Например: «У меня свой дом».
2. **Добавьте «по Божественному праву, наилучшим образом».** «У меня свой дом, который принадлежит мне по Божественному праву, и он приходит наилучшим образом». Если религиозные слова вам не близки, скажите: «... который подходит мне больше всего и приходит без вреда для кого-либо».
3. **Отпустите привязку к конкретному варианту.** Если вы мечтаете о конкретной квартире или конкретном человеке, допустите, что может прийти «это или что-то лучшее».
4. **Повторяйте утром и вечером.**

Когда не знаете, чего хотите:

1. **Попросите, чтобы путь открылся.** Например: «Бесконечный Разум, дай мне ясный знак. Покажи мне мой Божественный замысел, моё настоящее дело».
2. **Повторяйте эту просьбу несколько дней.**

3. Будьте внимательны. Ответ может прийти как неожиданная мысль, разговор, книга, предложение. Шинн советовала замечать «подсказки» и спокойно идти за ними.

Пример. Илья уверен, что хочет работать только в одной конкретной компании. Он трижды проходит собеседования и трижды получает отказ. Тогда он меняет формулировку: «Я работаю там, где моё место по Божественному праву, и это лучше, чем я могу представить». Через месяц бывший однокурсник зовёт его в небольшую студию, о которой Илья даже не думал. Там ему нравится куда больше.

Варианты

Своих вариантов у Шинн нет.

Частые ошибки

— **Просить конкретного человека.** Шинн настойчиво предостерегала от желаний, которые связывают чужую свободу. Просите «того, кто предназначен», а не «именно его».

— **Путать «наилучшим образом» с пассивностью.** Довериться не значит перестать действовать. Это значит перестать цепляться за единственный сценарий.

— **Не замечать подсказок.** Попросили знак — смотрите по сторонам.

Похожие практики

— «Попросить знак» Габриэль Бернстайн (практика 161) — современная версия просьбы о подсказке.

— «Цель и двери» Вадима Зеланда (практика 178) — тоже поиск «своего», но через то, что вызывает радость и вдохновение.

Практика 22. «Копай канавы»

Откуда это

Шинн очень любила одну библейскую историю. Три царя ведут войско через пустыню, и вода кончилась. Люди и животные гибнут от жажды. Цари идут к пророку Елисею, и тот даёт странный совет: выкопать в долине канавы. Ни дождя, ни облаков, ни ветра. Просто копать. Наутро канавы наполнились водой.

Для Шинн это была притча о вере. Если вы чего-то по-настоящему ждёте, то **готовитесь** к этому, даже когда нет ни малейших признаков, что это случится. Готовитесь не на словах, а делами. Подготовка показывает, что вы действительно верите. А ещё, по её мысли, «пустое место» как будто притягивает то, что должно его заполнить.

Позже эту идею развивали многие. Кэтрин Пондер назвала её «законом вакуума», а Ариэль Форд превратила в известный ритуал для тех, кто ждёт любимого человека.

Коротко о практике

Автор: Флоренс Скавел Шинн, «Игра жизни и как в неё играть» (1925); основа — история из Четвёртой книги Царств (глава 3).

Для чего: любое желание, особенно дом, путешествие, отношения.

Сколько времени: разовые действия, по мере возможности.

Сложность: для новичка.

Понадобится: зависит от желания.

Как выполнять

1. **Выберите желание**, о котором вы много думаете, но к которому пока нет никаких признаков.

2. **Спросите себя:** «Что сделал бы человек, который точно знает, что это скоро придёт? Как бы он подготовился?»

3. **Выберите одно-два небольших действия подготовки**, посильных уже сейчас. Например:

- ждёте путешествие — купите путеводитель, проверьте срок загранпаспорта;
- ждёте ребёнка в семью — освободите полку для детских вещей;
- ждёте новую работу — обновите резюме и купите одежду для собеседования;
- ждёте переезд — разберите вещи, которые не возьмёте в новый дом.

4. **Сделайте это спокойно, как само собой разумеющееся**, без надрыва и без «а вдруг зря».

5. **Продолжайте жить обычной жизнью.** Канава выкопана, остальное — не ваша забота.

Пример. Алина мечтает съездить в Италию, но денег пока нет. Она «копает канаву»: оформляет загранпаспорт, скачивает приложение для изучения итальянского и каждый день учит по пять слов. Когда через полгода подруга предлагает разделить расходы на поездку в Рим, Алине не нужно ничего решать в спешке: паспорт готов, а «grazie» и «buongiorno» она уже знает.

Варианты

— **Кэтрин Пондер: «закон вакуума».** Пондер советовала сначала **освободить место**: избавиться от ненужных вещей, старой одежды, отслуживших привычек и даже отношений, которые тянут назад. По её мысли, природа не терпит пустоты, и освобождённое место заполнится лучшим. Как делать: выберите один шкаф, полку или угол и полностью разберите его, оставив пустым «под новое».

— **Ариэль Форд: «освободи место» для любимого человека.** Автор книги «Секрет родственной души» советует тем, кто ждёт партнёра, жить так, будто он уже на подходе: освободить половину шкафа и место в ванной, купить вторую подушку, спать на «своей» стороне кровати. Подробнее о любовных практиках — в главе 89 (практики 483–488).

Частые ошибки

— **Подготовка через долги.** Шинн говорила о посильных действиях веры, а не о покупке машины в кредит «в знак уверенности».

— **Копать с тревогой.** Канава, выкопанная с мыслью «наверное, напрасно», — уже не действие веры.

— **Копать и проверять.** Подготовились — живите дальше, не стойте над канавой в ожидании.

Похожие практики

— «Действие веры» Флоренс Скавел Шинн (практика 23) — не подготовка к будущему, а поведение «как будто уже» в настоящем.

Практика 23. Действие веры

Откуда это

Шинн часто повторяла: вера без дела мертва. Мало сказать «я верю, что деньги придут», если при этом вы ведёте себя как человек, который ждёт беды. Экономите на всём со страхом, жалуетесь, рассказываете всем, как всё плохо.

Поэтому она предлагала **показывать** свою веру поступками. Не громкими, а повседневными. Вести себя, говорить и принимать решения так, как вёл бы себя человек, у которого желаемое уже есть или вот-вот будет. Не транжирить, а именно чувствовать себя спокойно и уверенно: «У меня всё есть, мне всего хватает».

Сто лет спустя эта идея обошла соцсети под английским названием «act as if» — «веди себя так, будто уже».

Коротко о практике

Автор: Флоренс Скавел Шинн, «Игра жизни и как в неё играть» (1925).

Для чего: любое желание, деньги, уверенность в себе.

Сколько времени: в течение дня.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Представьте себя человеком, у которого желание уже исполнилось.** Как он держится? Как говорит о деньгах, о работе, о любви? Чего он больше не боится?

2. **Выберите одно-два маленьких проявления** этого поведения, которые можно сделать уже сейчас. Например:

— перестать говорить «денег нет», а говорить «я пока выбираю, на что тратить»;

— перестать отказываться от комплиментов;

— один раз в неделю позволить себе то, что «обычно не по карману», но посильное: хороший кофе, цветы для себя;

— сесть на совещании не в угол, а за стол.

3. **Делайте это каждый день**, спокойно, без показного «как будто».

4. **Замечайте, где снова скатываетесь в старое поведение**, и мягко возвращайтесь.

Пример. Даша мечтает стать успешным дизайнером, но держится как вечная студентка: извиняется за свои работы и называет их «так, черновичок». Она решает вести себя как дизайнер, у которого уже всё получилось. Перестает извиняться, называет свои работы проектами, впервые называет клиенту честную цену. Клиент соглашается без торга.

Варианты

— **«Act as if» (соцсети, 2020-е).** Челлендж на 7 или 30 дней: каждый день делать одно действие «из будущего себя» и записывать, что изменилось.

Частые ошибки

— **Путать веру с безрассудством.** Тратить последние деньги «чтобы показать Вселенной» — не действие веры, а риск. Шинн говорила о спокойствии, а не о показухе.

— **Играть роль натужно.** Если «как будто» ощущается фальшиво, выберите действие поменьше, в которое верите по-настоящему.

— **Делать это для других.** Важно не впечатлить окружающих, а изменить своё внутреннее состояние.

Похожие практики

— «Допущение: жить из исполненного желания» Невилла Годдарда (практика 42) — то же «как будто уже», но в воображении.

— «Копай канавы» (практика 22) — подготовка к будущему вместо поведения в настоящем.

Практика 24. Непротивление

Откуда это

Шинн любила вспоминать старую китайскую мысль: самая могущественная стихия — вода, потому что она совершенно не сопротивляется. Вода обтекает камни и в конце концов точит их.

Из этого она вывела **закон непротивления**. Когда мы изо всех сил сопротивляемся какой-то ситуации — злимся на начальника, воюем с соседом, мысленно спорим с бывшим, — мы, по Шинн, держим эту ситуацию возле себя. Наше внимание и наш гнев словно привязывают её к нам. А стоит перестать сопротивляться, внутренне согласиться «пусть так» и благословить того, с кем воюешь, — ситуация часто разрешается сама, иногда совсем неожиданно.

Шинн рассказывала множество историй, когда человек переставал бороться, и проблема уходила: конфликт затихал, должник возвращал деньги, неприятный коллега переводился в другой отдел.

Коротко о практике

Автор: Флоренс Скавел Шинн, «Игра жизни и как в неё играть» (1925).

Для чего: конфликты, обиды, затяжные проблемы, спокойствие.

Сколько времени: несколько минут, пока ситуация не разрешится.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Назовите ситуацию, с которой воюете.** Спор, обида, затянувшийся конфликт, неприятный человек.

2. **Заметьте сопротивление.** Где оно в теле? Что вы мысленно говорите этому человеку или ситуации?

3. **Перестаньте спорить внутри.** Скажите себе: «Я перестая сопротивляться. Пусть будет так, как будет лучше для всех».

4. **Благословите.** Это центральный шаг у Шинн. Мысленно пожелайте человеку или ситуации добра: «Я благословляю тебя и отпускаю». Можно своими словами.

5. **Отпустите исход.** Не ждите, что противник «одумается». Просто перестаньте держать его в мыслях.

6. **Повторяйте каждый раз, когда злость возвращается.**

Пример. Сосед сверху делает ремонт по выходным, и Олег уже месяц живёт в ярости: пишет жалобы, стучит по батарее, мысленно ругается с соседом. Однажды он решает попробовать по-другому: перестать воевать внутри и мысленно пожелать соседу поскорее закончить ремонт. Вечером он поднимается и спокойно спрашивает, когда планируется окончание. Сосед, ожидавший скандала, растерянно извиняется и обещает работать только в будни.

Варианты

Своих вариантов у Шинн нет.

Частые ошибки

— **Путать непротивление с терпением насилия.** Непротивление — внутреннее состояние, а не согласие позволять себя обижать. Если вам угрожает опасность, защищайте себя и обращайтесь за помощью.

— **Благословлять сквозь зубы.** Если пока не получается искренне, начните с «я отпускаю», а благословение придёт позже.

— **Ждать мгновенного результата.** Иногда ситуация меняется не сразу, но меняется ваше самочувствие.

Похожие практики

— «Четыре фразы» Хоопонопоно (практика 119) — тоже очищение отношений через прощение и благодарность.

— «Пусть они» Мэл Роббинс (практика 159) — современная версия непротивления для тех, кто устал контролировать других.

Глава 7. Эрнест Холмс: фермерский сын, который построил церковь из одной идеи

Жизнь — это зеркало: она возвращает мыслящему то, что он в неё вкладывает.
слова, которые часто приводят от имени Эрнеста Холмса

Эрнест Холмс родился в 1887 году на небольшой ферме в штате Мэн. Семья была бедной, детей много, и школу мальчик бросил рано. Зато читал он запоем: Эмерсона, философов, проповеди, всё, что попадалось под руку.

В 1912 году Холмс перебрался в Лос-Анджелес, к брату. Именно там ему попала в руки тоненькая книжка, которая перевернула его жизнь: «Эдинбургские лекции» Томаса Троуворда, героя главы 2. Холмс потом вспоминал, что нашёл в ней то, что искал всю жизнь: ясное, почти научное объяснение того, как мысль влияет на жизнь.

Он начал читать лекции, сначала в чужих домах, потом в залах, которые становились всё больше. В 1926 году вышла его главная книга, «Наука разума». А через год он основал Институт религиозной науки. Из него выросло целое движение, которое существует до сих пор: сегодня это сеть «Центров духовной жизни» по всему миру, а журнал «Наука разума», который Холмс начал издавать в 1927 году, выходит почти сто лет.

Холмс умер в 1960 году. От него осталась практика, которую его последователи повторяют каждый день: особая молитва-утверждение, у которой есть чёткие шаги.

Практика 25. Духовная терапия разума

Откуда это

Холмс не любил молитву-выпрашивание: «Пожалуйста, дай мне...», «Помоги, если можно...». По его мысли, такая молитва заранее исходит из того, что желаемого нет, а Бог где-то далеко и может отказать.

Он предлагал другое. Не просить, а **утверждать**. Сначала признать, что существует единая сила, добрая и всемогущая. Потом признать, что вы с ней одно целое. Потом спокойно заявить о желаемом как о свершившемся. Поблагодарить. И отпустить, доверив исполнение этой силе.

Холмс называл это «терапией» (в оригинале treatment, «лечение»), потому что сначала его ученики применяли её прежде всего для исцеления. Позже последователи разделили её на пять понятных шагов, и в таком виде практика дошла до нас.

Коротко о практике

Автор: Эрнест Холмс, «Наука разума» (1926); пятишаговая форма сложилась в движении религиозной науки.

Для чего: любое желание, здоровье, спокойствие.

Сколько времени: 5–15 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — листок, чтобы записать текст.

Другие названия: молитва-утверждение, Spiritual Mind Treatment.

Как выполнять

Составьте короткий текст из пяти частей и произнесите его вслух или про себя, медленно и с чувством.

1. **Признание.** Скажите о высшей силе так, как она понятна вам: «Есть одна Жизнь, одна Сила, один Разум, и он совершенен». Можно называть её Богом, Вселенной, Жизнью — Холмс оставлял выбор за человеком.

2. **Единство.** Признайте свою связь с этой силой: «Я часть этой Жизни. Всё, что есть в ней, есть и во мне».

3. **Утверждение.** Скажите о своём желании как о свершившемся факте, в настоящем времени: «Я живу в достатке. Деньги приходят ко мне легко и щедро».

4. **Благодарность.** Поблагодарите, как за уже полученное: «Я благодарна за это всем сердцем».

5. **Отпускание.** Отпустите, доверив исполнение: «Я отпускаю это и знаю, что всё уже сделано. Да будет так».

Пример. Наталья волнуется перед операцией у мамы. Вечером она садится и тихо говорит: «Есть одна Жизнь, и она — здоровье и сила. Мама и я — часть этой Жизни. Операция проходит спокойно и успешно, мама быстро восстанавливается. Я благодарна врачам и благодарна за это исцеление. Я отпускаю тревогу и доверяю. Да будет так». Она ложится спать спокойнее, а утром снова повторяет эти слова.

Варианты

— **Письменная терапия.** Многие последователи Холмса записывают текст из пяти частей в тетрадь и перечитывают его утром и вечером.

— **Терапия за другого.** В движении религиозной науки есть «практики» — люди, которые по просьбе составляют и произносят такой текст за другого человека. Можно делать это и самому для близких, утверждая их благополучие.

Частые ошибки

— **Скатиться в просьбу.** «Пожалуйста, пусть мама поправится» — это уже не утверждение. Говорите о желаемом как о факте.

— **Пропустить отпускание.** Последний шаг важен: без него остаётся тревога «а вдруг не получится».

— **Произносить формально.** Пять шагов — не заклинание. Говорите медленно и вкладывайте чувство.

Похожие практики

— «Сосредоточенное созерцание желаемого» Томаса Троуворда (практика 4) — то же «как уже есть», но без слов, через спокойное созерцание.

— «Декларации» Флоренс Скавел Шинн (практика 20) — короткие утверждения вместо целого пятишагового текста.

Глава 8. Наполеон Хилл: журналист и книга, которая продаётся почти сто лет

Всё, что разум человека может представить и во что может поверить, он может и достичь.

Наполеон Хилл

Наполеон Хилл родился в 1883 году в бедном горном районе Вирджинии. Мать умерла, когда ему было девять, и мальчик рос сорванцом. Мачеха, по его собственным рассказам, увидела в нём не хулигана, а будущего писателя и подарила ему пишущую машинку.

Хилл стал журналистом. И, по его версии, в 1908 году его жизнь изменило одно интервью. Он пришёл к Эндрю Карнеги, стальному магнату и одному из богатейших людей Америки. Карнеги будто бы предложил ему дело на двадцать лет: изучить сотни успешных людей и вывести из их опыта формулу успеха, доступную каждому.

Скажу честно: историки так и не нашли подтверждений, что эта встреча была. Нет ни писем, ни записей в архивах Карнеги. Многие считают её красивой легендой, которую Хилл рассказывал всю жизнь. Но книга, которая из этого выросла, вполне настоящая.

В 1937 году, в разгар Великой депрессии, когда миллионы людей потеряли работу и сбережения, вышла книга «Думай и богатей». Она обещала то, чего всем так не хватало: надежду и план. Книга стала одной из самых продаваемых книг о саморазвитии в истории, и её переиздают до сих пор.

Хилл был больше практиком, чем мистиком. Он соединял «силу мысли» с очень конкретными шагами: записать цель, назначить срок, составить план, найти единомышленников. Поэтому его практики хорошо подходят тем, кто хочет не только мечтать, но и действовать.

Практика 26. Шесть шагов к богатству

Откуда это

В самом начале «Думай и богатей» Хилл приводит простую формулу из шести шагов: как превратить желание денег в сами деньги. Он уверял, что так действовали все богатые люди, которых он изучал. Главная мысль формулы: желание должно стать **определённым**. Не «хочу много денег», а точная сумма, точный срок и точный план.

Последний шаг формулы Хилл подробно разбирает в отдельной главе об автовнушении. Читать своё заявление вслух дважды в день, утром и перед сном, и при этом видеть и чувствовать, что деньги уже у вас. Слова без чувства, по Хиллу, не работают: подсознание откликается только на мысли, «смешанные с эмоцией» и верой.

Коротко о практике

Автор: Наполеон Хилл, «Думай и богатей» (1937).

Для чего: деньги; в варианте — любая главная цель.

Сколько времени: один раз составить план (30–60 минут), затем по 5 минут утром и вечером.

Сложность: средняя.

Понадобится: лист бумаги и ручка.

Как выполнять

1. **Назовите точную сумму.** Не «побольше», а конкретную цифру.
2. **Решите, что вы дадите взамен.** Хилл подчёркивал: деньги не приходят просто так. Чем вы готовы за них заплатить: трудом, услугой, знанием, временем?
3. **Назначьте точную дату,** к которой сумма должна быть у вас.
4. **Составьте план** и начните выполнять его **сразу**, даже если чувствуете, что ещё не готовы.
5. **Запишите всё одним коротким текстом:** сумму, срок, что вы дадите взамен и план.
6. **Читайте его вслух дважды в день,** утром после пробуждения и вечером перед сном. Читая, представляйте и чувствуйте, что деньги уже у вас.

Пример. Артём хочет собрать 300 тысяч рублей на курсы программирования. Он пишет: «К 1 июня у меня есть 300 000 рублей. Взамен я беру дополнительные заказы на монтаж видео по вечерам и отдаю этому десять часов в неделю. Мой план: найти трёх постоянных клиентов к февралю и откладывать 50 000 в месяц». Каждое утро и каждый вечер он читает это вслух и представляет, как оплачивает курс со своей карты. В тот же день он пишет первым трём возможным клиентам.

Варианты

— **Определённая главная цель.** В более ранней книге «Закон успеха» (1928) Хилл описывает ту же схему не только для денег, а для главной цели жизни: какую работу вы хотите делать, кем стать, чего достичь. Запишите свою «определённую главную цель» в нескольких фразах, повесьте на видное место и перечитывайте утром и вечером.

Частые ошибки

- **Не называть сумму.** «Много денег» подсознание, по Хиллу, не понимает.
- **Пропустить второй шаг.** Желание получить, ничего не давая взамен, Хилл считал главной причиной неудач.
- **Читать без чувства.** Механическое чтение — пустая трата времени. Представляйте и переживайте.
- **Ждать, пока «всё сложится», и не начинать план.** Хилл настаивал: начинать сразу.

Похожие практики

- «Формула „С каждым днём мне во всех отношениях всё лучше и лучше“» Эмиля Куэ (практика 6) — та же сила повторения утром и вечером, но без конкретной цели.
- «Действие „определённым образом“» Уоллеса Уоттлза (практика 11) — как превратить план в ежедневные дела.

Практика 27. Мастермайнд

Откуда это

Хилл заметил, что почти никто из успешных людей, которых он изучал, не добивался своего в одиночку. Рядом всегда была небольшая группа: партнёры, советники, друзья, которые объединяли знания и силы ради общей цели.

Он назвал это «**мастермайнд**», или «объединённый разум»: союз двух и более людей, которые работают в духе гармонии ради определённой цели. Хилл был уверен, что такой союз рождает «третий разум», больше, чем сумма участников. Каждый получает доступ к опыту, идеям и энергии остальных.

Сегодня мастермайнд-группы — обычная практика у предпринимателей, писателей, фрилансеров по всему миру. Мало кто знает, что слово придумал Хилл почти сто лет назад.

Коротко о практике

Автор: Наполеон Хилл, «Думай и богатей» (1937), «Закон успеха» (1928).

Для чего: работа и карьера, деньги, любая большая цель.

Сколько времени: встреча раз в неделю или раз в две недели, 1–2 часа.

Сложность: средняя.

Понадобится: 3–6 человек с похожими целями.

Как выполнять

1. **Соберите группу.** 3–6 человек, которые к чему-то стремятся и готовы поддерживать друг друга. Не обязательно из одной сферы, но с похожим уровнем вовлечённости.

2. **Договоритесь о правилах.** Регулярность (например, раз в неделю), длительность, конфиденциальность, доброжелательность. Хилл подчёркивал: дух гармонии обязателен.

3. **На каждой встрече дайте слово каждому.** Обычная схема: что получилось с прошлой встречи, какая сейчас задача или трудность, какая нужна помощь.

4. **Помогайте друг другу.** Идеями, контактами, опытом, честной обратной связью.

5. **Каждый берёт обязательство** на следующий период: конкретные шаги, о которых расскажет на следующей встрече.

6. **Соблюдайте регулярность.** Сила группы — в постоянстве.

Пример. Четыре подруги начинают своё дело: кондитер, мастер по ресницам, иллюстратор и психолог. Раз в неделю по видеосвязи они час обсуждают продажи, цены и страхи. Кондитер рассказывает, что боится поднять цены, и группа помогает ей составить письмо клиентам. Через неделю она отчитывается: цены подняты, ушёл только один клиент из двадцати.

Варианты

— **Мастермайнд из двух человек.** Хилл считал, что даже союз двух людей, например супругов или партнёров по делу, может работать как мастермайнд, если они в гармонии и объединены одной целью.

Частые ошибки

- **Собрать «просто поболтать».** Без цели и обязательств группа превращается в клуб жалоб.
- **Ссоры и конкуренция.** Хилл настаивал, что без гармонии мастермайнд не работает.
- **Нерегулярность.** Встреча раз в три месяца — уже не мастермайнд.

Похожие практики

- «Невидимые советники» (практика 28) — мастермайнд, который можно собрать даже в одиночестве, в воображении.

Практика 28. Невидимые советники

Откуда это

В «Думай и богатей» Хилл рассказывает удивительную историю. Много лет каждый вечер перед сном он устраивал в воображении собрание. За большим столом сидели девять человек, которыми он восхищался: философ Эмерсон, писатель Томас Пейн, изобретатель Эдисон, учёный Дарвин, президент Линкольн, садовод-селекционер Бербанк, Наполеон, Генри Форд и Эндрю Карнеги. Хилл был «председателем» и задавал им вопросы.

Сначала это была просто игра, способ «перенять» качества великих людей. Но со временем, признаётся Хилл, воображаемые собеседники стали казаться ему настолько живыми, что он даже на несколько месяцев прервал эти встречи. Позже он вернулся к ним и говорил, что «совет» не раз подсказывал ему решения в трудных ситуациях.

Хилл подчёркивал, что прекрасно понимает: это воображение. Но воображение, которое помогает думать шире.

Коротко о практике

Автор: Наполеон Хилл, «Думай и богатей» (1937), глава «Шестое чувство».

Для чего: принятие решений, работа и карьера, уверенность в себе.

Сколько времени: 10–15 минут перед сном или в трудной ситуации.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего; по желанию — список «советников».

Как выполнять

1. **Выберите советников.** 3–9 человек, которыми вы восхищаетесь: из истории, науки, бизнеса, литературы. Это могут быть и люди из вашей жизни: бабушка, любимый учитель.

2. **Подумайте, какое качество вы хотите взять у каждого.** Мудрость, смелость, деловую хватку, доброту.

3. **Представьте комнату и стол.** Вы — председатель. Советники рассаживаются.

4. **Задайте вопрос.** Ту задачу, которая вас сейчас волнует.

5. **Послушайте каждого.** Что сказал бы этот человек? Как бы он посмотрел на вашу ситуацию? Не торопитесь, дайте ответам «прийти».

6. **Поблагодарите и закройте собрание.** Запишите идеи, которые показались ценными.

Пример. Светлана не может решить, уходить ли с надёжной работы в своё дело. Вечером она «собирает совет»: Коко Шанель, свою бабушку, которая в 90-е одна подняла троих детей, и Стива Джобса. Шанель говорит: «Ты слишком долго ждёшь разрешения». Бабушка: «Сначала отложи на полгода жизни». Джобс: «Делай то, без чего не можешь». Утром у Светланы готов план: полгода копить, параллельно запускать дело, потом уходить.

Варианты

— **Один советник.** Если вопрос небольшой, можно «спросить» одного человека: «Что бы на моём месте сделала...?»

Частые ошибки

- **Выбрать советников «для галочки».** Важно искреннее восхищение и понимание, чему вы хотите у них научиться.
- **Принимать «советы» как приказы.** Это способ взглянуть шире, а решение всё равно за вами.
- **Перестать отличать игру от реальности.** Сам Хилл предупреждал об этом и делал паузы.

Похожие практики

- «Лаборатория и советники» из Метода Сильвы (практика 258) — воображаемые помощники для решения задач в расслабленном состоянии.

Практика 29. Трансмутация энергии влечения

Откуда это

Глава о «трансмутации» — одна из самых необычных в «Думай и богатей». Хилл утверждал, что сильное влечение — одна из самых мощных энергий человека. Её можно не только расходовать по прямому назначению, но и **перенаправлять**: в творчество, работу, увлечённость делом.

По его наблюдениям, многие выдающиеся люди отличались очень сильным темпераментом и научились превращать эту энергию в напор, вдохновение и упорство. Хилл называл это «трансмутацией», заимствуя слово у алхимиков.

Сегодня эту идею часто вспоминают в разговорах о сублимации: психоаналитики тоже описывали, как влечение может превращаться в творческую энергию.

Коротко о практике

Автор: Наполеон Хилл, «Думай и богатей» (1937), глава о трансмутации.

Для чего: работа и карьера, творчество, энергия для цели.

Сколько времени: несколько минут в момент сильного влечения или возбуждения.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Заметьте прилив энергии.** Влечение, возбуждение, сильное волнение — любой момент, когда внутри много «огня».

2. **Не подавляйте его.** Хилл говорил не о запрете, а о направлении.

3. **Переведите внимание на цель.** Вспомните, к чему вы стремитесь: проект, книга, спорт, дело.

4. **Используйте энергию сразу.** Сядьте за работу, сделайте тренировку, напишите текст, займитесь тем, что требует силы и страсти.

5. **Замечайте результат.** Многие удивляются, сколько сил и идей появляется в такие моменты.

Пример. Вечером Максим чувствует сильное возбуждение и беспокойство, а девушка уехала на неделю в командировку. Раньше он бы просто листал соцсети. Сейчас он вспоминает Хилла, садится за свой музыкальный проект и за два часа дописывает трек, над которым бился неделю.

Варианты

Своих вариантов у Хилла нет.

Частые ошибки

— **Превращать это в борьбу с собой.** Речь не о подавлении и чувстве вины, а о направлении энергии.

— **Ждать, что это заменит близость.** Хилл писал о дополнительной энергии, а не о том, что от любви нужно отказываться.

Похожие практики

— «Внутренняя улыбка» из даосской традиции (практика 296) — другой подход к перераспределению внутренней энергии.

Практика 30. Формула уверенности в себе

Откуда это

Хилл знал, что многим людям мешает не отсутствие способностей, а неуверенность в себе. Поэтому в главе о вере он предложил «формулу уверенности в себе» из пяти пунктов. Её нужно записать, подписать своим именем и выучить наизусть, а потом повторять каждый день.

Формула соединяет всё, о чём говорит книга: определённую цель, силу мысли, воображение, автовнушение и честность. Последний пункт, о котором часто забывают, у Хилла звучит так: никакое богатство не будет прочным, если оно построено не на правде и справедливости.

Коротко о практике

Автор: Наполеон Хилл, «Думай и богатей» (1937), глава «Вера».

Для чего: уверенность в себе, любая цель.

Сколько времени: 5–10 минут в день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: лист бумаги и ручка.

Как выполнять

1. **Запишите пять обещаний себе.** Своими словами, по мотивам Хилла:

— «Я знаю, что способна достичь своей главной цели, и поэтому требую от себя настойчивых действий к ней»;

— «Я понимаю, что мои главные мысли со временем становятся делами, поэтому каждый день по 30 минут думаю о том человеке, которым хочу стать»;

— «Я знаю, что любое желание, которое я упорно держу в уме, ищет способ осуществиться, поэтому каждый день по 10 минут укрепляю свою уверенность в себе»;

— «Я ясно записала свою главную цель и не перестану стремиться к ней, пока не достигну»;

— «Я понимаю, что прочный успех строится только на честности, поэтому иду к цели, не причиняя вреда другим и помогая им».

2. **Подпишите формулу своим именем.**

3. **Выучите наизусть.**

4. **Повторяйте вслух каждый день**, лучше утром, с полной уверенностью.

Пример. Карина устраивается на первую серьёзную должность и страшно боится не справиться. Она переписывает формулу Хилла своими словами, подписывает и вешает над столом. Каждое утро повторяет пять пунктов вслух перед зеркалом. Через месяц замечает, что перестала начинать каждое предложение на планёрке со слов «может быть, это глупо, но...».

Варианты

Своих вариантов у Хилла нет.

Частые ошибки

- **Переписать формулу дословно и не вникнуть.** Лучше своими словами, но с пониманием каждого пункта.
- **Пропустить пятый пункт.** Хилл считал честность основой всей формулы.
- **Повторять пару раз и бросить.** Формула работает как ежедневная привычка.

Похожие практики

- «Декларации» Флоренс Скавел Шинн (практика 20) — короткие утверждения вместо развёрнутой формулы.

Глава 9. Клод Бристоль: банкир, который поверил в веру

Повторение утверждений ведёт к вере. А когда вера становится глубоким убеждением, начинают происходить события.
Клод Бристоль, «Магия веры» (пересказ)

Клод Бристоль (1891–1951) прожил жизнь, которую трудно назвать мистической. Он родился в Портленде, штат Орегон, в бедной семье. В Первую мировую воевал во Франции и Германии и работал в армейской газете. Потом много лет был журналистом: криминальным репортёром, а затем редактором церковного раздела большой газеты. Позже стал инвестиционным банкиром и юристом и из бедности выбился в состоятельные люди. Человек цифр и фактов.

Но ещё со времён войны его занимал один вопрос. Почему одни люди добиваются своего, а другие, не менее способные, нет? Он видел, как вера помогала солдатам выживать. Работая редактором церковного раздела, встречался с проповедниками и целителями самых разных направлений. А позже видел, как вера в успех помогала продавцам и предпринимателям. Бристолю много лет собирал примеры: из религий, медицины, спорта, бизнеса, народных поверий.

В 1948 году вышла его книга «Магия веры». Название звучало громко, но сама книга была написана почти по-деловому: без мистики, с множеством историй и простыми приёмами. Особенно её полюбили продавцы и предприниматели: компании закупали её для своих сотрудников. С тех пор книга ни разу не выходила из печати.

Главная мысль Бристоля: дело не в магии, а в **вере**. Когда вы по-настоящему верите во что-то, это меняет ваши поступки, а через них и обстоятельства. А веру, по Бристолю, можно воспитать, как привычку, — простыми ежедневными действиями.

В этой главе две его практики. Обе стали «мастер-практиками»: в первой собраны все способы держать желание на виду, во второй — все практики с зеркалом.

Практика 31. Техника карточек

Откуда это

Бристоль заметил: люди быстро забывают о своих желаниях. Утром загадали, к обеду уже утонули в делах. Поэтому он предложил простейший приём: **записать желание на карточках** и разложить их там, где они будут постоянно попадаться на глаза.

Каждый раз, когда взгляд падает на карточку, мысль о желании возвращается. А то, о чём человек думает постоянно, по Бристолю, рано или поздно становится частью его веры, а затем и реальности.

Так появился приём, который сегодня повторяют все: стикеры на зеркале, карточки в кошельке, заставка на телефоне. Все эти версии собраны в «Вариантах».

Коротко о практике

Автор: Клод Бристоль, «Магия веры» (1948).

Для чего: любое желание.

Сколько времени: несколько секунд много раз в день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: несколько небольших карточек и ручка.

Как выполнять

1. **Сформулируйте желание** коротко и ясно, в настоящем времени: «У меня своя машина», «Я веду свою фотостудию».

2. **Напишите его на 3–4 карточках.**

3. **Разложите их там, где вы их обязательно увидите:** на зеркале в ванной, на столе, в кошельке, у кровати.

4. **Каждый раз, увидев карточку, задержитесь на секунду.** Прочитайте фразу и коротко представьте, что это уже правда.

5. **Время от времени меняйте места,** чтобы глаз не «привыкал» и не переставал замечать карточку.

Пример. Яна хочет переехать к морю. Она пишет «Я живу у моря» на четырёх карточках: на зеркало, на холодильник, в кошелёк и на ноутбук. Каждый раз, увидев её, на секунду вспоминает шум волн. Через пару месяцев она замечает, что сама начала смотреть вакансии с удалённой работой и считать бюджет переезда, хотя раньше это была «мечта на когда-нибудь».

Варианты

— **Боб Проктор: целевая карточка.** Проктор советовал написать цель на одной карточке, начиная со слов «Я так счастлив и благодарен теперь, когда...», носить её всегда с собой и перечитывать много раз в день.

— **Джек Кэнфилд: карточки целей в кошельке.** Кэнфилд советует носить в кошельке карточки со всеми главными целями и перечитывать их утром и вечером, особенно когда открывает кошелёк.

— **Норман Винсент Пил: карточки с цитатами.** Пил предлагал выписывать на карточки вдохновляющие мысли (у него — строки из Библии) и носить с собой, перечитывая в трудные моменты. Можно взять одну карточку на день и прожить с её мыслью.

— **Стикеры на зеркале (соцсети).** Цветные стикеры с аффирмациями на зеркале в ванной, которые читают каждое утро.

— **Заставка на телефоне.** Фраза или картинка желания на экране блокировки. Человек смотрит на телефон десятки раз в день, и каждый раз видит своё желание.

Частые ошибки

— **Слишком много карточек с разными желаниями.** Глаз перестанет их различать. Лучше одно-три главных желания.

— **Перестать замечать.** Карточка, которая висит полгода на одном месте, становится частью обоев. Перемещайте её.

— **Длинный текст.** Карточка — для одного взгляда.

Похожие практики

— «Декларации» Флоренс Скавел Шинн (практика 20) — что именно написать на карточке.

Практика 32. Техника зеркала

Откуда это

Бристоль рассказывал, как этой техникой пользовались проповедники, актёры и продавцы. Перед важной встречей они становились перед зеркалом, смотрели себе прямо в глаза и говорили себе, что у них всё получится. Бристоль описал этот приём подробно и предложил делать его каждый день.

Почему зеркало? Взгляд в собственные глаза, по его мысли, придаёт словам особую силу. Человек будто разговаривает с самым важным собеседником, с самим собой, и этот собеседник не может отвернуться. А глубокое дыхание перед этим добавляет уверенности.

Позже зеркало стало одним из самых любимых инструментов в практиках самоподдержки. Луиза Хей построила на нём целый метод, а Мэл Роббинс сделала из него привычку «дай пять своему отражению». Все версии собраны в «Вариантах».

Коротко о практике

Автор: Клод Бристоль, «Магия веры» (1948).

Для чего: уверенность в себе, любое желание, подготовка к важным событиям.

Сколько времени: 2–5 минут, утром и вечером или перед важной встречей.

Сложность: для новичка.

Понадобится: зеркало, в котором видно хотя бы лицо.

Как выполнять

1. **Встаньте перед зеркалом.** Лучше так, чтобы было видно лицо и плечи.
2. **Расправьте плечи и сделайте несколько глубоких вдохов.**
3. **Посмотрите себе прямо в глаза.** Не на причёску и не на морщинки, а в глаза.
4. **Скажите себе, что у вас получится.** Твёрдо, уверенно, вслух или шёпотом: «Ты справишься. Сегодня ты проведёшь отличную встречу. Ты получишь эту работу». Бристоль советовал обращаться к себе как к другому человеку.
5. **Повторите несколько раз,** пока не почувствуете, что поверили хоть немного больше.
6. **Делайте это дважды в день** и обязательно перед важными событиями.

Пример. У Тани первое в жизни публичное выступление: доклад на конференции. Утром она встаёт перед зеркалом в ванной, расправляет плечи, глубоко дышит и говорит себе в глаза: «Таня, ты знаешь эту тему лучше всех в зале. Ты говоришь спокойно и интересно». Сначала смешно и неловко. На третий раз голос становится твёрже. Перед выходом на сцену она делает то же самое в зеркале туалета.

Варианты

— **Луиза Хей: зеркальная работа.** Хей сделала зеркало главным инструментом любви к себе. Нужно смотреть себе в глаза и говорить: «Я люблю тебя. Я тебя одобряю», называя себя по имени. Часто сначала это вызывает слёзы или протест. Хей советовала не останавливаться. Её книга «Зеркальная работа» предлагает курс на 21 день: каждый день новое упражнение у зеркала.

— **Ронда Бёрн: «Волшебное зеркало».** В книге «Магия» (день 27) — сказать спасибо своему отражению и благодарить себя за то, кем вы являетесь.

— **Мариса Пир: «Я достаточно».** Британский психотерапевт советует написать «Меня достаточно» помадой или маркером прямо на зеркале и повторять это каждый раз, проходя мимо.

— **Мэл Роббинс: «дай пять» отражению.** Утром, увидев себя в зеркале, хлопнуть ладонью по своей ладони в отражении, как дают пять другу. Это короткий жест поддержки вместо привычной утренней критики.

— **Симоронская практика: зеркальце пудреницы.** Написать на зеркальце пудреницы короткую аффирмацию и каждый раз, глядя в него, читать и повторять её с улыбкой.

Частые ошибки

— **Рассматривать недостатки.** Если взгляд сразу идёт на морщины и прыщики, переключайтесь на глаза.

— **Говорить без веры, «по сценарию».** Лучше одна фраза, сказанная честно, чем пять заученных.

— **Бросить из-за неловкости.** Неловко бывает почти всем первые дни. Это проходит.

Похожие практики

— «Формула уверенности в себе» Наполеона Хилла (практика 30) — что говорить себе, если хочется более развёрнутого текста.

Глава 10. Норман Винсент Пил: пастор, который научил Америку позитивному мышлению

*Представь, помолись, осуществи.
формула Нормана Винсента Пила*

Норман Винсент Пил (1898–1993) был сыном священника из Огайо и сам стал священником. В 1932 году он получил приход в старинной нью-йоркской Мраморной церкви на Пятой авеню и прослужил там больше пятидесяти лет.

Был разгар Великой депрессии. К Пилу шли люди, потерявшие работу, деньги, надежду. Он видел, что многим нужна не только молитва, но и простые инструменты: как справиться с тревогой, как поверить в себя, как не сломаться. Пил начал соединять веру с практической психологией. Он вёл радиопередачи, вместе с женой основал журнал, писал книги.

В 1952 году вышла книга «Сила позитивного мышления». Она годами держалась в списке бестселлеров и сделала само выражение «позитивное мышление» частью языка. Книгу критиковали: психиатры — за упрощения, богословы — за смешение веры с самопомощью. Но читатели покупали её миллионами, и она до сих пор остаётся одной из самых известных книг о самопомощи.

Пил был прежде всего пастором. Его практики выросли из христианской молитвы, но многие из них подходят любому человеку. Одна из них — карточки с вдохновляющими мыслями — описана среди вариантов практики 31, «Техники карточек». Здесь две другие.

Практика 33. Имиджинг

Откуда это

Пил много лет наблюдал за людьми из своего прихода и заметил: те, кто добивался своего, обычно сначала ясно **видели** результат. Спортсмен — победу, предприниматель — работающее дело, больной — себя здоровым. Позже, уже пожилым, он написал об этом отдельную книгу и назвал приём «имиджингом» (от английского image — образ).

От обычной визуализации его метод отличается тем, что Пил был пастором. Образ у него всегда соединён с молитвой и верой. Свою формулу он сводил к трём словам: **представь, помолись, осуществи**. Сначала увидеть желаемое. Потом поручить его Богу в молитве. Потом действовать, будучи уверенным, что поддержка есть.

Коротко о практике

Автор: Норман Винсент Пил, «Сила позитивного мышления» (1952); подробнее — «Позитивный имиджинг» (1982).

Для чего: любое желание, здоровье, уверенность в себе.

Сколько времени: 5–15 минут в день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Представьте.** Закройте глаза и ясно увидите желаемый результат: себя здоровым, успешно сдавшим экзамен, получившим нужную работу. Держите образ, пока он не станет живым.

2. **Помолитесь.** Своими словами доверьте этот образ Богу или высшей силе, как вам ближе: «Я передаю это в Твои руки. Пусть будет по-лучшему».

3. **Поблагодарите** заранее, как за уже полученное.

4. **Осуществите.** В течение дня действуйте так, как действовал бы человек, уверенный в поддержке: делайте свою часть работы.

5. **Возвращайтесь к образу каждый день**, особенно в моменты сомнений.

Пример. Игорь после травмы колена боится, что не вернётся в футбол. Каждый вечер он представляет: он выходит на поле, бежит без боли, бьёт по мячу. Потом коротко молится: «Господи, я доверяю Тебе своё восстановление». А днём честно делает все упражнения, которые назначил реабилитолог, даже самые скучные.

Варианты

— **Без религиозной части.** Если молитва вам не близка, второй шаг можно заменить спокойным доверием: «Я отпускаю это и знаю, что делаю всё, что в моих силах». Пил обращался прежде всего к верующим, но и сам говорил, что принцип образа работает для каждого.

Частые ошибки

- **Представлять с тревогой.** Образ, «окрашенный» страхом, Пил считал вредным. Держите его спокойно и радостно.
- **Пропустить третье слово формулы.** Без действий имиджинг остаётся мечтанием.
- **Менять образ каждый день.** Сила в постоянстве.

Похожие практики

- «Ясный мысленный образ» Уоллеса Уоттлза (практика 9) — образ без молитвы, на ходу, в течение дня.
- «Духовная терапия разума» Эрнеста Холмса (практика 25) — если хочется, чтобы молитва была развёрнутой и шла по шагам.

Практика 34. Опустошение ума

Откуда это

Пил был уверен, что большинство людей устают не от работы, а от того, что носят в голове: тревоги, обиды, страхи, раздражение. Как в комнате, где годами копится хлам, в такой голове не остаётся места для новых, хороших мыслей.

Поэтому он советовал **опустошать ум** хотя бы дважды в день. Мысленно вычерпывать из него всё тяжёлое, как воду из лодки, и сразу же наполнять освободившееся место хорошими мыслями. Пил подчёркивал вторую часть: пустота долго не стоит, и если её не заполнить светлым, старые тревоги вернуться.

Коротко о практике

Автор: Норман Винсент Пил, «Сила позитивного мышления» (1952).

Для чего: спокойствие, освобождение от тревоги и обид.

Сколько времени: 5–10 минут, дважды в день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — бумага и ручка.

Как выполнять

1. **Сядьте спокойно** и закройте глаза.

2. **Перечислите про себя, что вас тяготит.** Тревоги, страхи, обиды, раздражение — всё, что сейчас крутится в голове.

3. **Мысленно опустошите голову.** Представьте, что вычерпываете всё это, как воду из лодки, или что открываете кран и тяжёлые мысли вытекают, пока не останется пусто и легко.

4. **Сразу наполните.** Подумайте о трёх-четырёх хороших, надёжных мыслях: о том, что вас любят, о том, что уже получилось, о любимой молитве или цитате. Пусть они займут освободившееся место.

5. **Повторяйте утром и вечером.**

Пример. После тяжёлого рабочего дня Лиза не может уснуть: в голове крутятся ссора с коллегой, неоплаченный счёт и страх перед проверкой. Она садится на кровати и представляет, что открывает кран у себя в голове: ссора, счёт, проверка вытекают одна за другой. Когда становится пусто, она наполняет голову простыми мыслями: «Дочка сегодня обняла меня. Отпуск через месяц. Я справлялась и с худшим». И засыпает спокойнее.

Варианты

— **Письменное опустошение.** Пил советовал записывать тревоги на листке, а потом рвать или выбрасывать его как знак того, что вы отпускаете их. Это подходит тем, кому трудно «опустошаться» только в воображении.

Частые ошибки

- **Опустошить и не наполнить.** Пустое место быстро заполняется старым. Наполняйте сразу.
- **Ругать себя за тревожные мысли.** Их не надо стыдиться, их надо выливать.
- **Делать раз в неделю.** Пил советовал минимум дважды в день, как умываться.

Похожие практики

- «Отпускание тяжёлых чувств» Чарльза Хаанела (практика 16) — более медленная и глубокая работа с одним чувством за раз.

Глава 11. Джозеф Мерфи: аптекарь и самая известная книга о подсознании

Всё, что вы запечатлеете в подсознании, проявится на экране пространства.

Джозеф Мерфи, «Сила вашего подсознания»

Джозеф Мерфи (1898–1981) родился в Ирландии и в юности готовился стать священником-иезуитом. Но вопросов у него становилось больше, чем ответов, и в начале 1920-х годов он уехал в Америку. Там, как и Эмиль Куэ за полвека до него, Мерфи начал с аптеки: работал фармацевтом и изучал химию.

Постепенно он увлёкся «Новым мышлением», стал священником Церкви Божественной науки и много лет проповедовал в Лос-Анджелесе. Его воскресные лекции собирали тысячи людей.

В 1963 году вышла книга «Сила вашего подсознания». Она стала одной из самых продаваемых книг о самопомощи в мире. Мерфи писал о подсознании просто, с множеством историй из жизни прихожан: как кто-то вылечился, нашёл работу, продал дом или помирился с семьёй.

Мерфи был великим популяризатором: он собрал в одной книге приёмы многих учителей до себя. Поэтому часть его техник вы найдёте в других главах, у тех, кто придумал их раньше:

— «метод Бодуэна» (засыпание с короткой фразой) — в практике 8;

— передача просьбы подсознанию перед сном — среди вариантов практики 38, SATS Невилла Годдарда;

— «мысленный фильм» — среди вариантов практики 39, «Сцена, подразумевающая исполнение»;

— решение задачи во сне — в практике 274 «Инкубация сна».

Здесь собраны три метода, которые у Мерфи самые самобытные.

Практика 35. Аргументирующий метод

Откуда это

Мерфи возводит этот метод к Финеасу Куимби — тому самому часовщику из Мэна, с которого началось «Новое мышление». Куимби садился рядом с больным и спокойно, логично объяснял ему, почему его болезнь держится на ложном убеждении, и как только убеждение изменится, тело тоже начнёт меняться.

Мерфи предложил делать то же самое с самим собой. Не повторять фразу механически, а **убеждать** себя доводами. Спорить с собственным страхом, как адвокат в суде, пока подсознание не согласится, что старое убеждение больше не имеет силы.

Этот метод особенно подходит тем, у кого сильный внутренний критик: аффирмации такому человеку не помогают, потому что внутри сразу звучит «да ладно, не ври себе».

Коротко о практике

Автор: Джозеф Мерфи, «Сила вашего подсознания» (1963); восходит к Финеасу Куимби.

Для чего: любое желание, здоровье и самочувствие, уверенность в себе.

Сколько времени: 10–15 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего; по желанию — бумага и ручка.

Как выполнять

1. **Назовите убеждение, которое мешает.** Например: «Я никогда не найду хорошую работу».

2. **Спокойно разберите его, как адвокат.** Откуда оно? На чём основано? Есть ли доказательства обратного? Мерфи советовал рассуждать логично и уверенно, а не эмоционально.

3. **Приведите свои доводы.** «Я нашла работу в 2019 году, значит, могу. У меня есть опыт и рекомендации. Хороших компаний тысячи. Отказы — это обычная часть поиска, а не приговор».

4. **Сделайте вывод.** «Значит, моё убеждение ложное. Я могу найти хорошую работу и найду её».

5. **Закончите спокойной уверенностью**, как человек, который выиграл спор.

6. **Повторяйте**, пока старое убеждение не потеряет силу.

Пример. Виктору 52 года, и он уверен, что «в таком возрасте никуда не берут». Вечером он садится и спорит с этой мыслью на бумаге: «Мой бывший начальник нашёл работу в 55. У меня 25 лет опыта, которого нет у молодых. Компаниям нужны люди, которые не уходят через год». Он пишет вывод: «Мой возраст — это преимущество». Через неделю на собеседовании он говорит о своём опыте не извиняясь, а с достоинством.

Варианты

— **Письменный спор.** Многим проще вести «защиту» на бумаге: слева — старое убеждение, справа — доводы против него.

Частые ошибки

- **Спорить на эмоциях.** Метод работает спокойной логикой, а не криком «я не неудачник!».
- **Не верить своим доводам.** Приводите только те аргументы, которые сами считаете правдой.
- **Остановиться на полпути.** Важно дойти до ясного вывода.

Похожие практики

- «Работа» Байрон Кейти (практика 242) — современный метод проверки мыслей четырьмя вопросами.

Практика 36. Абсолютное утверждение

Откуда это

Второй метод Мерфи описывал почти как настройку радиоприёмника. Вместо того чтобы думать о проблеме, человек полностью переключает внимание на её противоположность: на совершенство, здоровье, любовь, гармонию. Не «чтобы прошло», а просто думает о том, каково это — абсолютное здоровье, абсолютная гармония, бесконечная любовь.

Мерфи сравнивал это с ультразвуком, которым врачи уже тогда лечили некоторые болезни: волны невидимы, но действуют. Так же и ум, «поднятый» на очень высокую ноту, по его мысли, перестраивает всё вокруг.

Этим методом часто пользовались для исцеления: своего или близких. Но его можно применять и к любой сфере, где хочется гармонии.

Коротко о практике

Автор: Джозеф Мерфи, «Сила вашего подсознания» (1963).

Для чего: здоровье и самочувствие, гармония в отношениях, спокойствие.

Сколько времени: 5–15 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сядьте спокойно** и расслабьтесь.

2. **Назовите, к кому или к чему вы обращаетесь.** Себя, близкого человека, ситуацию. Только назовите, не думайте о проблеме.

3. **Переключитесь на противоположность проблемы.** Думайте о совершенном здоровье, бесконечной любви, полной гармонии, безграничной силе. Как будто вы погружаете себя или человека в этот свет.

4. **Держите это состояние** несколько минут, не возвращаясь мыслями к проблеме.

5. **Закончите спокойным знанием**, что всё в порядке.

Пример. У маленького сына Ани температура, врач уже был, лекарства даны. Но Аня не может успокоиться. Вечером она садится у кровати, называет про себя имя сына и думает только о здоровье: о том, как он бежит по парку, смеётся, какой он сильный. Она словно окутывает его светом. Через десять минут она замечает, что тревога отступила, и ей самой стало легче дышать.

Варианты

Своих вариантов у Мерфи нет.

Частые ошибки

— **Всё время возвращаться к проблеме.** Весь смысл метода — думать о противоположном.

— **Заменять этим лечение.** Абсолютное утверждение — дополнение к помощи врача, а не замена.

Похожие практики

— «Сдвиг к нужному полюсу» из «Кибалиона» (практика 2) — та же идея «переключиться на противоположный полюс», но шаг за шагом.

Практика 37. Повелительный метод

Откуда это

Третий метод Мерфи строится на строке из Книги Иова: «Положишь намерение, и оно состоится у тебя». В английской Библии короля Якова здесь стоит слово *decree* — «повелишь», и Мерфи сделал из этого целый метод.

Здесь вы не просите, не доказываете и не созерцаете. Вы **повелеваете**: спокойно, твёрдо, с полным правом, как хозяин дома отдаёт распоряжение. Мерфи считал, что подсознание откликается на ясный, уверенный приказ лучше, чем на робкую просьбу.

Метод особенно хорош в ситуациях, где нужно решительно поставить точку: перестать сомневаться, бросить вредную привычку, принять решение.

Коротко о практике

Автор: Джозеф Мерфи, «Сила вашего подсознания» (1963); основа — Книга Иова, 22:28.

Для чего: любое желание, решимость, отказ от вредных привычек.

Сколько времени: 2–5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сформулируйте повеление.** Коротко, твёрдо, в настоящем времени: «Я решаю, что отныне я легко встаю в семь утра», «Я повелеваю: всё, что мне нужно для этого проекта, приходит вовремя».

2. **Встаньте или сядьте прямо.** Уверенная поза помогает говорить уверенно.

3. **Произнесите повеление вслух**, спокойно и твёрдо, как человек, который имеет на это право.

4. **Почувствуйте, что решение принято.** Не «посмотрим», а «так и будет».

5. **Повторите несколько раз** и больше не возвращайтесь к сомнениям.

Пример. Полина в который раз пытается бросить курить. Раньше она уговаривала себя: «Может, попробую ещё раз». Теперь утром она встаёт у окна, выпрямляется и твёрдо говорит вслух: «Я решаю: я свободна от сигарет. С сегодняшнего дня». Когда к вечеру приходит тяга, она повторяет повеление так же твёрдо, как утром.

Варианты

Своих вариантов у Мерфи нет.

Частые ошибки

— **Говорить неуверенно.** Повеление шёпотом с вопросительной интонацией — это снова просьба.

— **Повелевать другими людьми.** Мерфи говорил о повелении собственному подсознанию, а не о попытке управлять чужой волей.

— **Тут же сомневаться.** После повеления не перепроверяйте его каждые полчаса.

Похожие практики

— «Декларации» Флоренс Скавел Шинн (практика 20) — более мягкие утверждения вместо твёрдого повеления.

— «Правило 5 секунд» Мэл Роббинс (практика 158) — как превратить решение в мгновенное действие.

Глава 12. Невилл Годдард: танцор с Барбадоса, который учил жить в конце

*Чувство — это секрет.
Невилл Годдард, название его книги (1944)*

Невилл Ланселот Годдард родился в 1905 году на острове Барбадос, в большой семье торговца. Он был четвёртым из десяти детей. В семнадцать лет юноша уехал в Нью-Йорк учиться актёрскому мастерству, танцевал на сцене знаменитого театра «Ипподром», гастролировал. Ничто не предвещало, что через полвека его будут называть одним из самых влиятельных учителей «закона притяжения».

Всё изменила встреча с человеком, которого Невилл называл просто Абдулла. По его рассказам, это был чернокожий учитель иудейской мистики, и Невилл занимался у него несколько лет, с конца 1920-х до середины 1930-х годов. Абдулла учил одному: воображение и есть та сила, которую в Библии называют Богом.

Сам Невилл любил рассказывать историю, которая, по его словам, всё доказала. Однажды зимой ему отчаянно захотелось поехать домой, на Барбадос, на Рождество. Денег не было. Абдулла ответил странно: «Ты уже на Барбадосе». И велел каждую ночь засыпать так, будто он лежит в родительском доме, слышит шум пальм за окном. Невилл засыпал так много ночей подряд. А незадолго до последнего рейса, по его рассказу, пришло письмо от брата с билетом и деньгами на дорогу.

Позже, во время Второй мировой войны, Невилла призвали в армию. Он хотел вернуться к своей работе и каждую ночь засыпал, представляя, что спит в своей нью-йоркской квартире. По его рассказу, вскоре его неожиданно уволили с почётом.

Невилл читал лекции в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе до самой смерти в 1972 году и написал около десяти небольших книг: «По вашему велению» (1939), «Чувство — это секрет» (1944), «Закон и обещание» (1961) и другие. Долго его знал узкий круг, но в эпоху интернета его лекции разошлись по всему миру. Сегодня почти все тиктоковские техники «манифестации» так или иначе пересказывают Невилла.

Главная мысль Годдарда: **живите в конце**. Не мечтайте о желании со стороны, а войдите в состояние человека, у которого оно уже исполнено, и думайте **из** этого состояния, а не **о** нём. Воображение, наполненное чувством, по Невиллу, рано или поздно становится фактом.

Одна из самых известных техник Невилла, засыпание с короткой фразой («колыбельная») и с благодарностью («Спасибо, Отец»), описана среди вариантов практики 8: её придумали раньше, в Новой школе Нанси. Остальные его практики — здесь. Если вы только начинаете, начните с практики 38, SATS, и с практики 41, «Ревизия».

Практика 38. SATS — состояние, подобное сну

Откуда это

Невилл заметил, что наше воображение сильнее всего в одно особое время: когда мы засыпаем. Тело уже расслаблено и тяжело, мысли текут сами, критический ум почти отключился. Он называл это «**состоянием, подобным сну**». По-английски State Akin To Sleep, отсюда сокращение SATS, под которым практику знают во всём мире.

Именно в этом состоянии, по Невиллу, нужно «проигрывать» короткую сцену, которая означает, что желание уже исполнилось. Проигрывать снова и снова, пока она не станет живой и естественной, и уснуть внутри неё. Так он сам «вернулся на Барбадос» и «уволился из армии».

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, «Чувство — это секрет» (1944) и лекции.

Для чего: любое желание.

Сколько времени: перед сном, 10–20 минут, пока не уснёте.

Сложность: средняя.

Понадобится: заранее придуманная короткая сцена (см. практику 39).

Как выполнять

1. **Придумайте сцену заранее.** Короткую, на несколько секунд, которая случилась бы после исполнения желания. Например, подруга обнимает вас и говорит: «Поздравляю с новой работой!» Подробнее, как её составить, — в практике 39.

2. **Лягте и расслабьтесь.** Позвольте телу стать тяжёлым. Дышите медленно.

3. **Дождитесь сонливости.** Того момента, когда мысли начинают путаться и расплываться.

4. **Войдите в сцену.** Не смотрите на неё со стороны, как в кино, а будьте внутри: видите своими глазами, слышите своими ушами, чувствуете своим телом.

5. **Проигрывайте её по кругу.** Снова и снова, пока она не станет естественной, а чувство не станет таким, будто это правда.

6. **Засыпайте внутри сцены.** Пусть она станет последним, что вы переживаете перед сном.

7. **Утром не проверяйте, «сработало ли».** Повторяйте каждый вечер, пока желание не исполнится или пока не почувствуете, что внутри всё уже «случилось».

Пример. Лиза хочет поступить в магистратуру. Её сцена: мама звонит, и Лиза говорит ей: «Мам, меня взяли!», а мама радостно кричит в трубку. Каждый вечер, засыпая, Лиза снова и снова проживает этот звонок: слышит мамин голос, чувствует телефон в руке, радость в груди. И засыпает с этим чувством.

Варианты

— **Джозеф Мерфи: передача просьбы перед сном.** Мерфи советовал перед сном спокойно поручить желание подсознанию, словно передать заказ, и уснуть с уверенностью, что ночью оно над этим работает.

— **Уэйн Дайер: засыпать в чувстве исполненного желания.** Дайер в книге «Желания исполняются» (2012) пересказывает Невилла и делает акцент на последних пяти минутах перед сном: они, по его мысли, задают настроение подсознанию на всю ночь. Поэтому засыпать нужно только в чувстве исполненного, а не в тревоге.

Частые ошибки

— **Смотреть со стороны.** «Вижу, как я получаю диплом» — это кино. Нужно быть внутри: «я держу диплом».

— **Слишком длинная сцена.** Целый фильм на полчаса трудно удерживать. Несколько секунд, повторённые по кругу, работают лучше.

— **Засыпать в тревоге.** Если вместо радости приходят сомнения, вернитесь в сцену или отложите практику на следующий вечер.

Похожие практики

— «Сосредоточенная фраза-колыбельная» (практика 8) — то же состояние, но вместо сцены короткая фраза.

Практика 39. Сцена, подразумевающая исполнение

Откуда это

Невилл часто повторял: не пытайтесь представлять само желание, представляйте то, что **произойдёт после** того, как оно исполнится. Если вы хотите машину, не нужно рассматривать машину. Лучше представьте, как друг садится к вам на пассажирское сиденье и говорит: «Классная машина!» Такая сцена сама по себе **подразумевает**, что желание уже сбылось.

Он объяснял: сцена «после» сразу ставит вас в конец, в состояние, где вопрос решён. А маленькая жизненная деталь, вроде голоса друга или ключей в руке, делает воображение живым и убедительным для глубинного ума.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, «Чувство — это секрет» (1944), «Закон и обещание» (1961) и лекции.

Для чего: любое желание.

Сколько времени: 5–10 минут; лучше в состоянии расслабления или перед сном.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Спросите себя:** «Что произойдёт, когда моё желание исполнится? Кто что скажет? Что я буду делать?»

2. **Выберите одну короткую сцену**, которая без слов означает, что всё уже случилось. Например:

- хотите повышение — коллега жмёт вам руку и говорит «поздравляю»;
- хотите квартиру — вы поворачиваете ключ в двери своей квартиры;
- хотите выздороветь — вы бежите по парку и не чувствуете боли;
- хотите отношения — любимый человек приносит вам кофе в постель.

3. **Сделайте сцену короткой.** Несколько секунд, одно действие.

4. **Добавьте ощущения.** Что вы видите, слышите, чувствуете кожей? Чем ярче детали, тем лучше.

5. **Расслабьтесь и войдите в сцену** изнутри, своими глазами.

6. **Повторяйте её**, пока не почувствуете естественность и радость. Лучше всего — в состоянии SATS (практика 38).

Пример. Миша мечтает о собаке, но хозяйка съёмной квартиры против животных. Его сцена: он возвращается домой, открывает дверь, и к нему с радостным лаем бросается рыжий пёс. Миша чувствует лапы на коленях и тёплый мокрый нос. Он проигрывает эту сцену каждый вечер. Он не придумывает, как уговорит хозяйку, — он просто живёт в сцене «после».

Варианты

— **Джозеф Мерфи: мысленный фильм.** Мерфи предлагал вместо одной короткой сцены «прокручивать» небольшой фильм о том, как желание исполняется и что происходит потом, и смотреть его в расслабленном состоянии, как в кинотеатре, участвуя в нём самому.

Частые ошибки

— **Представлять сам предмет.** Машина в пустоте — это не сцена. Нужна жизненная ситуация «после».

— **Представлять путь, а не конец.** «Я прохожу собеседование» — это путь. «Я получаю первую зарплату» — конец.

— **Сцена без чувства.** Картинка без радости остаётся картинкой.

Похожие практики

— «Метод мысленной картины» Женеьевы Беренд (практика 5) — подробная картина вместо короткой сцены.

Практика 40. Поздравление и рукопожатие

Откуда это

Среди сцен, которые советовал Невилл, одна стала особенно любимой: **поздравление**. Представьте, что близкий друг жмёт вам руку и поздравляет с тем, о чём вы мечтаете. Почему именно это? Потому что поздравляют только с тем, что уже случилось. И потому что рукопожатие легко почувствовать телом: тепло ладони, крепость пожатия.

Невилл подчёркивал, что выбирать нужно человека, который **искренне** обрадуется за вас. Его радость, по его мысли, делает сцену убедительной.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции и книги 1940–1960-х годов.

Для чего: любое желание, особенно работа, учёба, достижения.

Сколько времени: 5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Выберите человека**, который искренне порадует за вас: друга, маму, наставника.
2. **Расслабьтесь** и закройте глаза.
3. **Представьте, что он стоит перед вами** и протягивает руку.
4. **Почувствуйте рукопожатие**. Тёплая ладонь, крепкое пожатие, может быть, вторая рука на плече.
5. **Услышьте поздравление**. «Поздравляю! Я знал, что у тебя получится!» Услышьте его голос, интонацию.
6. **Ответьте ему** с радостью и благодарностью.
7. **Повторяйте**, пока не почувствуете, что это правда. Хорошо делать в состоянии SATS (практика 38).

Пример. Ольга сдаёт экзамен на права в третий раз. Вечером она представляет своего инструктора: он пожимает ей руку у машины и говорит: «Ну вот, Оля, я же говорил, что сдашь!» Она чувствует его сухую тёплую ладонь, слышит его смех и отвечает: «Спасибо, без вас бы не справилась!»

Варианты

— **Объятие вместо рукопожатия**. Если в вашем кругу принято обниматься, представляйте объятие. Главное — телесное ощущение и голос.

Частые ошибки

— **Выбирать человека, который вам завидует**. Его радость в воображении будет неубедительной.

— **Только видеть, не чувствуя.** Ключ — ощущение руки.

Похожие практики

— «Телефонный звонок» (практика 49) — та же радостная новость, но через голос в трубке.

Практика 41. Ревизия

Откуда это

Ревизия — одна из самых любимых практик самого Невилла. Её суть почти волшебная: **переписать прошлое**. Не настоящее событие, которое уже произошло, а его след в вашей памяти и в ваших чувствах.

Невилл учил: каждый вечер перед сном прокрутите прошедший день. Если что-то пошло не так — ссора, неудача, обидная фраза, — перепишите это событие в воображении так, как вы бы хотели, чтобы оно произошло. Проживите новую версию с чувством, будто так и было.

Он называл ревизию «садовыми ножницами»: как садовник каждый день обрезает лишние побеги, пока они не разрослись, так человек каждый вечер срезает неприятные события, пока они не пустили корни и не превратились в его новые убеждения о себе.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, «Закон и обещание» (1961), лекция «Садовые ножницы ревизии» (1954).

Для чего: отношения, обиды, уверенность в себе, любое желание.

Сколько времени: 5–15 минут перед сном.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Другие названия: пересмотр дня, Revision.

Как выполнять

1. **Вечером, в постели, вспомните прошедший день.** Спокойно, не оценивая.
2. **Найдите событие, которое хотелось бы изменить.** Ссору, неловкость, неудачный разговор.
3. **Перепишите его.** Представьте, как оно могло бы пройти **идеально**. Коллега не накричал, а поблагодарил. Вы не растерялись, а ответили спокойно и умно.
4. **Проживите новую версию изнутри.** С голосами, деталями и чувствами, как будто так и было.
5. **Повторите несколько раз,** пока новая версия не станет естественной, а старое чувство не ослабнет.
6. **Засыпайте с новой версией.**

Пример. Утром Катя поссорилась с мужем из-за немытой посуды. Он хлопнул дверью и ушёл на работу. Вечером, засыпая, она переписывает утро: муж заходит на кухню, видит гору посуды, смеётся и говорит: «Давай я вымою, а ты свари нам кофе». Они пьют кофе вместе. Катя проживает эту сцену несколько раз и засыпает спокойно. Утром ей легче первой заговорить с мужем.

Варианты

— **Ревизия прошлого.** Невилл советовал переписывать не только сегодняшний день, но и старые болезненные события, даже из детства, пока воспоминание не перестанет ранить.

— **Ревизия в моменте.** Если неприятное случилось только что, можно сразу, в течение минуты, мысленно «переиграть» его, не дожидаясь вечера.

Частые ошибки

— **Ругать себя за прошедший день.** Ревизия — не разбор полётов, а переписывание.

— **Переписывать без чувства.** Новая версия должна переживаться, а не просто «придумываться».

— **Пытаться изменить другого человека.** Ревизия меняет ваше восприятие и ваше состояние, а не чужую волю.

Похожие практики

— «Экзамен совести» Игнатия Лойолы (практика 318) — христианский вечерний обзор дня, только с благодарностью и покаянием вместо переписывания.

Практика 42. Допущение: жить из исполненного желания

Откуда это

Если свести всё учение Невилла к одной фразе, получится она: **допустите, что желание уже исполнено, и живите из этого**. Он называл это «законом допущения». Каждое допущение, которое человек упорно держит и чувствует как правду, по Невиллу, рано или поздно становится фактом.

Он различал «думать **о** желании» и «думать **из** желания». Думая о нём, вы смотрите на него со стороны, как на что-то далёкое. Думая из него, вы смотрите на мир глазами человека, у которого всё уже есть. Как вы стоите? О чём волнуетесь, а о чём нет? Что вы делаете в субботу утром?

Именно эту идею современные блогеры называют «жить в конце» (living in the end) или «закон допущения».

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, «По вашему велению» (1939), «Чувство — это секрет» (1944) и лекции.

Для чего: любое желание.

Сколько времени: несколько минут утром плюс в течение дня.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Другие названия: закон допущения, жить в конце, living in the end.

Как выполнять

1. **Выберите желание** и представьте себя человеком, у которого оно уже исполнено.
2. **Ответьте себе на вопросы:** как этот человек себя чувствует? Как держится? О чём думает утром? Чего больше не боится?
3. **Почувствуйте это состояние.** Закройте глаза на пару минут и побудьте этим человеком.
4. **Думайте из него в течение дня.** Когда принимаете решения, спрашивайте себя: «Как поступил бы человек, у которого это уже есть?»
5. **Не ищите доказательств во внешнем мире.** Невилл считал, что внешнее догоняет внутреннее с задержкой.
6. **Возвращайтесь в это состояние каждый раз,** когда замечаете, что снова думаете «из нехватки».

Пример. Юля мечтает о собственной квартире, а пока живёт на съёмной. Она решает «жить в конце»: спокойно, без тревоги, как человек, у которого квартира уже есть. Перестает говорить «вот когда у меня будет своя...» и начинает присматривать мебель для «своей» спальни, не покупая её. А в разговорах о жилье её голос звучит спокойно, без привычной зависти.

Варианты

— **Утреннее «вхождение».** Некоторые последователи Невилла каждое утро первые пять минут после пробуждения посвящают тому, чтобы «надеть» на себя исполненное состояние, как одежду на весь день.

Частые ошибки

— **Путать допущение с отрицанием реальности.** Допущение не означает делать вид, что счета оплачены. Это внутреннее состояние, а не безрассудные поступки.

— **Постоянно проверять.** «Ну где же?» — это возврат в нехватку.

— **Допускать на минуту, а весь день жить в тревоге.** Сила — в постоянстве.

Похожие практики

— «Ментальная трансмутация» из «Кибалиона» (практика 1) — та же работа через состояние.

— «Действие веры» Флоренс Скавел Шинн (практика 23) — когда допущение выражается в поступках.

Практика 43. Внутренние разговоры

Откуда это

Невилл обращал внимание на то, о чём большинство людей даже не задумывается: мы постоянно разговариваем в голове. Спорим с начальником, оправдываемся перед мамой, жалуемся воображаемой подруге. Эти **внутренние разговоры** идут часами, каждый день.

По Невиллу, именно они и создают нашу жизнь. Если в голове весь день звучит «опять всё плохо», это и есть самое сильное «упражнение», которое человек делает каждый день. Поэтому он предлагал две вещи: замечать свои внутренние разговоры и сознательно заменять их разговорами из исполненного желания. Например, мысленно слышать, как друзья обсуждают вашу новую работу или радуются вашей свадьбе.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции и книги 1940–1960-х годов.

Для чего: любое желание, уверенность в себе, отношения.

Сколько времени: в течение дня.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Заметьте свои внутренние разговоры.** Хотя бы один день просто наблюдайте: с кем вы спорите в голове? Что говорите? Что говорят вам?

2. **Поймите разговор из нехватки.** «Ну конечно, мне опять не повезёт», — говорите вы воображаемой подруге.

3. **Замените его разговором из исполненного желания.** Представьте ту же подругу, которая говорит: «Слушай, как же тебе повезло с этой работой!» А вы отвечаете: «Да, я сама до сих пор не верю».

4. **Создайте свой «сценарий» разговоров.** Кто что скажет вам, когда желание исполнится? Проговаривайте эти разговоры в голове в течение дня вместо старых.

5. **Будьте настойчивы.** Старые разговоры будут возвращаться. Мягко заменяйте их.

Пример. Весь день Таня мысленно ругается с бывшим, хотя они расстались полгода назад. Она замечает это и решает заменить разговор. Теперь, когда в голове всплывает бывший, она представляет совсем другую сцену: подруга спрашивает: «Ты такая счастливая, что случилось?», а Таня отвечает: «Я встретила человека, с которым мне спокойно».

Варианты

— **Эммет Фокс: семидневная ментальная диета.** Фокс в небольшой книге 1935 года предложил жёсткое правило: семь дней подряд не задерживаться ни на одной негативной мысли. Мысль может прийти, но нельзя на ней останавливаться и её продолжать. Если вы поймали себя на том, что «застряли» в тяжёлой мысли больше чем на минуту, неделя начинается заново, с первого дня. Фокс предупреждал, что это трудно, и советовал начинать, только когда готовы довести до конца.

Частые ошибки

- **Подавлять старые разговоры силой.** Это лишь усиливает их. Лучше заменять.
- **Новые разговоры без радости.** Говорите в голове так, как говорили бы в жизни: с эмоциями, улыбкой, интонацией.

Похожие практики

- «Работа» Байрон Кейти (практика 242) — если старые внутренние разговоры очень болезненные и сначала их нужно разобрать.

Практика 44. Лестница

Откуда это

Лестница — не столько практика исполнения желаний, сколько **проверочный эксперимент**. Невилл давал его ученикам, которые сомневались, что воображение вообще может влиять на жизнь.

Задание было нарочно странным. Три ночи подряд перед сном ярко представлять, что вы поднимаетесь по лестнице, причём такой, по которой в жизни вы забираться не собираетесь. А днём, наоборот, писать и повторять себе: «Я **не** полезу на лестницу». По рассказам учеников, многие через несколько дней неожиданно оказывались на настоящей лестнице: то коллега просил помочь достать коробку, то нужно было поменять лампочку у соседки.

Смысл эксперимента в том, чтобы показать: то, что прожито в воображении перед сном, сильнее дневных слов и решений.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции.

Для чего: проверка силы воображения, укрепление веры.

Сколько времени: 5–10 минут перед сном, три ночи подряд.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; днём — листок бумаги.

Как выполнять

1. **Три ночи подряд, засыпая**, представляйте, что поднимаетесь по лестнице. Чувствуйте перекладины под руками и ногами, высоту, лёгкое волнение.

2. **Днём**, наоборот, напишите и несколько раз прочитайте: «Я не полезу на лестницу».

3. **Не подстраивайте события**. Не ищите лестницу специально, живите как обычно.

4. **Наблюдайте неделю**. Окажетесь ли вы на лестнице или стремянке, хотя не планировали?

5. **Если эксперимент удался**, используйте этот опыт как напоминание: то, что вы проживаете перед сном, действительно влияет на жизнь.

Пример. Аня не верит в «эти штуки» и решает проверить. Три вечера она перед сном лезет в воображении по деревянной садовой лестнице. Днём пишет в заметках: «Я не полезу на лестницу». На пятый день мама просит её снять с антресолей коробку с ёлочными игрушками. Аня стоит на стремянке и смеётся.

Варианты

— **Любой «нейтральный» предмет**. Некоторые последователи Невилла заменяют лестницу чем-то другим, чего не ждут в ближайшие дни: например, белым пером или жёлтой машиной.

Частые ошибки

- **Специально искать лестницу.** Тогда эксперимент теряет смысл.
- **Ждать, что сработает за один вечер.** Невилл давал три ночи подряд.

Похожие практики

— Эксперименты Пэм Гроут из книги «Е²» (практики 149–157) — целая серия похожих проверок с «подарками» и знаками.

Практика 45. Мысленное путешествие

Откуда это

История о Рождестве на Барбадосе, с которой начинается эта глава, — и есть эта практика. Невилл не представлял, как он **поедет** домой. Он представлял, что он **уже там**: лежит в постели в родительском доме, слышит пальмы за окном, смотрит на мир оттуда.

Невилл учил: чтобы оказаться в другом месте, нужно мысленно **переместиться** туда и посмотреть на мир с той точки. Не на свой будущий дом со стороны, а из его окна на улицу. Не на Париж с открытки, а с балкона парижской гостиницы на крыши. Когда воображение смотрит из нужного места, считал он, жизнь начинает подстраиваться, чтобы вы там оказались.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, «Вне этого мира» (1949) и лекции.

Для чего: путешествия, переезд, дом, работа в другом месте.

Сколько времени: 5–15 минут, лучше перед сном.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Выберите место**, где вы хотите оказаться: город, дом, офис, пляж.
2. **Расслабьтесь** и закройте глаза. Лучше всего в состоянии SATS (практика 38).
3. **Переместитесь туда**. Не смотрите на место со стороны: окажитесь внутри.
4. **Посмотрите на мир оттуда**. Что видно из окна? Где находится ваш нынешний дом относительно вас? Как звучат улицы, чем пахнет воздух?
5. **Почувствуйте, что вы здесь живёте или отдыхаете**, как в самом обычном дне.
6. **Засните там**, если делаете практику перед сном.

Пример. Алина мечтает переехать в Санкт-Петербург. Перед сном она «переносится» в маленькую квартиру на Петроградской стороне: лежит в кровати, слышит, как за окном проезжает трамвай, видит в окне серое питерское небо. Она чувствует, что её старый город далеко на юге, а она уже здесь. И засыпает так.

Варианты

— **Смотреть на старое место издалека.** Невилл советовал из нового места «посмотреть» на то, где вы сейчас, как на далёкое. Это помогает почувствовать, что вы уже переехали.

Частые ошибки

- **Представлять дорогу.** Самолёт и чемоданы — это путь, а не конец.
- **Смотреть на открытку.** Красивая картинка места снаружи — не то же самое, что быть внутри.

Похожие практики

— «Метод мысленной картины» Женевьевы Беренд (практика 5) — её вариант «путешествие по карте» для маршрутов и переездов.

Практика 46. Тактильное ощущение

Откуда это

Невилл замечал, что многим людям трудно «видеть» в воображении: картинки получаются смутными. Зато почти каждый может вообразить **прикосновение**. Вес ключей в ладони, холод обручального кольца на пальце, гладкий руль новой машины.

Поэтому он советовал опираться на осязание. Ощущение предмета в руке, говорил он, так же убедительно для глубинного ума, как картинка, а часто и убедительнее: прикосновение трудно «подделать» и легко почувствовать.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции и книги 1940–1960-х годов.

Для чего: любое желание, особенно вещи, дом, машина, отношения.

Сколько времени: 5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Выберите предмет**, который символизирует исполнение желания: ключи от квартиры, кольцо, руль, диплом, ребёнка на руках.
2. **Расслабьтесь** и закройте глаза.
3. **Почувствуйте его в руке или на теле.** Вес, форму, температуру, текстуру. Холодный металл ключей, гладкость кольца, тепло ребёнка.
4. **Подвигайте им.** Покрутите кольцо, позвените ключами, поверните руль.
5. **Почувствуйте, что это ваше.** Радость, спокойствие, «наконец-то».
6. **Повторяйте каждый день**, можно в состоянии SATS (практика 38).

Пример. Марат копит на машину. Он не умеет «видеть» картинки, но очень хорошо чувствует руками. Каждый вечер он представляет, что держит руль: кожаный, чуть шершавый, тёплый от солнца. Он поворачивает его, кладёт руку на рычаг коробки передач, слышит, как щёлкает поворотник. И каждый раз немного улыбается.

Варианты

— **С настоящим предметом.** Некоторые держат в руке похожий предмет, например старые ключи, и представляют, что это ключи от нового дома.

Частые ошибки

- **Только видеть и не чувствовать.** Весь смысл в ощущении.
- **Слишком сложная сцена.** Одного предмета достаточно.

Похожие практики

— «Поздравление и рукопожатие» (практика 40) — тоже работа через ощущение тела.

Практика 47. «Я ЕСТЬ»

Откуда это

Для Невилла, глубоко погружённого в Библию, ключевой была сцена из Книги Исход. Моисей спрашивает у Бога, как Его зовут, и слышит ответ: «Я есмь Сущий», то есть «Я ЕСТЬ». Невилл понимал это так: имя Бога — это наше собственное чувство «я есть», осознание себя. А всё, что человек добавляет после этих слов — «я есть бедный», «я есть больной», «я есть счастливый», — становится его жизнью.

Отсюда практика: сначала почувствовать чистое «я есть», без всяких добавлений, просто ощущение того, что вы существуете. А потом осторожно добавить к нему то, кем вы хотите быть.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, «По вашему велению» (1939) и лекции.

Для чего: любое желание, уверенность в себе.

Сколько времени: 10–15 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: тихое место.

Как выполнять

1. **Сядьте или лягте спокойно.** Закройте глаза.
2. **Отвлекитесь от мира.** Забудьте на время о проблемах, именах, ролях, о том, что вы чья-то дочь, чей-то сотрудник.
3. **Почувствуйте чистое «я есть».** Просто ощущение того, что вы существуете и осознаёте себя. Не думайте, а будьте. Можно тихо повторять «я есть».
4. **Побудьте в этом несколько минут,** пока не станет спокойно и просторно.
5. **Добавьте желаемое.** Мягко, без нажима: «Я есть здоровая», «Я есть свободный», «Я есть любимая». Почувствуйте, что это так.
6. **Побудьте в новом «я есть»** ещё несколько минут.

Пример. Даше кажется, что она «вечно невезучая». Вечером она садится в тишине и просто чувствует, что она есть: дышит, сидит, существует. Через несколько минут становится тихо. Тогда она мягко добавляет: «Я есть удачливая». И снова просто чувствует. Слово «невезучая» на этот вечер теряет над ней власть.

Варианты

— **Уэйн Дайер: «Я ЕСТЬ» в книге «Желания исполняются».** Дайер советует внимательно следить за всеми фразами, которые начинаются с «я есть» или «я» («я устала», «я неудачник»), потому что каждая из них, по его мысли, — маленькая аффирмация. И сознательно заменять их на то, кем хотите быть.

Частые ошибки

- **Сразу перескакивать к желанию.** Первая часть, чистое «я есть», — основа.
- **Произносить «я есть» в негативе в течение дня.** Следите за фразами «я больной», «я бедный».

Похожие практики

- «Наблюдение за мыслью» Экхарта Толле (практика 164) — тоже возвращение к чистому осознанию себя, но без добавления желаний.

Практика 48. «Я помню, когда...»

Откуда это

В одной из поздних лекций, в 1968 году, Невилл предложил простой и неожиданный приём. Представьте, что желание исполнилось давно, и вы **вспоминаете** время, когда его ещё не было. Как будто вы сидите с другом через год и говорите: «Помнишь, как я переживала, что не найду работу? Смешно сейчас вспоминать».

Почему это работает? Воспоминание по самой своей природе говорит о прошлом. А если трудности в прошлом, значит, сейчас всё уже решено. Вы оказываетесь в конце, не прилагая усилий, просто сменив время.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекция «Я помню, когда» (1968).

Для чего: любое желание.

Сколько времени: 5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Другие названия: I Remember When.

Как выполнять

1. **Выберите желание**, которое пока не исполнилось.
2. **Представьте себя в будущем**, когда оно исполнено давно и стало обычной частью жизни.
3. **Вспомните «прошлое»:** «Я помню, когда я так переживала, что...» Произнесите вслух или про себя.
4. **Добавьте чувство лёгкой улыбки.** Как вспоминают трудности, которые давно позади.
5. **Можно рассказать это воображаемому собеседнику:** подруге, маме, партнёру.
6. **Повторяйте**, когда снова начинаете волноваться о желании.

Пример. Илья полгода не может продать старую квартиру. Однажды вечером он представляет себя через год: он сидит на кухне новой квартиры с братом и говорит: «Помнишь, как я дёргался, что никто не купит ту хрущёвку? Целых полгода. Даже смешно». Брат смеётся, и Илья чувствует облегчение, словно всё уже позади.

Варианты

— **Письменная версия.** Записать «воспоминание» в дневник, как запись, сделанную через год: «Помню, в октябре я так волновалась...»

Частые ошибки

— **Вспоминать с тоской.** Это должно быть лёгкое, почти забавное воспоминание о давно решённом.

— **Говорить о будущем.** «Когда-нибудь я вспомню...» — это снова будущее. Нужно настоящее воспоминание.

Похожие практики

— «Скриптинг» Абрахама-Хикс (практика 84) — описание исполненного желания письменно, в прошедшем или настоящем времени.

Практика 49. Телефонный звонок

Откуда это

Невилл часто советовал опираться не на зрение, а на **слух**. Многим проще услышать голос близкого человека, чем увидеть картинку. Поэтому одна из его любимых сцен — телефонный звонок. Вам звонит человек и сообщает хорошую новость: «Вас взяли», «Анализы в порядке», «Квартира ваша».

Голос в трубке, интонация, радость на другом конце — всё это можно услышать в воображении очень ярко. А новость по телефону всегда о том, что **уже** произошло.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции.

Для чего: любое желание, особенно работа, результаты, документы, новости.

Сколько времени: 5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — свой телефон в руке.

Как выполнять

1. **Решите, кто позвонит.** Начальник, врач, риелтор, близкий человек — тот, кто сообщил бы вам новость.
2. **Расслабьтесь** и закройте глаза.
3. **Представьте звонок.** Вибрация телефона, вы берёте трубку.
4. **Услышьте голос и слова.** «Здравствуйте, это из отдела кадров. Поздравляем, вы приняты!» Услышьте интонацию, паузы.
5. **Ответьте с радостью.** «Спасибо огромное! Когда выходить?»
6. **Почувствуйте облегчение и радость** после звонка.
7. **Повторяйте**, пока не почувствуете естественность. Можно в состоянии SATS (практика 38).

Пример. Нина ждёт результатов биопсии и очень волнуется. Вечером она представляет звонок от своего врача: спокойный, чуть усталый голос говорит: «Нина Сергеевна, всё хорошо, ничего страшного». Нина слышит, как сама выдыхает и отвечает: «Спасибо, доктор». Ей становится немного легче ждать.

Варианты

— **Сообщение вместо звонка.** Тем, кто сегодня чаще получает новости в мессенджере, проще представить сообщение: звук уведомления, экран, текст хорошей новости.

Частые ошибки

— **Представлять только картинку.** Ключ — голос, слова, интонация.

— **Звонящий, которого вы не знаете.** Лучше голос знакомого человека: его проще услышать.

Похожие практики

— «Поздравление и рукопожатие» (практика 40) — та же новость, но через прикосновение.

Практика 50. Воображать для других

Откуда это

Невилл учил, что сила воображения не только для себя. Можно и нужно **воображать хорошее для других**: для друзей, близких, даже незнакомых. Представлять, как подруга рассказывает вам, что наконец забеременела, как брат делится, что нашёл работу, как больной сосед выздоровел.

Он говорил, что представлять хорошее для другого так же естественно, как желать ему добра, только сильнее. И что это ещё и самая лучшая проверка сердца: невозможно по-настоящему радоваться за чужой успех и одновременно ему завидовать.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции 1950–1960-х годов.

Для чего: близкие люди, отношения, доброе состояние.

Сколько времени: 5–10 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Выберите человека**, которому хотите добра.
2. **Определите, что для него было бы хорошей новостью.** Здоровье, работа, любовь, примирение.
3. **Расслабьтесь** и закройте глаза.
4. **Представьте сцену, в которой он рассказывает вам эту новость.** «Представляешь, я здоров!» Услышьте его голос, увидите лицо.
5. **Порадуйтесь за него.** Искренне, всем сердцем. Обнимите, поздравьте.
6. **Отпустите**, не проверяя потом каждый день, «помогло ли».

Пример. Подруга Маши, Лена, третий год не может забеременеть. Маша не говорит ей ничего об этой практике. Вечером она просто представляет, как Лена звонит ей с работы и плачет от счастья: «Маш, две полоски!» Маша слышит её всхлипы, представляет, как сама кричит от радости в трубку. И отпускает.

Варианты

— **«Взгляд внутрь черепа».** В одной из поздних лекций Невилл описывал медитацию: сесть спокойно, закрыть глаза и перевести всё внимание внутрь головы, «в череп». Со временем там может появиться ощущение света. В этом состоянии подумать о любом человеке и порадоваться его удаче, с сочувствием, а не с жалостью.

Частые ошибки

— **Решать за другого, что ему нужно.** Желайте того, чего хочет сам человек, а не того, что «лучше для него, по-моему».

— **Пытаться управлять чужой волей.** Например, «чтобы он вернулся ко мне». Это уже не доброе пожелание.

Похожие практики

— «Метта» (практика 347) — буддийская практика любящей доброты ко всем существам.

— «Волшебная пыль для всех» Ронды Бёрн (практика 114) — мимолётное доброе пожелание каждому встречному.

Практика 51. Упорство

Откуда это

Невилл не обещал, что всё исполнится за одну ночь. Наоборот, он постоянно повторял, что почти всегда нужно **упорство**: снова и снова возвращаться в состояние исполненного желания, особенно когда снаружи нет никаких признаков, что что-то меняется.

Он любил притчу из Евангелия о вдове, которая так долго и настойчиво ходила к несправедливому судье, что тот в конце концов решил её дело просто чтобы она отстала. Невилл видел в этом урок: настойчивость в воображении в конце концов побеждает упрямство обстоятельств. Последователи Невилла позже назвали это ещё и «наглой дерзостью»: спокойно не соглашаться с тем, что показывают обстоятельства, пока они не изменятся.

Коротко о практике

Автор: Невилл Годдард, лекции и книги 1940–1960-х годов.

Для чего: любое желание, особенно долгое.

Сколько времени: несколько минут каждый день, сколько потребуется.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Другие названия: persistence.

Как выполнять

1. **Выберите одно желание** и одну сцену или состояние, которые его означают (практики 38–42).

2. **Возвращайтесь к ним каждый день**, без пропусков, независимо от того, что происходит снаружи.

3. **Когда внешние факты говорят «ничего не выйдет»**, не спорьте с ними. Просто снова войдите в своё состояние, как будто этих фактов нет.

4. **Не меняйте желание и не перескакивайте** с одного на другое.

5. **Продолжайте**, пока желание не исполнится или пока вы не почувствуете, что внутри всё уже «решено» и больше не нужно возвращаться.

Пример. Олеся год не может помириться с сестрой. Каждый вечер она проживает одну и ту же сцену: сестра звонит и говорит: «Давай забудем ту ссору». Неделю за неделей ничего не меняется. Олеся не бросает, хотя иногда хочется. Через три месяца сестра пишет ей в день рождения: «Скучаю. Может, встретимся?»

Варианты

Своих вариантов нет.

Частые ошибки

— **Путать упорство с напряжением.** Упорство здесь — спокойная верность, а не стиснутые зубы.

— **Сдаваться после первых «плохих новостей».** Невилл считал, что именно в этот момент упорство важнее всего.

Похожие практики

— «Нейтрализация маятника настроения» из «Кибалиона» (практика 3) — как не бросить, когда приходит спад.

Глава 13. Кэтрин Пондер: проповедница процветания и прабабушка карты желаний

Кэтрин Пондер родилась в 1927 году в Южной Каролине. Рано овдовев, она одна растила сына и хорошо знала, что такое нехватка денег. Ответ на свои вопросы она нашла в движении «Юнити» — одной из ветвей «Нового мышления», которая соединила христианство с верой в силу мысли.

Пондер стала священницей «Юнити» и много лет служила в разных городах США. Но прославили её книги. Главная из них, «Динамические законы процветания» (1962), объясняла деньги и изобилие простым языком, со множеством историй прихожан. Пондер написала десятки книг и стала одним из главных авторов о «процветании» во второй половине XX века.

Многие её советы описаны среди вариантов практик других авторов, у которых они появились раньше:

- «декреты процветания» — в практике 20, «Декларации»;
- «закон вакуума», освобождение места для нового, — в практике 22, «Копай канавы».

А одна её практика стала прародительницей того, что сегодня делает почти каждый, кто хоть раз загадывал желание на Новый год: **карты желаний**.

Практика 52. Колесо фортуны

Откуда это

Ещё в начале XX века Женеви́ева Беренд советовала составлять мысленную картину желаемого (практика 5). Но в церкви «Юнити» пошли дальше: желания стали собирать на бумаге, из картинок. Эту привычку называли «картой сокровищ». Пондер описала её подробно и дала ей своё название: **«колесо фортуны»**.

Нужен большой лист плотной бумаги. В центре, по её совету, — символ того, что для вас свято: образ Христа или другой духовный символ. Вокруг — картинки и короткие надписи о том, чего вы хотите: дом, путешествие, здоровье, любовь. Пондер объясняла: картинки действуют сильнее слов, потому что воображение мыслит образами. А символ в центре напоминает, что всё приходит из одного источника и должно прийти «наилучшим образом».

С тех пор у этой практики появилось множество имён: карта сокровищ, доска визуализации, карта желаний, вижн-борд. Все версии собраны в «Вариантах».

Коротко о практике

Автор: Кэтрин Пондер, «Динамические законы процветания» (1962); традиция «карт сокровищ» движения «Юнити».

Для чего: любое желание.

Сколько времени: 1–2 часа на создание, потом по несколько минут в день.

Сложность: для новичка.

Понадобится: большой лист плотной бумаги или картона, журналы или распечатки, ножницы, клей, фломастеры.

Другие названия: карта сокровищ, карта желаний, доска визуализации, вижн-борд.

Как выполнять

1. **Решите, чему посвящена карта.** Это может быть вся жизнь на год вперёд или одна сфера: дом, работа, любовь.

2. **Положите в центр символ.** То, что для вас свято или вдохновляет: образ, слово «Бог», солнце, сердце, свою счастливую фотографию.

3. **Подберите картинки желаний.** Яркие, точные, вызывающие радость. Не «какой-нибудь дом», а дом, похожий на ваш будущий.

4. **Разместите их вокруг центра.** Можно делить лист на секторы по сферам жизни.

5. **Подпишите.** Короткие фразы в настоящем времени: «Мой дом у моря», «Я здорова и полна сил». Пондер советовала добавить благодарность: «Спасибо за это или за что-то лучшее».

6. **Повесьте карту там, где будете видеть её каждый день**, но не на виду у гостей: Пондер советовала не обсуждать её с теми, кто будет критиковать.

7. **Смотрите на неё каждый день несколько минут** и чувствуйте радость, как будто всё уже ваше.

8. **Отмечайте исполненное.** Многие ставят галочки или приклеивают звёздочку рядом со сбывшимся.

Пример. В январе Лена с дочерью садятся за большой лист ватмана. В центр Лена приклеивает фотографию, где они вдвоём смеются на море. Вокруг — картинки: светлая кухня, ноутбук с надписью «Своё дело», бассейн для дочери, Байкал. Подписывают всё фломастерами. Карта висит в спальне. К декабрю рядом с Байкалом и бассейном стоят две золотые звёздочки.

Варианты

— **Шакти Гавэйн: «карта сокровищ».** В книге «Творческая визуализация» (1978) Гавэйн советует делать отдельную карту для каждой цели и обязательно поместить на неё себя, например свою фотографию внутри картинки желаемого. И добавить символ высшей силы, как у Пондер.

— **Ронда Бёрн: доска визуализации.** В «Секрете» (2006) доска желаний стала всемирно известной. Бёрн советует постоянно обновлять её: убирать исполненное и добавлять новое, и смотреть на неё с чувством, что всё уже ваше.

— **Карта желаний по секторам фэн-шуй.** Лист делится на девять секторов по сетке Ба-гуа: в центре — вы, вверху — слава, в правом верхнем углу — любовь, в левом верхнем — богатство и так далее. Каждое желание помещают в «свой» сектор. Подробнее о Ба-гуа — в практике 381 «Зона богатства по Ба-гуа».

— **Карта желаний 1 января (Рунет).** Популярная традиция: делать карту в первые дни нового года, иногда на растущую луну, всей семьёй или с подругами.

— **Тематические карты.** Отдельная карта только для одной цели: свадебная, денежная, «карта путешествий», «карта здоровья».

— **Цифровая доска.** Подборка картинок в Pinterest или коллаж на заставке телефона. Удобно для тех, кто не любит клей и ножницы.

Частые ошибки

— **Слишком много всего.** Лист, забитый сотней картинок, превращается в хаос. Лучше меньше, но точнее.

— **Картинки «вообще».** Чужая роскошная вилла может вызвать не радость, а зависть. Выбирайте то, что откликается именно вам.

— **Сделать и забыть.** Карта работает, когда вы на неё смотрите.

— **Показывать всем.** Пондер советовала беречь карту от насмешек и скепсиса.

Похожие практики

— «Метод мысленной картины» Женевьевы Беренд (практика 5) — та же картина, только в воображении и описанная словами.

— «Техника карточек» Клода Бристоля (практика 31) — когда хочется держать на виду не картинку, а одну фразу.

ЧАСТЬ II. МИСТИКИ И ЭЗОТЕРИКИ XX ВЕКА

Человек — машина. Он не делает, с ним всё случается.
Г. И. Гурджиев, по записям П. Д. Успенского

Авторы первой части верили, что достаточно правильно думать, и жизнь изменится. Позитивная мысль, ясный образ, твёрдое слово. Их книги были полны оптимизма: всё возможно, нужно лишь знать закон.

Но в XX веке появились люди, которые задали неудобный вопрос. А **кто** будет думать эти правильные мысли? Ведь большую часть дня мы живём на автомате: едим не замечая, говорим не думая, реагируем по привычке. Можно сколько угодно повторять аффирмации, но если внутри нет никого, кто по-настоящему присутствует, слова уходят в пустоту.

Эти люди были очень разными. Странствующий учитель с Кавказа, который собирал древние знания по монастырям Востока. Американский антрополог, рассказавший об учении индейского мага из пустыни Сонора. Лондонский художник-окультист, придумавший, как превращать желания в магические знаки. Их объединяло одно: они искали не позитивные мысли, а **внимание, волю и пробуждение**.

Их практики более строгие и порой странные. Многие из них трудно проверить, а вокруг некоторых авторов до сих пор идут споры. Но именно они оказали огромное влияние на всё, что пришло потом: от современной медитации осознанности до тиктоковских ритуалов с банками и свечами.

В этой части: Георгий Гурджиев, Карлос Кастанеда и западная оккультная традиция.

Глава 14. Георгий Гурджиев: учитель, который хотел разбудить спящих

*Помни себя всегда и везде.
один из афоризмов Г. И. Гурджиева*

Георгий Иванович Гурджиев родился во второй половине XIX века в Александрополе, нынешнем Гюмри в Армении, в семье грека и армянки. Точный год рождения неизвестен до сих пор, а сам он о нём не говорил. Отец был ашугом, народным сказителем, и мальчик рано полюбил древние сказания.

По его собственным рассказам, в юности Гурджиев вместе с группой друзей, называвших себя «искателями истины», годами путешествовал по Средней Азии, Египту, Тибету и монастырям Востока. Он искал знание, которое, как он был уверен, люди когда-то имели, а потом утратили. Что из этих рассказов правда, а что легенда, историки спорят до сих пор.

В 1910-х годах Гурджиев появился в Москве и Петербурге. Вокруг него собрался кружок учеников, среди которых был журналист и математик Пётр Успенский. Позже Успенский описал эти встречи в книге «В поисках чудесного», и именно благодаря ей учение Гурджиева узнал весь мир. После революции Гурджиев уехал во Францию и открыл под Парижем «Институт гармонического развития человека». Туда приезжали писатели, художники, учёные. Умер он в 1949 году.

Главная мысль Гурджиева пугающе проста. Обычный человек **спит наяву**. Он не управляет собой: за него говорят привычки, реагируют эмоции, решают обстоятельства. Он думает, что делает, а на самом деле с ним всё «случается». Чтобы что-то изменить в жизни, нужно сначала **проснуться**: начать замечать себя.

Гурджиев не был учителем «исполнения желаний». Но без его идей трудно понять почти всё, что пришло потом: и позицию «наблюдателя» у Вадима Зеланда, и практики осознанности. Его упражнения — фундамент: прежде чем загадывать желание, нужно, чтобы был тот, кто загадывает.

Практика 53. Самовспоминание

Откуда это

Однажды Гурджиев сказал ученикам в Петербурге странную вещь: «Вы не помните себя». Ученики возмутились. Как это не помним? Мы знаем, кто мы, где живём, что делаем. Гурджиев объяснил: речь не о памяти. Речь о том, что в каждый момент жизни человек полностью **растворён** в том, что делает. Смотрит на дерево, и остаётся только дерево, а того, кто смотрит, нет.

Он предложил попробовать удерживать **раздвоенное внимание**: видеть дерево и одновременно знать, что это **я** смотрю на дерево. Кажется легко. Ученики пробовали и обнаруживали, что хватает их на несколько секунд. Потом они «проваливались» обратно в дела и разговоры и вспоминали о задании только через несколько часов.

Успенский потом писал, что эти редкие моменты самовспоминания оставались в памяти навсегда, яркими и ясными, словно в эти секунды он действительно был жив.

Коротко о практике

Автор: Г. И. Гурджиев; описана П. Д. Успенским в книге «В поисках чудесного» (1949).

Для чего: осознанность, уверенность в себе, основа для всех практик с желаниями.

Сколько времени: по несколько секунд много раз в день.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего; по желанию — напоминания в телефоне.

Как выполнять

1. **Выберите простое занятие**, которое делаете каждый день: идёте по улице, моете посуду, пьёте чай.

2. **Обратите внимание на то, что делаете.** Что видите, слышите, чувствуете.

3. **Одновременно заметьте себя.** Скажите себе: «Я здесь. Это я иду. Это я мою посуду». Почувствуйте своё присутствие: тело, дыхание, то, что вы есть.

4. **Удерживайте оба направления внимания:** и на мир, и на себя. Сначала это получится на несколько секунд.

5. **Когда заметите, что «провалились»,** не ругайте себя. Просто вспомните себя снова.

6. **Повторяйте много раз в день.** Помогают напоминания: звонок телефона, каждая открытая дверь, каждый глоток воды.

Пример. Наташа стоит в пробке и злится. Вдруг на экране всплывает напоминание, которое она сама поставила: «Где ты?» Наташа делает вдох и замечает: «Я здесь. Я сижу в машине, руки на руле, впереди красные огни. Я злюсь». Пробка никуда не делась, но злость стала чем-то, что она видит, а не тем, чем она является. Через минуту ей уже легче.

Варианты

— **Самовспоминание с напоминаниями.** Многие современные последователи ставят на телефон случайные напоминания в течение дня с одним вопросом: «Ты здесь?» Или привя-

зывают самовспоминание к привычным действиям: каждый раз, проходя через дверь, каждый раз, беря в руки телефон.

Частые ошибки

— **Думать о себе вместо того, чтобы себя ощущать.** Самовспоминание — не размышление «кто я такой», а ощущение «я здесь».

— **Ждать, что получится долго.** Даже у опытных учеников это минуты. Важна частота, а не длительность.

— **Ругать себя за «провалы».** Сам момент, когда вы заметили, что забыли себя, — уже самовспоминание.

Похожие практики

— «Центр осознания» Вадима Зеланда (практика 183) — современная версия того же «пробуждения» внутри дня.

— «Наблюдение за мыслью» Экхарта Толле (практика 164) — тот же навык видеть себя со стороны, но через наблюдение за мыслями.

Практика 54. Упражнение «Стоп!»

Откуда это

В институте Гурджиева под Парижем ученики много работали руками и занимались особыми танцами-движениями. И в любой момент мог прозвучать резкий окрик учителя: «Стоп!»

По этой команде все должны были **мгновенно замереть**. Ровно в той позе, в которой их застал окрик: с поднятой ногой, с занесённой лопатой, с недоговорённым словом. Нельзя было даже поправить позу, перевести взгляд или изменить выражение лица. Замереть и стоять, пока учитель не разрешит двигаться.

Ученики вспоминали, что это было и трудно, и поразительно. В застывшей позе человек вдруг видит себя со стороны: насколько неудобно он стоял, как был напряжён, какая гримаса была у него на лице. Гурджиев объяснял: мы почти никогда не видим своих привычных поз, движений и состояний, потому что сразу переходим к следующему. «Стоп» ловит нас в момент, когда мы ещё не успели «поправиться».

Коротко о практике

Автор: Г. И. Гурджиев; описана П. Д. Успенским и другими учениками.

Для чего: осознанность, наблюдение за собой, выход из автоматизма.

Сколько времени: от 30 секунд до 2 минут, несколько раз в день.

Сложность: средняя.

Понадобится: напарник или таймер со случайными сигналами.

Как выполнять

1. **Договоритесь с напарником** (или поставьте приложение-таймер, которое подаёт сигнал в случайные моменты).
2. **Занимайтесь обычными делами.**
3. **По сигналу «Стоп!» мгновенно замрите.** Ровно в той позе, в которой вас застал сигнал. Не меняйте положение рук, ног, головы, направление взгляда, выражение лица.
4. **Наблюдайте.** Как вы стоите? Где напряжение? Что было на лице? О чём вы думали за секунду до сигнала? Какое было настроение?
5. **Держите позу 30 секунд — 2 минуты.** Без движения, просто наблюдая.
6. **По второму сигналу продолжайте дела.**

Пример. Муж Оли соглашается побыть «учителем» на выходных. В субботу, когда Оля режет овощи и параллельно ворчит про беспорядок, он вдруг говорит: «Стоп!» Она замирает с ножом в руке. Плечи у самых ушей, челюсть сжата, лицо злое. «Ничего себе, — думает Оля. — Я, оказывается, так режу салат каждый день». Когда муж говорит «дальше», она замечает, что плечи сами опустились.

Варианты

— **Внутренний «стоп».** Ученики Гурджиева описывали и внутреннюю версию: по сигналу замирает не тело, а мысли. Вы останавливаетесь посреди мысли и смотрите, о чём думали и куда она вас тянула.

Частые ошибки

— **«Поправиться» в момент сигнала.** Распрямить спину, улыбнуться, сменить позу на удобную. Тогда смысл теряется.

— **Предсказуемые сигналы.** Если вы знаете, когда прозвучит «Стоп», вы подготовитесь. Нужна неожиданность.

— **Делать в опасный момент.** Не практикуйте «Стоп» за рулём, на лестнице, с горячим в руках.

Похожие практики

— «Неподвижное сидение» Чарльза Хаанела (практика 14) — тренировка неподвижности, но в спокойной, заранее выбранной позе.

Глава 15. Карлос Кастанеда: антрополог и маг из пустыни

Смерть — наш вечный спутник. Она всегда слева от нас, на расстоянии вытянутой руки.

Карлос Кастанеда, «Путешествие в Икстлан» (пересказ)

Летом 1960 года на автобусной станции в аризонском городке Ногалес молодой студент-антрополог из Калифорнийского университета ждал автобус. Он изучал лекарственные растения индейцев, и знакомый показал ему на старика-индейца, который якобы знал о травах всё. Так, по рассказу самого студента, Карлос Кастанеда познакомился с доном Хуаном Мату-сом, магом из племени яки.

В 1968 году вышла первая книга Кастанеды, «Учение дона Хуана». Она описывала годы ученичества: странные испытания, путешествия в пустыне, встречи с духами и разговоры о «силе», «воине» и «безупречности». Книга стала бестселлером. За ней последовали ещё около десяти. Кастанеда превратился в легенду эпохи хиппи: миллионы людей читали его, а сам автор почти не появлялся на публике и почти не фотографировался.

Скажу честно: вокруг этих книг до сих пор идут споры. Уже в 1970-е годы исследователи заметили в них противоречия, нестыковки в датах и описаниях пустыни, и многие учёные считают, что дон Хуан — литературный персонаж, а книги — скорее художественные. Сам Кастанеда всегда настаивал, что всё было на самом деле. Он умер в 1998 году, и о его смерти стало известно лишь спустя два месяца.

Но для этой книги важно другое. Кастанеда, правдиво или нет, описал практики, которые до сих пор делают тысячи людей: перепросмотр, остановку внутреннего диалога, «смерть как советчика», осознанные сновидения. Многие из них удивительно точно перекликаются с тем, что позже изучали психологи.

Главная мысль книг Кастанеды: обычный человек тратит почти всю свою энергию впустую. На то, чтобы защищать свой образ, жалеть себя, бесконечно разговаривать в голове и цепляться за прошлое. «Воин», по учению дона Хуана, собирает эту энергию обратно и тратит её **безупречно**: на то, что действительно важно.

Практика 55. Перепросмотр

Откуда это

Дон Хуан, по книгам Кастанеды, утверждал, что каждый человек оставляет частички своей энергии во всех людях и ситуациях, через которые прошёл. В обидах, в ссорах, в старой любви, в стыде. Эти события тянут нас назад, и на настоящее остаётся мало сил.

Чтобы вернуть энергию, маги делали **перепросмотр**: шаг за шагом вспоминали всю свою жизнь, всех людей, с которыми сталкивались, и каждое событие, проживая его заново особым образом, с дыханием. Позже ученицы Кастанеды, Флоринда Доннер и Тайша Абелар, описали эту практику подробно. Тайша Абелар рассказывала, что проводила перепросмотр в тесном замкнутом пространстве, где ничто не отвлекало.

Коротко о практике

Автор: Карлос Кастанеда и его ученицы (Тайша Абелар, «Магический переход», 1992; поздние книги о тенсегрити).

Для чего: освобождение от прошлого, обиды, энергия и спокойствие.

Сколько времени: 20–40 минут в день, недели и месяцы.

Сложность: для опытных.

Понадобится: тетрадь, тихое место, полумрак.

Другие названия: рекапитуляция.

Как выполнять

1. **Составьте список.** Запишите всех людей, с которыми вы сталкивались в жизни, начиная с сегодняшнего дня и уходя назад, к детству. Можно по периодам: работа, школа, отношения. Это займёт несколько дней.

2. **Выберите одного человека или одно событие** из списка.

3. **Сядьте в тихом, полутёмном месте.** Можно в углу, укрывшись пледом: чем меньше отвлекающего, тем лучше.

4. **Вспомните событие во всех подробностях.** Где это было, как вы стояли, что говорили, что чувствовали.

5. **Добавьте дыхание.** Медленно вдыхайте, поворачивая голову от правого плеча к левому. На вдохе вы, по учению дона Хуана, «забираете обратно» свою энергию, оставленную в этом событии. Затем медленно выдыхайте, поворачивая голову от левого плеча к правому. На выдохе «отдаёте» то чужое, что осталось в вас.

6. **Дышите так, пока событие не потеряет эмоциональный заряд,** пока воспоминание не станет спокойным.

7. **Переходите к следующему пункту списка.** Двигайтесь медленно, день за днём.

Пример. Елене 40 лет, и она до сих пор вздрагивает, когда вспоминает, как учительница высмеяла её у доски в шестом классе. Она садится в тёмный угол, вспоминает класс, запах мела, смех одноклассников и медленно дышит, поворачивая голову. Вдох — справа налево, выдох — слева направо. Через двадцать минут воспоминание всё ещё здесь, но больше не жжёт. Следующим в списке стоит её первый начальник.

Варианты

— **Перепросмотр дня.** Облегчённая версия: каждый вечер перепросмотреть только прошедший день, с тем же дыханием. Хорошо подходит новичкам.

— **«Окно перепросмотра» (тенсегрити).** В поздних книгах описано положение рук перед глазами в виде маленького «окошка», через которое «смотрят» на событие, и широкие махи руками на выдохе.

Частые ошибки

— **Начинать с самого тяжёлого.** Очень болезненные события лучше прорабатывать постепенно, а с настоящей травмой — вместе с психологом.

— **Торопиться.** Полный перепросмотр занимает месяцы. Это не упражнение на один вечер.

— **Вспоминать без дыхания.** Простое вспоминание может, наоборот, растравить старую боль.

Похожие практики

— «Ревизия» Невилла Годдарда (практика 41) — тоже работа с прошлым, но через переписывание события, а не через отпускание его заряда.

Практика 56. Остановка внутреннего диалога

Откуда это

По книгам Кастанеды, дон Хуан говорил: мир кажется нам таким, какой он есть, только потому, что мы постоянно **рассказываем** его себе. Внутренний голос не умолкает ни на минуту: оценивает, комментирует, вспоминает, спорит. Этот разговор, по учению дон Хуана, удерживает нас в привычной картине мира, как клетка.

Стоит остановить внутренний диалог, и мир начинает выглядеть иначе: ярче, свежее, загадочнее. Для этого дон Хуан учил Карлоса особой «походке силы»: идти, слегка расфокусировав взгляд, не останавливая его ни на чём, видя сразу всё поле зрения, от земли до горизонта. Когда глаза перестают цепляться за детали, голос внутри постепенно смолкает.

Коротко о практике

Автор: Карлос Кастанеда, «Путешествие в Икстлан» (1972), «Сказки о силе» (1974).

Для чего: спокойствие, ясность, выход из привычных мыслей.

Сколько времени: 15–30 минут прогулки.

Сложность: средняя.

Понадобится: безопасное место для прогулки: парк, лес, тихая улица.

Как выполнять

1. **Выйдите на прогулку** в спокойное, безопасное место.

2. **Смягчите взгляд.** Не смотрите ни на что конкретное. Расфокусируйте глаза чуть ниже линии горизонта, так, чтобы видеть одновременно всё поле зрения: землю, деревья, небо по краям.

3. **Идите в обычном ритме**, не останавливая взгляд на отдельных предметах.

4. **Замечайте, как затихает внутренний голос.** Когда глаза не цепляются за детали, комментировать нечего.

5. **Если мысли вернулись**, просто снова расслабьте взгляд.

6. **Гуляйте так 15–30 минут.**

Пример. После ссоры с начальником Дима выходит в парк. Голова кипит: он мысленно спорит, оправдывается, придумывает остроумные ответы. Он вспоминает про практику, расслабляет взгляд и смотрит «на всё сразу»: дорожку, кусты, небо по краям. Через десять минут он с удивлением замечает, что не думал о начальнике уже несколько минут, а парк вокруг кажется необычно ярким.

Варианты

— **Сидя.** Тот же расфокусированный, «широкий» взгляд можно практиковать сидя у окна, глядя на пейзаж.

— **Внимание к звукам.** Ещё один способ из книг Кастанеды: слушать все звуки вокруг одновременно, не выделяя ни одного.

Частые ошибки

- **Приказывать себе «не думай!».** Это тоже внутренний диалог. Работает не приказ, а смена внимания через взгляд.
- **Практиковать там, где нужна осторожность.** Не делайте этого у дороги и в толпе.

Похожие практики

- «Тишина ума и расслабление» Чарльза Хаанела (практика 15) — тот же результат, но сидя и через прямое отпускание мыслей.

Практика 57. Стирание личной истории

Откуда это

В одной из первых бесед дон Хуан, по книгам Кастанеды, удивил Карлоса тем, что отказался рассказывать о себе. Ни где он родился, ни кто его родители, ни чем занимался. На вопрос «почему?» он ответил: личная история — это груз. Люди знают, кто вы, и ожидают от вас определённого поведения. А вы сами начинаете соответствовать этим ожиданиям и уже не можете измениться.

Поэтому воин, учил дон Хуан, **стирает личную историю**: перестаёт без конца рассказывать о себе, объяснять, оправдываться. Постепенно вокруг него появляется «туман», и люди перестают навешивать на него привычные ярлыки. А главное — он сам перестаёт держаться за свою старую историю и становится свободен меняться.

Коротко о практике

Автор: Карлос Кастанеда, «Путешествие в Икстлан» (1972).

Для чего: свобода от ярлыков, перемены, уверенность в себе.

Сколько времени: в течение дня, в общении.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Заметьте, как часто вы рассказываете о себе.** Жалобы, объяснения, истории «а вот я всегда...», «я такой человек, что...».

2. **Замечайте свои ярлыки.** «Я неорганизованная», «я неудачник в любви», «у нас в семье все такие». Это и есть личная история, которая держит вас.

3. **Начните говорить о себе меньше.** Не нужно врать или скрываться. Просто реже объясняйте и оправдывайтесь, реже рассказывайте старые истории о себе.

4. **Не подтверждайте чужие ярлыки.** Когда вам говорят «ну ты же всегда опаздываешь», не соглашайтесь автоматически, а промолчите или скажите: «Может быть».

5. **Позвольте себе вести себя «не как обычно».** Это и есть освобождение от старой истории.

Пример. Все знакомые считают Олю «вечной жертвой», и она сама охотно рассказывает истории о том, как её снова обманули. Она решает месяц не рассказывать об этом никому. Сначала её раздражает. Потом она замечает, что и сама стала меньше думать о себе как о жертве. А когда коллега в очередной раз спрашивает «что, опять обидели?», Оля впервые отвечает: «Нет, у меня всё хорошо».

Варианты

— **Новое место.** Многие замечают, что легче всего стирать историю, оказавшись среди новых людей: в новом коллективе, на курсах, в путешествии. Там можно сразу начать вести себя по-новому.

Частые ошибки

— **Путать со скрытностью и ложью.** Речь не о том, чтобы врать или отталкивать людей, а о том, чтобы не держаться за свой образ.

— **Отказаться от близости.** С близкими людьми откровенность важна. Практика больше о случайных разговорах и привычных жалобах.

Похожие практики

— «Снижение важности» Вадима Зеланда (практика 175) — та же свобода от груза, но с упором на ослабление значимости, а не на отказ от истории.

Практика 58. Смерть как советчик

Откуда это

Это одна из самых известных и сильных идей книг Кастанеды. Дон Хуан говорил Карлосу, что смерть — наш **вечный спутник**. Она всегда рядом, слева, на расстоянии вытянутой руки, и может коснуться нас в любой момент.

Звучит мрачно, но для дона Хуана это был не страх, а **мудрость**. Когда вы помните, что ваше время ограничено, мелкие обиды, мелочная гордость, бесконечные «потом» и «когда-нибудь» теряют силу. Остаётся главное. Поэтому, учил дон Хуан, в трудную минуту нужно обернуться налево и спросить совета у своей смерти.

Удивительно, но похожую мысль высказывали и стоики, и современные психологи: осознание конечности жизни часто помогает людям расставлять приоритеты.

Коротко о практике

Автор: Карлос Кастанеда, «Путешествие в Икстлан» (1972).

Для чего: принятие решений, смелость, отказ от мелочей ради главного.

Сколько времени: 1–2 минуты в нужный момент.

Сложность: средняя.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Когда вы застряли** в обиде, сомнении, страхе или откладывании, остановитесь.
2. **Мысленно посмотрите налево.** Представьте, что там, на расстоянии вытянутой руки, стоит ваша смерть. Не страшный образ, а спокойный мудрый свидетель.
3. **Спросите её совета:** «Если бы мне осталось жить совсем недолго, это было бы важно? Что тогда стоило бы сделать прямо сейчас?»
4. **Прислушайтесь к ответу.** Обычно он очень простой: «позвони маме», «не трать на это время», «сделай то, что откладываешь».
5. **Поступите так,** как подсказывает этот спокойный советчик.

Пример. Арина неделю не разговаривает с сестрой из-за ерундовой ссоры. Вечером она вспоминает о «советчике» и мысленно оборачивается налево. Вопрос простой: «Если бы времени оставалось мало, я бы продолжала дуться?» Ответ приходит сразу. Арина берёт телефон и звонит сестре.

Варианты

Своих вариантов в книгах Кастанеды нет.

Частые ошибки

— **Превращать практику в страх.** Цель — ясность, а не тревога. Если мысль о смерти вызывает у вас сильную тревогу или вы переживаете утрату, эту практику лучше отложить.

— **Делать слишком часто.** Это советчик для важных моментов, а не на каждую мелочь.

Похожие практики

— «Предсмертный разбор» (pre-mortem) Гэри Кляйна (практика 219) — светская психологическая техника, которая тоже помогает увидеть главное, заглянув в «конец».

Практика 59. Найти руки во сне

Откуда это

В книге «Путешествие в Икстлан» есть сцена, которую помнят все поклонники Кастанеды. Дон Хуан даёт Карлосу странное задание: во сне найти свои руки. Просто посмотреть на них.

Карлос смеётся: как можно что-то сделать во сне? Но дон Хуан объясняет: если в сновидении удастся вспомнить о задании и посмотреть на руки, человек **осознаёт, что спит**, и начинает управлять сном, а не плыть по нему. А сон, по учению дона Хуана, — дверь в мир, где возможно гораздо больше.

Сегодня это называют **осознанными сновидениями**, и учёные изучают их в лабораториях сна. А «посмотреть на руки» стало одним из самых известных способов вызвать осознанный сон.

Коротко о практике

Автор: Карлос Кастанеда, «Путешествие в Икстлан» (1972), «Искусство сновидения» (1993).

Для чего: осознанные сновидения, работа с желаниями во сне.

Сколько времени: несколько минут перед сном, несколько недель.

Сложность: для опытных.

Понадобится: ничего; по желанию — дневник снов.

Как выполнять

1. **Днём несколько раз смотрите на свои руки** и спрашивайте себя: «Я сплю?» Это привычка, которая потом «перенесётся» в сон.

2. **Перед сном дайте себе намерение:** «Сегодня во сне я посмотрю на свои руки».

3. **Засыпайте с этой мыслью.**

4. **Если во сне вы увидели руки**, спокойно рассмотрите их. Часто во сне они выглядят странно: лишние пальцы, расплывчатые очертания. Это подсказка, что вы спите.

5. **Не возбуждайтесь слишком сильно**, иначе проснётесь. Дон Хуан советовал смотреть на руки лишь мгновение, а потом переводить взгляд на что-то другое и снова возвращаться к рукам.

6. **Утром записывайте сны.** Это помогает лучше их запоминать.

Пример. Неделю Глеб каждый день смотрит на руки и спрашивает себя: «Я сплю?» Однажды ночью ему снится, что он опаздывает в школу, хотя ему уже 30 лет. Вдруг он смотрит на руки и видит шесть пальцев. «Я сплю!» — понимает Глеб. Он останавливается и вместо школы решает полететь над городом. Через секунду просыпается от восторга.

Варианты

— **Осознанное сновидение для желания.** Когда навык появится, во сне можно прожить сцену исполненного желания. Подробнее — в практике 279 «Осознанное сновидение».

Частые ошибки

- **Ждать результата в первую ночь.** Обычно нужны недели.
- **Не записывать сны.** Без записи даже удачные сны быстро забываются.
- **Мешать себе высыпаться.** Если практика тревожит или нарушает сон, сделайте перерыв.

Похожие практики

- «SATS — состояние, подобное сну» Невилла Годдарда (практика 38) — работа с воображением на пороге сна, а не внутри сновидения.

Практика 60. Магические пассы (тенсегрити)

Откуда это

В 1990-х годах, уже пожилым человеком, Кастанеда неожиданно вышел из тени. Вместе с ученицами он начал проводить семинары, где учил **магическим пассам**: особым движениям тела, которые, как он рассказывал, были открыты древними шаманами Мексики в состояниях изменённого сознания и передавались от учителя к ученику.

Эту систему он назвал **тенсегрити**. Движения выглядят как плавная гимнастика: круговые движения рук, удары, растяжки, повороты. Кастанеда объяснял, что они «перераспределяют» энергию человека и помогают собрать её для важных дел. Насколько древними были эти пассы на самом деле, сказать трудно: многие исследователи считают их современной разработкой. Но люди, которые занимаются ими, говорят о приливе сил и ясности.

Коротко о практике

Автор: Карлос Кастанеда, «Магические пассы» (1998); семинары тенсегрити.

Для чего: энергия, бодрость, концентрация.

Сколько времени: 15–30 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: свободное место, удобная одежда; лучше — видеоуроки или инструктор.

Как выполнять

Описать движения словами точно невозможно, поэтому здесь только общий принцип. Сами пассы лучше изучать по книге «Магические пассы», видеозаписям семинаров или с инструктором.

1. **Встаньте прямо**, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты.

2. **Выполняйте выбранную серию пассов** медленно и точно, с полным вниманием к каждому движению.

3. **Следите за дыханием.** В тенсегрити движения часто соединены с определённым вдохом и выдохом.

4. **Не торопитесь.** Сила не в скорости, а в сосредоточенности.

5. **Заканчивайте спокойно**, постояв несколько секунд неподвижно.

Пример. Аня работает удалённо и к обеду чувствует себя «ватной». Она находит видеоурок с одной короткой серией пассов и делает её каждый день в обеденный перерыв, 15 минут. Через неделю она замечает, что вторая половина дня проходит бодрее.

Варианты

— **Серия перепросмотра.** Среди пассов тенсегрити есть специальная серия движений для перепросмотра (практика 55).

Частые ошибки

— **Учиться по описаниям из интернета.** Неточно выполненные движения могут навредить суставам. Лучше видеоуроки или инструктор.

— **Перегружать тело.** Если есть проблемы со спиной или суставами, проконсультируйтесь с врачом.

Похожие практики

— «Пять ритмов» Габриэль Рот (практика 304) — свободный танец-движение, без заданных форм.

Глава 16. Западная оккультная традиция: знаки, свечи и банки желаний

Эта глава отличается от остальных. Здесь нет одного автора. Здесь собраны практики, которые веками жили в западной магической традиции: в старинных гримуарах, деревенских обычаях Англии, ритуалах ведьм и современных магов. Многие из них сегодня переживают второе рождение в соцсетях: под хэштегами вроде #witchtok миллионы людей делятся своими банками желаний, свечами и кристаллами.

Одна фигура здесь всё же выделяется. Это **Остин Осман Спейр** (1886–1956), лондонский художник, сын полицейского. В юности он считался вундеркиндом: его рисунки выставались в Королевской академии художеств, когда ему было всего семнадцать. Критики пророчили ему славу. Но Спейр всё больше увлекался магией, рисовал странные, мистические картины и в итоге ушёл в тень, доживая жизнь в бедности в Южном Лондоне.

В 1913 году он выпустил книгу «Книга удовольствия», где описал простой и необычный способ превращать желания в магические знаки, **сигилы**. Через полвека, в 1970-е годы, его идеи подхватили создатели так называемой «магии хаоса», и сигилы стали одной из самых популярных практик современного оккультизма.

Я описываю эти практики так, как их делают в традиции, без обещаний чуда и без мрачных обрядов. Все они направлены только на свои желания и никому не причиняют вреда. И отдельная просьба: будьте осторожны с огнём.

Практика 61. Сигил

Откуда это

Остин Спейр задался вопросом: почему желания часто не исполняются, хотя мы о них постоянно думаем? Его ответ был парадоксальным. Именно потому, что **постоянно думаем**. Сознание держит желание и одновременно сомневается: «А вдруг не выйдет?» Эти сомнения мешают.

Значит, рассуждал Спейр, нужно передать желание в подсознание так, чтобы сознание его «не узнало». Он предложил превращать фразу-желание в абстрактный знак: убрать из неё повторяющиеся буквы, а оставшиеся сплести в один рисунок. Потом на мгновение сосредоточиться на этом знаке в особом состоянии и **забыть** его. Сознание больше не видит в знаке желания, поэтому не мешает сомнениями, а подсознание, по мысли Спейра, продолжает работать.

Коротко о практике

Автор: Остин Осман Спейр, «Книга удовольствия» (1913); позже развит в магии хаоса.

Для чего: любое желание.

Сколько времени: 20–30 минут на создание, затем больше не нужно.

Сложность: средняя.

Понадобится: бумага, ручка или фломастер.

Как выполнять

1. **Запишите желание одной короткой фразой** в утвердительной форме, например: «Я ЖИВУ У МОРЯ».

2. **Вычеркните повторяющиеся буквы.** Оставьте каждую букву только один раз. Из «Я ЖИВУ У МОРЯ» остаются Я, Ж, И, В, У, М, О, Р.

3. **Сплетите буквы в один знак.** Накладывайте, поворачивайте, соединяйте линии, пока не получится цельный рисунок, в котором отдельные буквы уже не узнаются.

4. **Упростите и стилизуйте** знак, пока он вам не понравится.

5. **«Зарядите» сигил.** Посмотрите на него, сосредоточившись полностью, в состоянии, когда ум затихает: после медитации, на пике сильной эмоции, после быстрого бега или в момент глубокого расслабления.

6. **Забудьте его.** Сожгите бумагу, спрячьте или порвите и постарайтесь больше не думать о желании и о знаке.

Пример. Лёша хочет найти работу в другой стране. Он пишет «Я РАБОТАЮ ЗА ГРАНИЦЕЙ», вычёркивает повторы и полчаса крутит оставшиеся буквы, пока не получается странный узор, похожий на птицу. Вечером, после пробежки, ещё тяжело дыша, он несколько секунд пристально смотрит на знак, а потом сжигает листок в пепельнице на балконе. И намеренно переключается на сериал.

Варианты

— **Сигил на теле или вещи.** Некоторые рисуют свой знак на запястье ручкой, на подошве обуви, на обратной стороне картины: там, где он будет рядом, но не на виду.

— **Цифровой сигил.** Знак ставят на заставку телефона или вплетают в рисунок, чтобы глаз видел его каждый день, но сознание о нём не задумывалось.

Частые ошибки

— **Постоянно вспоминать знак и желание.** Тогда весь смысл теряется: главное — забыть.

— **Оставить буквы узнаваемыми.** Если вы читаете в знаке слово, сознание тоже его «прочитает».

— **Небезопасно сжигать.** Делайте это в металлической миске, вдали от штор и бумаги.

Похожие практики

— «Банка 13 желаний» из соцсетей (практика 460) — тоже сжигание желаний, но по одному в течение 13 дней.

Практика 62. Свечная магия

Откуда это

Свеча — один из самых древних символов желания. На неё загадывают в день рождения, её ставят в храмах всех религий, ей молятся. В народной западной магии сложилась целая система «свечной магии»: желание связывают со свечой нужного цвета, «заряжают» её мыслью и дают ей догореть.

Идея простая и красивая: пока свеча горит, она как будто несёт ваше желание, превращая его в свет и тепло. Цвета свечей, по традиции, соответствуют сферам жизни: зелёный — деньги и рост, красный и розовый — любовь, белый — любое желание и очищение, золотой — успех.

Сегодня свечная магия — одна из самых популярных практик в соцсетях: люди показывают, как вырезают на свечах знаки и посыпают их травами.

Коротко о практике

Традиция: западная народная магия; современная популярность — соцсети, 2020-е.

Для чего: любое желание, деньги, любовь.

Сколько времени: 15–30 минут плюс время, пока горит свеча.

Сложность: для новичка.

Понадобится: свеча нужного цвета (маленькая, чтобы догорела за вечер), подсвечник, зубочистка, по желанию — масло и сухие травы.

Как выполнять

1. Выберите свечу по цвету:

- зелёная — деньги, работа, рост;
- розовая или красная — любовь, отношения;
- белая — любое желание, очищение;
- жёлтая или золотая — успех, уверенность.

2. Напишите желание на свече зубочисткой: слово, имя цели или знак-сигил.

3. По желанию «помажьте» свечу капелькой растительного масла и посыпьте щепоткой сухих трав (корица — для денег, роза — для любви).

4. Поставьте свечу в устойчивый подсвечник на огнеупорную поверхность.

5. Зажгите свечу и посидите рядом. Смотрите на пламя и представляйте, что желание уже исполнилось.

6. Дайте свече догореть, не оставляя её без присмотра. Если нужно уйти, загасите её колпачком или пальцами (не задувайте, по традиции) и зажгите снова позже.

Пример. Перед собеседованием в банк Вика зажигает маленькую зелёную свечу, на которой зубочисткой вырезала слово «Принята». Она сидит рядом полчаса, смотрит на огонь и представляет, как подписывает договор. Свеча догорает к ночи. Утром Вика идёт на собеседование спокойной.

Варианты

- **Свеча с запиской.** Под подсвечник кладут записку с желанием, и свеча «держит» её, пока горит.
- **Свеча на несколько вечеров.** Большую свечу зажигают на 15–20 минут каждый вечер, пока она не догорит.

Частые ошибки

- **Оставлять свечу без присмотра.** Это главное правило безопасности.
- **Ставить у штор и бумаги.** Только устойчивый подсвечник на огнеупорной поверхности.
- **Поджигать травы и масло отдельно.** Они могут вспыхнуть. Наносите совсем немного.

Похожие практики

- «Записка под бой курантов» (практика 427) — новогодняя традиция, тоже связанная с огнём и желанием.

Практика 63. Банка-заклинание

Откуда это

В Англии XVI–XVII веков, в эпоху страха перед ведьмами, люди делали «ведьмины бутылки». В глиняный или стеклянный сосуд складывали булавки, гвозди, травы и закапывали у порога или замуровывали в стену дома, чтобы защитить его от порчи. Археологи до сих пор находят такие бутылки при ремонте старых английских домов.

Современные «банки-заклинания» — их светлые наследницы. Теперь в банку кладут не булавки, а то, что символизирует желание: травы, соль, кристаллы, записку, сахар или мёд «для сладкой жизни». Банку запечатывают воском и хранят как маленький талисман желания. В соцсетях эти красивые баночки стали настоящим трендом.

Коротко о практике

Традиция: английские «ведьмины бутылки» XVI–XVII веков; современная форма — соцсети, 2020-е.

Для чего: любое желание, деньги, любовь, защита дома.

Сколько времени: 20–30 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: маленькая стеклянная баночка с крышкой или пробкой, бумага и ручка, наполнители по смыслу желания, свеча для запечатывания (по желанию).

Как выполнять

1. **Выберите желание** и запишите его на маленькой бумажке.
 2. **Подберите наполнители по смыслу:**
 - деньги — корица, лавровый лист, монетка, рис;
 - любовь — лепестки розы, сахар, розовый кварц;
 - защита — соль, розмарин;
 - любое желание — щепотка соли для чистоты и маленький кристалл.
 3. **Сложите всё в банку слоями**, думая о желании с каждым слоем.
 4. **Положите сверху свёрнутую записку.**
 5. **Закройте банку** и, если хотите, запечатайте воском от свечи того же цвета, что и желание (см. практику 62).
 6. **Храните банку** там, где видите её каждый день: на полке, у кровати, на рабочем столе.
- Пример.** Маша переезжает в новую квартиру и хочет, чтобы там было спокойно и уютно. Она делает маленькую банку: соль, веточку розмарина, щепотку лаванды и записку «Наш дом — тёплый и мирный». Запечатывает белым воском и ставит на полку в прихожей.

Варианты

— **Банка для дома.** Классическая защитная версия «ведьминой бутылки»: соль и травы для защиты, хранить у входной двери.

— **Медовая банка.** Похожая, но самостоятельная практика афроамериканской народной традиции худу описана отдельно (практика 403).

Частые ошибки

— **Класть скоропортящееся.** Свежие фрукты и цветы в закрытой банке загниют. Только сухое.

— **Запечатывать воском неаккуратно.** Капайте воск над раковиной или подложкой, не оставляйте свечу без присмотра.

Похожие практики

— «Волшебная шкатулка» Абрахама-Хикс (практика 77) — коробка с картинками желаний вместо банки с травами.

Практика 64. Мешочек-оберег

Откуда это

Маленький мешочек с травами и камешками, который носят с собой, известен почти во всех культурах. В Европе такие мешочки висели над колыбелями, их зашивали в одежду, носили на шее. В них клали травы «от сглаза», засушенные цветы «на любовь», щепотку земли с родного порога.

В западной магической традиции сложился обычай делать «мешочек желания»: собрать в маленький тканевый мешочек травы, камни и символы, связанные с целью, и носить его с собой как постоянное напоминание и талисман.

Коротко о практике

Традиция: европейская народная традиция, западная народная магия.

Для чего: любое желание, защита, удача, любовь, деньги.

Сколько времени: 15–20 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: маленький тканевый мешочек (лучше подходящего цвета), сухие травы, небольшой камешек или монета, нитка.

Как выполнять

1. **Выберите желание** и цвет мешочка (как для свечей: зелёный — деньги, розовый — любовь, белый — любое, красный — защита и сила).

2. **Подберите 3–5 наполнителей:** сухие травы, камешек, монету, маленькую записку, что-то личное.

3. **Наполняйте мешочек**, думая о желании и проговаривая его про себя.

4. **Завяжите нитью** на несколько узлов, на каждом повторяя желание.

5. **Носите мешочек с собой:** в кармане, сумке, под подушкой.

6. **Время от времени держите его в руке** и вспоминайте, зачем он.

Пример. Перед сессией Кира шьёт маленький синий мешочек. Кладёт туда лист мяты «для ясной головы», бумажку с надписью «Сдала всё на отлично» и гладкий камешек с моря, где она была счастлива. Завязывает на три узелка и носит в рюкзаке. Перед каждым экзаменом сжимает его в руке и делает глубокий вдох.

Варианты

— **Мешочек под подушкой.** Для снов, спокойного сна или любви: лаванда, ромашка, лепестки роз.

Частые ошибки

— **Класть влажные травы.** Мешочек заплесневеет. Только сухие.

— **Аллергия.** Если у вас чувствительность к травам, используйте камешки и записки.

Похожие практики

— «Семь цветов под подушку» — шведский обычай на летнее солнцестояние (практика 415).

Практика 65. Кристаллы под желание

Откуда это

Люди тысячелетиями верили в силу камней. Египтяне носили амулеты из лазурита и бирюзы, в Средние века писали «лапидарии» — книги о целебных и магических свойствах самоцветов. В XX веке движение нью-эйдж возродило эту традицию: каждому кристаллу приписали своё «действие».

Научных доказательств, что кристаллы влияют на жизнь, нет. Но как **символ и напоминание** они работают для многих: красивый камень, который держишь в руке, легко связывается с желанием, и каждый взгляд на него возвращает мысль к цели.

Коротко о практике

Традиция: древние верования в силу камней, современное движение нью-эйдж.

Для чего: любое желание, деньги, любовь, спокойствие.

Сколько времени: 5–10 минут на «настройку», затем носить с собой.

Сложность: для новичка.

Понадобится: подходящий камень.

Как выполнять

1. Выберите кристалл по традиционному значению:

- цитрин или пирит — деньги, изобилие;
- розовый кварц — любовь, нежность к себе;
- аметист — спокойствие, сон;
- горный хрусталь — любое желание, ясность;
- тигровый глаз — уверенность, смелость.

2. Очистите камень по традиции: подержите под проточной водой (если камень не боится воды) или положите на ночь в лунный свет.

3. «Настройте» его. Возьмите в ладони, закройте глаза и несколько минут думайте о желании, будто вкладываете его в камень.

4. Носите с собой или поставьте там, где видите каждый день.

5. Когда держите камень в руке, вспоминайте своё желание.

Пример. Соня начинает работать фрилансером и боится, что не будет заказов. Она покупает маленький цитрин, держит его в ладонях, думая о стабильном потоке клиентов, и ставит у ноутбука. Каждый раз, когда тревога накатывает, она берёт камень в руку, делает вдох и садится писать очередное предложение клиенту.

Варианты

— **Решётка из кристаллов.** Несколько камней раскладывают геометрическим узором (кругом, звездой) вокруг записки с желанием или центрального кристалла и оставляют на видном месте.

Частые ошибки

— **Мыть камни, которые боятся воды.** Некоторые минералы (например, селенит) от воды портятся. Уточняйте при покупке.

— **Заменять камнем действия.** Кристалл — напоминание и символ, а не волшебная таблетка.

Похожие практики

— «Волшебный камень» Ронды Бёрн (практика 111) — обычный камешек как напоминание о благодарности.

Практика 66. Таро-визуализация

Откуда это

Карты Таро появились в Италии в XV веке как игральные. Лишь в XVIII–XIX веках их стали связывать с гаданием и тайным знанием. В начале XX века художница Памела Колман Смит по замыслу оккультиста Артура Уэйта нарисовала колоду, ставшую самой известной в мире. Её яркие сюжетные картинки до сих пор знает каждый, кто хоть раз видел Таро.

Помимо гадания, у Таро есть другое применение, которое меньше известно: **визуализация с картой**. Человек выбирает карту, сюжет которой воплощает его желание, ставит её на видное место и медитирует на неё. Красивая символическая картинка становится «окном» в желаемое состояние.

Коротко о практике

Традиция: западная эзотерическая традиция работы с образами Таро.

Для чего: любое желание, состояние, уверенность.

Сколько времени: 10–15 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: колода Таро (или изображение одной карты).

Как выполнять

1. **Выберите карту, сюжет которой воплощает ваше желание.** Например, по традиционным значениям:

- Десятка Пентаклей — достаток, благополучная семья, дом;
- Двойка Кубков — любовь, союз;
- Звезда — надежда, вдохновение, исцеление;
- Солнце — радость, успех;
- Колесница — движение к цели, победа.

2. **Поставьте карту перед собой.**

3. **Рассмотрите её подробно:** фигуры, цвета, детали.

4. **Мысленно «войдите» в карту.** Представьте, что вы — герой этого сюжета, и проживите его состояние.

5. **Побудьте в нём 10 минут.**

6. **Оставьте карту на видном месте** на время работы с желанием.

Пример. Полина после развода хочет снова почувствовать надежду. Она выбирает карту «Звезда»: девушка у воды под звёздным небом. Каждое утро Полина смотрит на неё за чаем, мысленно опускает руки в прохладную воду и чувствует тишину и свет. Карта стоит на кухне всю весну.

Варианты

— **Карта-цель на алтаре.** Некоторые ставят карту на маленький «алтарь» рядом со свечой (практика 62) и кристаллом (практика 65).

Частые ошибки

— **Путать с гаданием.** Здесь вы не спрашиваете «что будет», а выбираете образ того, что хотите.

— **Выбирать карту наугад.** Карта должна откликаться вам и точно отражать желание.

Похожие практики

— «Колесо фортуны» Кэтрин Пондер (практика 52) — образы желаний на карте вместо одной карты Таро.

Практика 67. Рунический став

Откуда это

Руны — древний алфавит германских и скандинавских народов. Ими писали надписи на камнях, оружии и украшениях больше тысячи лет назад. Уже тогда некоторым рунам приписывали магическую силу: их вырезали как обереги.

В наше время руны стали популярны в эзотерике, особенно в Рунете, где сложилась целая культура **ставов**: сочетаний нескольких рун, вписанных друг в друга или стоящих рядом, «под» конкретное желание — на удачу, деньги, защиту. Важно понимать: большинство современных ставов придуманы в наше время и не имеют прямого отношения к древней традиции. Я описываю их как популярную практику, без обещаний.

Коротко о практике

Традиция: германо-скандинавские руны; современная эзотерическая практика ставов (особенно популярна в Рунете).

Для чего: любое желание, удача, защита, деньги.

Сколько времени: 15–30 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: бумага и ручка или маленький деревянный брусок; справочник значений рун.

Как выполнять

1. **Выберите желание** и найдите по справочнику 1–3 руны, значения которых с ним связаны. Например, в современной традиции:

- Феху — достаток, деньги;
- Гебо — партнёрство, любовь, дар;
- Совило — успех, солнечная энергия;
- Альгиз — защита.

2. **Нарисуйте руны** рядом или переплетите их в один знак (такой знак называют вязью).

3. **«Активируйте» став** по традиции: проговорите своё намерение, глядя на знак, иногда — подышите на него или обведите его пальцем.

4. **Поставьте или положите став** там, где он будет рядом: в кошелёк, на рабочее место, на дверь.

5. **Когда желание исполнится**, по традиции став благодарят и сжигают или закапывают.

Пример. Кате нужно найти соседку по съёмной квартире, с которой будет легко. Она рисует на маленькой карточке руну Гебо — знак партнёрства и обмена, проговаривает намерение и кладёт карточку под коврик у входной двери. Когда через месяц переезжает подходящая соседка, Катя благодарит и сжигает карточку.

Варианты

— **Одна руна.** Новичкам проще начинать не с ставов, а с одной руны, значение которой понятно.

Частые ошибки

— **Брать сложные ставы из интернета, не понимая их.** Безопаснее работать с одной-двумя рунами, значения которых вы знаете.

— **Ставы «на других людей».** Привязать, подчинить, навредить — это не о желаниях, и в этой книге таких практик нет.

Похожие практики

— «Сигил» Остина Спейра (практика 61) — тоже знак, но не из древних рун, а из букв вашей фразы.

ЧАСТЬ III. ЗАПАДНЫЕ УЧИТЕЛЯ

К 1970-м годам книги «Нового мышления» казались старомодными. Длинные рассуждения, викторианский язык, проповеди о «Бесконечном Разуме». Но сами идеи никуда не делись. Их подхватило новое поколение: женщины, пережившие тяжёлое детство, врачи, разочарованные в медицине, бывшие продавцы, телепродюсеры, ченнелеры, психологи.

Они заговорили простым языком, вышли на телевидение, собирали стадионы и записывали аудиокассеты, а потом видео и подкасты. Именно из их книг большинство людей сегодня и узнаёт о «законе притяжения», аффирмациях и визуализации. Луиза Хей, Абрахам-Хикс, Дипак Чопра, Ронда Бёрн, Тони Роббинс, Джо Диспенза — эти имена знает почти каждый, кто хоть раз интересовался саморазвитием.

Эта часть — самая большая в книге. Почти у каждого из этих авторов есть своя «фирменная» практика, а у некоторых — целые системы из десятков упражнений. Многие опираются на идеи первой части, но добавляют что-то новое: работу с эмоциями, телом, наукой, медитацией.

В этой части: Луиза Хей, Шакти Гавэйн, Абрахам-Хикс, Дипак Чопра, Уэйн Дайер, Ронда Бёрн, Хоопонопоно, Джо Витале, Майкл Лосье, Боб Проктор, Джек Кэнфилд, Брайан Трейси, Тони Роббинс, Джо Диспенза, Грегг Брейден, Пэм Гроут, Мэл Роббинс, Габриэль Бернстайн, Башар, Экхарт Толле, Вишен Лакхиани и другие.

Глава 17. Луиза Хей: женщина, которая научила мир любить себя

*Сила всегда в настоящем моменте.
Луиза Хей, «Исцели свою жизнь»*

Детство Луизы Хей было таким, что о нём трудно читать. Бедность, насилие в семье, жестокое обращение. В пятнадцать лет она ушла из дома, в шестнадцать родила ребёнка и отдала его на усыновление. Потом была Нью-Йорк, работа моделью, брак с англичанином и, казалось бы, благополучная жизнь. Через четырнадцать лет брак распался.

В сорок с лишним лет Хей пришла в нью-йоркскую Церковь религиозной науки — ту самую, что основал Эрнест Холмс (глава 7). Она стала там консультантом, а в 1976 году выпустила тоненькую брошюру со списком болезней и их возможных «мысленных причин». Брошюру передавали из рук в руки.

Потом, по её собственному рассказу, она сама услышала страшный диагноз — рак. Хей пишет, что работала с прощением, питанием, терапией и аффирмациями, и через несколько месяцев врачи не нашли болезни. Медицинских документов этой истории нет, и я пересказываю её только как рассказ самой Хей.

В 1984 году вышла её книга «Исцели свою жизнь». Она разошлась по миру десятками миллионов экземпляров. В том же году Хей основала издательство Hay House, которое стало одним из крупнейших в мире издательств книг о саморазвитии. В 1980-х она собирала группы поддержки для больных СПИДом, когда от них отворачивались многие. Луиза Хей умерла в 2017 году в 90 лет.

Главная мысль Хей: в основе почти всех проблем лежит **нелюбовь к себе**. Научитесь любить и принимать себя такой, какая вы есть, — и многое в жизни начнёт меняться.

Самые известные её инструменты описаны в первой части книги среди вариантов: **аффирмации** — в практике 20, «Декларации», а **зеркальная работа** — в практике 32, «Техника зеркала». Здесь — три другие её практики.

Практика 68. Метафизические причины недугов

Откуда это

Та самая брошюра 1976 года, с которой начался путь Хей, была устроена как справочник. Слева — недуг: головная боль, боль в спине, простуда. В середине — «вероятная причина», мысль или чувство, которое, по её представлению, могло ему способствовать. Справа — «новая мысленная модель», аффирмация, которую предлагалось повторять.

Например, о головной боли Хей писала, что за ней может стоять недооценка себя и самокритика, а новая мысль звучит так: «Я люблю и одобряю себя». О проблемах со спиной — что за ними может стоять ощущение нехватки поддержки.

Этот справочник вошёл в книгу «Исцели свою жизнь» и стал самой известной и одновременно самой спорной её частью. Врачи справедливо критикуют идею, что болезнь «вызвана мыслями». Сама Хей при этом никогда не призывала отказываться от лечения.

Коротко о практике

Автор: Луиза Хей, «Исцели своё тело» (1976), «Исцели свою жизнь» (1984).

Для чего: здоровье и самочувствие как дополнение к лечению, самопознание.

Сколько времени: 10–15 минут, затем аффирмации в течение дня.

Сложность: для новичка.

Понадобится: книга Хей со списком (или её список в интернете), тетрадь.

Как выполнять

1. **Важное условие.** Эта практика — не диагностика и не лечение. Если что-то болит, сначала идите к врачу. Работа с мыслями — только дополнение.

2. **Найдите в списке Хей свой недуг** и прочитайте «вероятную причину».

3. **Спросите себя честно:** «Откликается ли это мне? Есть ли в моей жизни такое чувство?» Если нет — не притягивайте за уши, просто переходите к аффирмации.

4. **Запишите, что вы заметили.** Без самообвинения: не «я сама виновата в болезни», а «я замечаю, что давно себя критикую».

5. **Возьмите «новую мысленную модель»** и повторяйте её в течение дня, как аффирмацию.

6. **Добавьте доброе действие для себя:** отдых, прогулку, разговор с близким.

Пример. У Насти третью неделю болит спина, врач не нашёл ничего серьёзного и назначил упражнения. Вечером она открывает список Хей: «нехватка поддержки». Настя задумывается и признаёт: она давно тянет всё одна и не просит помощи. Утром она делает назначенные упражнения, повторяет «Жизнь поддерживает меня» и впервые за полгода просит мужа забрать ребёнка из сада.

Варианты

— **Свой «список».** Вместо готового справочника можно вести дневник: при каждом недомогании записывать, что происходило в жизни и что вы чувствовали. Со временем могут проявиться свои связи.

Частые ошибки

- **Отказываться от лечения.** Ни в коем случае. Это главное правило.
- **Обвинять себя или других.** «Ты заболел, потому что неправильно думаешь» — жестоко и неправда. Хей говорила о любви к себе, а не о вине.
- **Воспринимать список как науку.** Это взгляд Хей, а не медицинские данные.

Похожие практики

- «Поиск „выгоды“ недуга» Валерия Синельникова (практика 205) — русскоязычная версия похожего подхода.

Практика 69. Внутренний ребёнок

Откуда это

Луиза Хей много говорила о том, что внутри каждого взрослого живёт ребёнок, которым он когда-то был. Испуганный, обиженный, недолюбленный. Мы давно выросли, но этот ребёнок по-прежнему реагирует: обижается, прячется, боится, что его бросят.

Хей, сама пережившая тяжёлое детство, предлагала **стать для этого ребёнка тем взрослым, которого у него не было**. Разговаривать с ним, утешать, говорить ему, что он любим и в безопасности. Она считала, что, когда внутренний ребёнок наконец чувствует любовь, взрослый человек становится спокойнее и увереннее.

Идея внутреннего ребёнка пришла в популярную психологию и из других источников, но именно книги Хей сделали её известной миллионам.

Коротко о практике

Автор: Луиза Хей, «Исцели свою жизнь» (1984) и последующие книги.

Для чего: уверенность в себе, любовь к себе, отношения, исцеление старых обид.

Сколько времени: 10–15 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: своя детская фотография (по желанию).

Как выполнять

1. **Найдите свою детскую фотографию**, где вам лет пять-семь. Если фото нет, просто представьте себя в этом возрасте.

2. **Посмотрите на этого ребёнка**. Каким он был? Чего боялся? Чего ему не хватало?

3. **Заговорите с ним**. Вслух или про себя, ласково, как с настоящим малышом: «Привет. Я вижу тебя. Твоей вины здесь нет. Я люблю тебя».

4. **Спросите, что ему нужно**. И послушайте, что «ответит». Часто это что-то простое: «чтобы меня обняли», «чтобы на меня не кричали», «поиграть».

5. **Дайте ему это**. Представьте, что обнимаете его. Или сделайте для себя что-то детское и радостное: съешьте мороженое, порисуйте, покачайтесь на качелях.

6. **Пообещайте возвращаться**. И правда возвращайтесь, хотя бы раз в неделю.

Пример. Каждый раз, когда начальник повышает голос, Света сжимается и чувствует себя виноватой школьницей. Она находит фотографию себя в первом классе: огромные банты и испуганные глаза. Вечером она садится с фотографией и говорит той девочке: «На тебя часто кричали. Это было несправедливо. Теперь я рядом и не дам тебя в обиду». Плачет. А через неделю, когда начальник снова начинает кричать, Света замечает: «Это кричат не на ту маленькую девочку. Я взрослая». И спокойно отвечает по делу.

Варианты

— **Зеркало и внутренний ребёнок.** Хей советовала смотреть в зеркало и обращаться к ребёнку в своих глазах: «Я люблю тебя, малыш(ка)». Подробнее о работе с зеркалом — в практике 32.

— **Письмо внутреннему ребёнку.** Написать ему письмо от себя взрослой: что вы теперь рядом и его защищаете.

Частые ошибки

— **Ругать ребёнка.** «Ну и глупая ты была». Цель — любовь и принятие, а не критика.

— **Уйти в тяжёлые воспоминания без поддержки.** Если в детстве было насилие или тяжёлая травма, лучше делать эту практику вместе с психологом.

Похожие практики

— «Пустой стул» из гештальт-терапии (практика 250) — разговор с важным человеком, в том числе с собой маленьким, «как будто он здесь».

Практика 70. Неотправленное письмо прощения

Откуда это

Хей была уверена: обиды, которые мы годами носим в себе, разрушают прежде всего нас самих. Человек, на которого мы злимся, может давно забыть о нас, а мы всё ещё мысленно спорим с ним и болеем этим.

При этом простить «по команде» невозможно. Поэтому Хей предлагала сначала **выплеснуть** всё, что накопилось: написать письмо тому, кто обидел, честно, без цензуры. И не отправлять. А потом сделать шаг к прощению. Одна из самых известных её формул прощения звучит примерно так: «Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и отпускаю».

Хей подчёркивала: прощение не означает, что поступок был хорошим. Оно означает, что вы больше не согласны носить этот груз.

Коротко о практике

Автор: Луиза Хей, «Исцели свою жизнь» (1984).

Для чего: обиды, отношения, спокойствие, освобождение от прошлого.

Сколько времени: 20–40 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: бумага и ручка; огнеупорная миска, если решите сжечь письмо.

Как выполнять

1. **Выберите человека**, на которого держите обиду.
2. **Напишите ему письмо.** Всё, что накопилось: что он сделал, как вам было больно, что вы чувствовали тогда и чувствуете сейчас. Без цензуры и вежливости, это письмо никто не прочтёт.
3. **Пишите, пока не выговоритесь полностью.** Иногда это одна страница, иногда десять.
4. **Перечитайте и сделайте глубокий вдох.**
5. **Напишите в конце слова прощения.** Например: «Я прощаю тебя за то, что ты не был таким, каким я хотела тебя видеть. Я прощаю тебя и отпускаю. Я свободна». Даже если сейчас вы не чувствуете их до конца.
6. **Избавьтесь от письма:** сожгите в огнеупорной миске, порвите, выбросьте.
7. **Повторяйте формулу прощения** в следующие дни, пока она не начнёт звучать правдой.

Пример. Кате 35, и она до сих пор злится на отца, который ушёл из семьи, когда ей было десять. Она пишет ему письмо на шесть страниц: про пропущенные дни рождения, про маму, которая плакала по ночам, про то, как ждала его у окна. Плачет. В конце пишет: «Я прощаю тебя за то, что ты не был тем отцом, которого я хотела. Я отпускаю тебя». На балконе она сжигает письмо в старой кастрюле. Отношений с отцом это не меняет, но через месяц Катя замечает, что больше не прокручивает в голове те разговоры.

Варианты

— **Письмо себе.** Иногда больше всего прощения нужно самой себе: за ошибки, решения, упущенное время. То же письмо можно написать себе.

Частые ошибки

— **Отправить письмо.** Письмо написано для вашей души, а не для разговора с человеком. Если захотите поговорить, лучше сделать это потом, спокойно.

— **Требовать от себя мгновенного прощения.** Прощение приходит постепенно.

— **Путать прощение с примирением.** Простить не значит снова впустить человека в свою жизнь.

Похожие практики

— «Радикальное прощение» Колина Типпинга (практика 244) — подробная пошаговая работа с прощением.

— «Четыре фразы» Хоопонопоно (практика 119) — короткая формула очищения отношений.

Глава 18. Шакти Гавэйн: тихая книга, которую прочитали миллионы

Творческая визуализация — это использование воображения, чтобы создавать в жизни то, чего вы хотите.

Шакти Гавэйн, «Творческая визуализация» (пересказ)

В 1970-х годах в Калифорнии, в эпоху хиппи, йоги и поиска себя, молодая женщина по имени Шакти Гавэйн (1948–2018) вела небольшие семинары. Она изучала психологию и танец, путешествовала по Индии, много медитировала. И постепенно собрала простые упражнения на воображение, которые помогали её ученикам: расслабиться, увидеть желаемое, отпустить его.

В 1978 году вместе со своим другом Марком Алленом она основала маленькое издательство и выпустила тоненькую книжку «Творческая визуализация». Рекламы почти не было. Книгу передавали из рук в руки, дарили друзьям. И она тихо разошлась миллионами экземпляров по всему миру. Маленькое издательство со временем стало одним из известных издательств книг о духовности.

Гавэйн писала мягко и без нажима. Её главная мысль: визуализация — не способ заставить мир подчиниться, а способ **настроиться** на хорошее и позволить ему прийти. Она подчёркивала, что не нужно ничего «выжимать» силой воли: расслабьтесь, представьте, порадитесь и отпустите.

Самая известная её практика, **карта сокровищ**, описана в первой части среди вариантов практики 52, «Колесо фортуны». Здесь — пять её других упражнений.

Практика 71. Розовый пузырь

Откуда это

Это, пожалуй, самое нежное упражнение в книге Гавэйн. Она заметила, что многие люди, представив желание, начинают за него цепляться: проверять, тревожиться, держать мысленной хваткой. А это мешает.

Поэтому она предложила образ: поместить желание в **розовый пузырь** и отпустить его в небо. Розовый, объясняла Гавэйн, — цвет сердца и любви. Пузырь лёгкий и плывёт сам. Вы не держите желание, вы отпускаете его во Вселенную, доверяя, что оно найдёт свой путь.

Коротко о практике

Автор: Шакти Гавэйн, «Творческая визуализация» (1978).

Для чего: любое желание, особенно если вы склонны тревожиться и «держат» его.

Сколько времени: 5 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сядьте или лягте удобно**, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.
2. **Представьте желаемое так, будто оно уже исполнилось.** Ясно и с радостью.
3. **Окружите эту картину розовым пузырьём.** Представьте, как он мягко обволакивает её со всех сторон.
4. **Отпустите пузырь.** Смотрите, как он поднимается и плывёт в небо, становясь всё меньше.
5. **Почувствуйте лёгкость.** Желание отпущено, оно движется само.
6. **Откройте глаза** и вернитесь к своим делам, не думая о нём.

Пример. Ира ждёт ответа от издательства, куда отправила свою первую детскую книжку. Она каждый день проверяет почту и не может успокоиться. Вечером она представляет: её книга стоит на полке в книжном магазине, мальчик листает её и смеётся. Ира окружает эту картинку розовым пузырьём и смотрит, как он улетает в небо. Почту в тот вечер она больше не проверяет.

Варианты

— **Пузырь для другого человека.** Гавэйн предлагала так же отпускать в розовом пузыре добрые пожелания близким.

Частые ошибки

— **Не отпускать.** Если вы «держите» пузырь на верёвочке, практика не работает. Смысл — в отпускании.

— **Проверять, улетел ли.** Отпустили — переключитесь на другое.

Похожие практики

— «Передать дело Менеджеру» Абрахама-Хикс (практика 95) — ещё один способ доверить детали и перестать тревожиться.

Практика 72. Внутреннее святилище

Откуда это

Гавэйн советовала каждому создать себе в воображении **святилище**: место, где всегда спокойно и безопасно. Это может быть лесная поляна, берег моря, уютная комната, горная вершина — всё, что вызывает у вас ощущение покоя.

Святилище, по её мысли, — внутренний дом, куда можно вернуться в любой момент: отдохнуть, набраться сил, подумать, задать вопрос и получить ответ. Чем чаще вы туда «ходите», тем быстрее туда попадаете и тем сильнее ощущение покоя.

Коротко о практике

Автор: Шакти Гавэйн, «Творческая визуализация» (1978).

Для чего: спокойствие, восстановление сил, подготовка к визуализации.

Сколько времени: 10–15 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сядьте или лягте удобно**, закройте глаза, глубоко подышите и расслабьтесь.
2. **Представьте место, где вам хорошо и спокойно.** Не обязательно реальное. Пусть оно возникнет само.
3. **Рассмотрите его подробно.** Что вокруг? Какие звуки, запахи? Какая погода? Как ощущается земля под ногами?
4. **Обустройте его по своему вкусу.** Можно добавить что угодно: удобное кресло, ручей, цветы, огонь в камине.
5. **Побудьте там.** Отдохните, почувствуйте покой.
6. **Возвращайтесь туда регулярно.** Со временем достаточно будет закрыть глаза и сделать вдох, чтобы оказаться там.

Пример. Алексей работает в шумном опенспейсе и к обеду чувствует себя выжатым. Он создаёт себе святилище: деревянный домик на берегу озера, где пахнет соснами и потрескивает печка. Каждый день в обеденный перерыв он надевает наушники, закрывает глаза на десять минут и «уходит» туда. Возвращается за стол заметно спокойнее.

Варианты

— **Святилище для визуализации.** Гавэйн советовала делать именно там все остальные упражнения: представлять желания, встречаться с внутренним наставником (практика 74).

Частые ошибки

— **Каждый раз создавать новое место.** Святилище сильно постыдится. Возвращайтесь в одно и то же место.

— **Строить «идеальное» с чужих картинок.** Пусть это будет место, где спокойно именно вам.

Похожие практики

— «Неподвижное сидение» Чарльза Хаанела (практика 14) — тоже ежедневное «место тишины», но без воображения.

Практика 73. Заземление и бегущая энергия

Откуда это

Гавэйн замечала, что многие люди, увлекающиеся медитацией и визуализацией, как будто «отрываются от земли»: витают в облаках, становятся рассеянными и тревожными. Поэтому каждое занятие она начинала с **заземления**.

Упражнение пришло к ней из калифорнийских школ медитации 1970-х годов. Сначала нужно представить, что от основания позвоночника в землю уходит длинный корень или шнур. Потом представить, как энергия земли поднимается снизу вверх через стопы, а энергия неба опускается сверху через макушку. Два потока встречаются, смешиваются и наполняют тело.

Коротко о практике

Автор: Шакти Гавэйн, «Творческая визуализация» (1978); упражнение распространено в калифорнийских школах медитации 1970-х годов.

Для чего: спокойствие, устойчивость, энергия, подготовка к визуализации.

Сколько времени: 5–10 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Сядьте прямо**, стопы на полу. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.
2. **Представьте корень**. От основания позвоночника вниз, сквозь пол, в землю, к её центру уходит длинный крепкий корень или шнур. Почувствуйте, как он держит вас.
3. **Поднимите энергию земли**. Представьте, что через стопы и этот корень в тело поднимается тёплая, спокойная энергия земли. Она поднимается по ногам к животу и выше.
4. **Опустите энергию неба**. Представьте, что сверху, через макушку, вливается светлая, лёгкая энергия неба. Она течёт вниз, к сердцу и животу.
5. **Дайте потокам смешаться**. Почувствуйте, как обе энергии наполняют всё тело, текут через руки, выходят через макушку фонтаном и снова возвращаются.
6. **Посидите в этом ощущении** несколько минут, затем откройте глаза.

Пример. Перед сложным разговором с бывшим мужем о детях Марина чувствует, что её «трясёт». Она садится на скамейку у его дома, ставит стопы на землю и представляет, как от позвоночника в землю уходит толстый корень дуба. Тёплая энергия поднимается от земли, светлая льётся сверху. Через пять минут дрожь уходит, и Марина звонит в домофон, чувствуя себя устойчивой.

Варианты

— **Только заземление.** В спешке достаточно первых двух шагов: представить корень и почувствовать, как он держит.

Частые ошибки

- **Пропускать заземление.** Гавэйн считала его основой всех остальных упражнений.
- **Напрягаться.** Энергия «течёт», а не «прокачивается» силой.

Похожие практики

- «Заземление босиком» (практика 307) — то же ощущение опоры, но буквально: ногами по траве или песку.
- «Внутренняя улыбка» (практика 296) — другой способ мягко провести энергию по телу.

Практика 74. Встреча с внутренним наставником

Откуда это

Гавэйн была уверена, что в каждом человеке есть **мудрая часть**, которая знает ответы на его вопросы. Беда в том, что мы редко её слышим за шумом мыслей и чужих советов.

Поэтому она предлагала в воображении **встретиться** с этой мудростью в виде человека, существа или образа: мудрого старика, светлой женщины, животного, просто света. Её она называла «внутренним наставником». Встреча происходит во внутреннем святилище (практика 72). Можно задать вопрос, попросить совета и прислушаться к ответу.

Коротко о практике

Автор: Шакти Гавэйн, «Творческая визуализация» (1978).

Для чего: принятие решений, поиск своего пути, спокойствие.

Сколько времени: 15–20 минут.

Сложность: средняя.

Понадобится: созданное внутреннее святилище (практика 72).

Как выполнять

1. **Войдите в своё святилище** (практика 72): расслабьтесь, закройте глаза, окажитесь в своём месте покоя.

2. **Представьте, что вдалеке появляется кто-то.** Не решайте заранее, кто это будет. Пусть образ придёт сам: человек, животное, свет.

3. **Пусть наставник подойдёт ближе.** Рассмотрите его. Поздоровайтесь.

4. **Задайте вопрос**, который вас волнует.

5. **Прислушайтесь к ответу.** Он может прийти словами, образом, ощущением или просто знанием. Не торопите и не придумывайте.

6. **Поблагодарите наставника** и попрощайтесь. Скажите, что вернётесь.

7. **Запишите ответ**, даже если он показался странным.

Пример. Даня не может выбрать между двумя университетами. Вечером он входит в своё святилище, лесную поляну, и ждёт. Из-за деревьев выходит большая спокойная собака. Даня садится рядом и спрашивает: «Куда мне идти?» Ответа словами нет, но он вдруг ясно видит себя в лаборатории в белом халате. А лаборатория есть только в одном из двух университетов.

Варианты

— **Письменный диалог.** Задать вопрос наставнику на бумаге и записать «его» ответ, не обдумывая.

Частые ошибки

— **Ждать громкого голоса с неба.** Ответ часто тихий и простой.

— **Ждать мгновенной встречи.** Иногда наставник «приходит» только через несколько попыток.

— **Отдавать ему решения целиком.** Наставник — помощник, а не начальник. Решение всё равно за вами.

Похожие практики

— «Невидимые советники» Наполеона Хилла (практика 28) — совет великих людей вместо одного наставника.

Практика 75. Исцеляющий свет

Откуда это

Ещё одно упражнение Гавэйн основано на древнем, общем для многих традиций образе: **свет исцеляет**. Она предлагала представлять, как тёплый золотой или белый свет наполняет тело, проходит через места, где болит или беспокойно, и растворяет напряжение.

Гавэйн подчёркивала, что это не замена медицине, а способ помочь себе расслабиться и почувствовать заботу. Тот же свет можно мысленно «посылать» близким, которым нужна поддержка.

Коротко о практике

Автор: Шакти Гавэйн, «Творческая визуализация» (1978).

Для чего: самочувствие, расслабление, поддержка близких.

Сколько времени: 10 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего.

Как выполнять

1. **Лягте или сядьте удобно**, закройте глаза, глубоко подышите.
2. **Представьте над головой шар тёплого золотого света.**
3. **Пусть свет медленно льётся в тело** через макушку и заполняет голову, шею, плечи, грудь, живот, руки, ноги.
4. **Задержите свет там, где болит или беспокойно.** Представьте, как он мягко растворяет напряжение, словно солнце растапливает лёд.
5. **Почувствуйте, что всё тело светится тёплым светом.**
6. **Скажите себе:** «Я здорова, я в безопасности, мне хорошо».
7. **Медленно откройте глаза.**

Пример. После простуды у Тамары долго держится слабость. Каждый вечер перед сном она пьёт назначенные врачом витамины, а потом ложится и представляет золотой свет, который медленно наполняет её тело и задерживается в груди, где всё ещё побаливает при кашле. Она засыпает расслабленной.

Варианты

— **Свет для другого.** Представить близкого человека, окружённого тем же золотым светом, и мысленно пожелать ему здоровья.

Частые ошибки

- **Заменять этим лечение.** Только дополнение к помощи врача.
- **Напрягаться и «гнать» свет.** Свет льётся сам, вы только наблюдаете.

Похожие практики

— «Абсолютное утверждение» Джозефа Мерфи (практика 36) — тоже погружение себя или близкого в образ совершенного здоровья, только через мысль, а не через свет.

Глава 19. Абрахам-Хикс: голос, который пришёл в медитации

Ваши чувства — это система навигации. Они показывают, в ту ли сторону вы движетесь.
Абрахам-Хикс (пересказ)

Джерри Хикс в молодости был акробатом в цирке, потом успешным продавцом. Он прочитал «Думай и богатей» Наполеона Хилла, разбогател, но продолжал искать ответы на вопросы, которые не давали ему покоя: как устроена жизнь и почему одним всё удаётся, а другим нет. Его жена Эстер была, по её словам, обычной домохозяйкой, далёкой от мистики.

В 1985 году Хиксы начали вместе медитировать. И во время одной из медитаций, как они рассказывают, с Эстер стало происходить странное. Её голова начала сама кивать, потом нос стал «выписывать» в воздухе буквы, потом руки начали печатать на машинке тексты, которые она не сочиняла. Позже Эстер заговорила вслух. Голос назвал себя **Абрахамом** — группой «нефизических» сущностей, которые хотят помочь людям понять закон притяжения.

К такому можно относиться по-разному. Скептики считают ченнелинг формой бессознательного творчества. Сами Хиксы никогда не настаивали, что кто-то обязан в это верить. Но тысячи людей десятилетиями приходили на их семинары, а книги Хиксов разошлись миллионами экземпляров. В первой версии фильма «Секрет» Эстер была одной из главных героинь. Джерри умер в 2011 году, а Эстер продолжает проводить семинары.

Главная идея учения Абрахама: **ваши эмоции — это навигатор**. Когда вы чувствуете себя хорошо, вы движетесь к тому, чего хотите. Когда плохо — от этого. Поэтому главная задача не в том, чтобы «заставить» желание исполниться, а в том, чтобы почувствовать себя хоть немного лучше. А желание, по Абрахаму, придёт само, когда вы перестанете ему «сопротивляться».

В книге «Просите — и дано» (2004) Хиксы собрали **22 процесса**: упражнения на разные случаи. Одни подходят, когда вам и так неплохо, другие — когда совсем тяжело. Все они собраны в этой главе, и к ним добавлено одно известное правило Абрахама — о 17 и 68 секундах. Рядом с каждым процессом я указываю, при каком настроении он особенно хорош.

Практика 76. Поток признательности

Откуда это

Первый процесс в книге Хиксов самый простой. Вы смотрите вокруг, находите что-то, что вам нравится, и **искренне это цените**. Потом находите следующее. И следующее. Абрахам объясняет: каждая хорошая мысль притягивает похожую, и признательность разгоняется, как снежный ком. Через несколько минут вы оказываетесь в совсем другом настроении. По-английски процесс называется *raprage of appreciation*, буквально «буйство признательности».

Коротко о практике

Автор: Эстер и Джерри Хикс (Абрахам), «Просите — и дано» (2004).

Для чего: любое желание, хорошее настроение. Подходит, когда вам и так неплохо или нейтрально.

Сколько времени: 5–15 минут.

Сложность: для новичка.

Понадобится: ничего; по желанию — блокнот.

Как выполнять

1. **Посмотрите вокруг** и найдите что-то, что вам нравится. Чашка, свет из окна, удобное кресло.

2. **Задержитесь на этом.** Подумайте, чем именно оно хорошо. Почувствуйте признательность.

3. **Найдите следующее.** Пусть мысль сама переходит к новому: от чашки к кофе, от кофе к утру, от утра к человеку, который его готовил.

4. **Наращивайте поток.** Чем дальше, тем легче и сильнее.

5. **Продолжайте 5–15 минут**, пока не почувствуете подъём.

Пример. Утро понедельника, Олегу не хочется на работу. Он стоит у окна с кофе и начинает: «Вкусный кофе. Тёплая кружка. Солнце на крышах. Хорошо, что я выспался. Хорошо, что в субботу встречаюсь с друзьями. Классно, что на работе новый проект». Через пять минут он идёт одеваться почти с удовольствием.

Варианты

— **Письменный поток.** Записывать каждую вещь, за которую признательны, одной строкой, не останавливаясь.

Частые ошибки

— **Начинать с проблемных тем.** Начинайте с простого и приятного, а не с «ну, зато у меня есть работа, хоть и ужасная».

— **Делать механически.** Важна не длина списка, а чувство.

Похожие практики

— «Благодарность как связь с источником» Уоллеса Уоттлза (практика 10).

Практика 77. Волшебная шкатулка

Откуда это

Абрахам предлагает завести красивую коробку и складывать в неё картинки, вырезки и записки обо всём, чего вы хотите. Каждый раз, кладя что-то в коробку, нужно говорить себе: «Всё, что лежит в этой коробке, уже идёт ко мне». Коробка становится игрой, лёгкой и радостной, без напряжения «оно обязательно должно случиться».

В Рунете эта практика прижилась под названием «шкатулка желаний».

Коротко о практике

Автор: Эстер и Джерри Хикс (Абрахам), «Просите — и дано» (2004).

Для чего: любое желание. Подходит, когда вам и так неплохо.

Сколько времени: по 5–10 минут, когда хочется.

Сложность: для новичка.

Понадобится: красивая коробка, журналы, распечатки, бумага.

Как выполнять

1. **Найдите красивую коробку** или шкатулку, которая вам нравится.
2. **Напишите на ней:** «Всё, что лежит в этой коробке, уже приходит ко мне».
3. **Собирайте картинки и записки** обо всём, что вам нравится и чего хочется: путешествия, вещи, качества, ситуации.
4. **Кладите их в коробку с радостью**, каждый раз мысленно повторяя надпись.
5. **Добавляйте новое** когда угодно. Можно время от времени перебирать содержимое и радоваться.

Пример. Лиза и её маленькая дочь вместе завели «шкатулку чудес». Они вырезают из журналов картинки: собаку, море, новый велосипед, бабушкин пирог. Каждую кладут внутрь со словами: «Это уже к нам идёт!» Для Лизы это стало любимым семейным ритуалом выходного дня.

Варианты

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.