

ДМИТРИЙ ХАНТ



ВИЗИОНЕР

ИСКУССТВО ВИЗИОНЕРА

12+

Дмитрий Хант

Визионер. Искусство Визионера

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Хант Д.

Визионер. Искусство Визионера / Д. Хант — «ЛитРес: Самиздат»,
2020

Искусство Визионера - это книга, в которой просто и понятно рассказано о самом главном законе нашей Вселенной, о Законе Притяжения. Здесь объяснены основные принципы того, как использовать Закон Притяжения для достижения тех целей, которые вы ставите перед собой. Книга описывает базовые знания, которые необходимы для понимания и использования Закона Притяжения, и состоит из теоретической и практической частей. Овладев Искусством Визионера, вы измените свою жизнь к лучшему и стремительными шагами направитесь в то будущее, которое выберете для себя сами. Не об этом ли мечтает каждый?

© Хант Д., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Введение	6
Теория	7
Притяжение	8
Вибрации	10
Резонанс	12
Чувства	14
Ощущения	19
Визуализация	21
Образы	23
Принятие	25
Любовь	27
Сюжет	29
Интенсивность	31
Мышление	33
Движение	36
Схема	38
Визионер	40
Влияние	42
Тезисы	44
Практика	49
Определение	50
Визуализация	54
Принятие	58
Вера	61
Утверждения	64
Разубеждения	69
Воспоминания	71
Эмоции и чувства	75
Благодарность	78
Умиление	80
Сюжеты	83
Сезоны	87
План	89
Медитация	92
Движение	94
Развитие	96
Здоровье	98
Будущее	100
Галерея	102
Заключение	103
Словарь терминов	104

Введение

Искусство Визионера универсально. Оно построено на Законе Притяжения. Откиньте все предубеждения. Все равно, к какой религии вы принадлежите, вы можете быть даже атеистом, это совершенно не важно. Закон Притяжения работает одинаково для всех. Та вера, которая необходима вам для того, чтобы стать Визионером, это уверенность в действенности Закона Притяжения. Вы должны быть уверены в том, что Закон Притяжения работает, иначе вы не сможете искренне выполнять те практические рекомендации, на которых построено Искусство Визионера. Искренность ваших переживаний важна для того, чтобы Притяжение работало.

В этой книге мы с вами называем вещи своими именами, а это значит, что мы не придумываем новых оберток и трактовок известному людям на протяжении многих лет закону. Мы пытаемся разобраться в самых важных принципах и методах, которые необходимы для понимания и практического применения Закона Притяжения.

Если вы никогда не слышали о Законе Притяжения, то поздравляю, впереди вас ждет удивительное открытие. Не забудьте поблагодарить того человека, который посоветовал вам прочесть эту книгу, а если вы нашли ее сами, то благодарите Закон Притяжения, вы искали и нашли.

Если же вы уже знакомы с Законом Притяжения по книгам других авторов, и вам не терпится приступить к практической части, все равно советуем вам внимательно изучить теоретическую часть. Возможно, что какие-то важные вещи были упущены теми авторами, чьи книги вы читали, а какие-то не вписываются в концепцию Искусства Визионера. Поэтому в ваших интересах прочесть всю книгу, чтобы представление о Законе Притяжения было наиболее цельным.

Теория

В этой части приведены теоретические знания, необходимые для понимания принципов, заложенных в основу Искусства Визионера. Внимательно изучив главы этой части, вы поймете, каким образом формируется будущее визионера, каким образом желаемое становится действительностью, и как Искусство Визионера изменяет окружающую действительность.

Притяжение

Закон Притяжения говорит, что подобное притягивается к подобному. На этом притяжении держится весь мир. Закон Притяжения в буквальном смысле пронизывает все мироздание, без него наша Вселенная не существовала бы в том виде, в котором она существует. Ведь чтобы связать одно с другим, нужно притянуть это друг к другу, иначе все разлетится в разные стороны.

Закон Притяжения находит отражение во всем.

На материальном уровне – это любая вещь, которая состоит из подобных друг другу частиц, которые притягиваются друг к другу и образуют материю.

На духовном уровне – это люди, которые имеют общие интересы, они тянутся друг к другу, объединяются в группы, проводят вместе время.

Живые существа одинаковых видов стараются держаться вместе, люди образуют этнические группы.

Звуки, имеющие одинаковые частоты, резонируют и усиливают друг друга. Лучи света притягиваются друг к другу в оптически нелинейной среде.

Притяжение действует также на события. Наверняка когда-нибудь в жизни вам встречался феномен похожих событий, которые происходят одно за другим, идут каскадом. Такие потоки счастливых случайностей или негативных происшествий со временем нашли выражение в поговорках: «одна удача идет, другую ведет» и «беда не приходит одна».

Даже похожие мысли в вашей голове притягиваются друг к другу, хорошие к хорошим, плохие к плохим. Они тянут за собой подходящее настроение, а настроение притягивает в вашу жизнь соответствующие обстоятельства, побуждает вас на определенные действия.

Все, о чем бы мы ни подумали, на что бы ни посмотрели, тем или иным образом участвует в Законе Притяжения. Живые существа, их мысли, материальные объекты, социальные структуры, энергия и даже события.

События особенно интересны, они тоже имеют свою силу притяжения, которая является совокупностью множества сил, участвующих в этих событиях материальных объектов, живых существ и их мыслей. Именно определенные события приносят в нашу жизнь те или иные материальные ценности, позволяют нам встретить на жизненном пути людей, создают опыт, необходимый нам для достижения поставленных целей.

Существование Закона Притяжения очевидно, остается только понять, как использовать его в своих целях. Искусство Визионера как раз и является тем самым практическим инструментом, который помогает человеку использовать силу притяжения для того, чтобы притягивать в свою жизнь то, что он желает.

Искусство Визионера построено на принципах действия притяжения, которым обладают наши мысли и чувства. Именно осознанное руководство своим мышлением, чувствами и эмоциями может притянуть в нашу жизнь необходимые нам события, обстоятельства и вещи.

Визионер – это актер образного мышления и собственных ощущений, только вот зрителями в этой постановке выступают сознание визионера и сама Вселенная.

Суть Закона Притяжения заключается в том, что подобное притягивается к подобному.

Закону Притяжения подвластно все в нашем мире, включая вещи, живые существа, их мысли, а также события.

Осознанное руководство мышлением, чувствами и эмоциями позволяет притягивать желаемые события, обстоятельства и вещи.

Вибрации

Мы уже знаем, что по закону притяжения подобное притягивается к подобному. В чем же выражается эта подобность?

Совершенно не обязательно, что притягивающиеся друг к другу объекты должны быть визуально схожи или должны иметь идентичное строение. Подобность выражается через общие цели и общие стремления.

На примере человека можно объяснить общее стремление совокупностью похожих мыслей, действий и убеждений. Люди объединяются в группы по интересам, проводят вместе время, занимаются совместной деятельностью. Такие объединения можно увидеть в любой сфере человеческой жизни: религии, политике, бизнесе, творчестве, спорте, отдыхе. Для влюбленных, например, общей целью является их союз, создание семьи, рождение детей.

Частицы также имеют общие стремления. Ведь одни и те же атомы могут образовывать, например, как яблоко, так и апельсин. Понятно, что частицы не обладают сознанием и не могут выбирать, молекулы какого вещества они будут формировать. Однако, в определенный момент они становятся либо яблоком, либо апельсином. Они притягиваются друг к другу и образуют молекулы вещества, из которого состоит определенное тело. Можно сказать, что они стремятся стать этим телом.

Стремление людей и частиц выражается в вибрациях, которые они посылают в мир. Притяжение как частиц, так и людей объясняется вибрационной схожестью. В процессе притяжения участвуют не только люди и частицы, а весь мир, все его составляющие. Это материальные объекты, живые существа, их мысли и даже события.

В современном мире ни для кого уже не секрет, что наша Вселенная имеет волновую природу. Заглянем в энциклопедию для того, чтобы узнать о том, что такое волна: волна – изменение некоторой совокупности физических величин (характеристик некоторого физического поля или материальной среды), которое способно перемещаться, удаляясь от места его возникновения, или колебаться внутри ограниченных областей пространства.

Наш мир пронизан волновыми излучениями различных частот. Это то, что мы видим – свет. Это то, что мы слышим – звук. Это то, что мы чувствуем – тепло или холод, колебания воздушной среды.

Понимая это, мы подбираемся к основе Закона Притяжения, к термину вибрация. Под вибрацией понимаются энергетические колебания, которые излучаются тем или иным предметом, живым существом, его мыслью, событием или даже чередой событий. Мысли и чувства человека, настолько тесно связанные друг с другом, тоже порождают собой вибрации.

Итак, в основе Закона Притяжения лежит вибрация. Материальные объекты, живые существа и их мысли, события с похожими вибрациями притягиваются друг к другу. Так два человека, испытывающие положительные чувства относительно друг друга, размышляя о том, что будут проводить время вместе, попадают под влияние Закона Притяжения и притягиваются друг к другу. Так человек, размышляющий о богатстве, притягивает к себе богатство. Вибрации, которые излучает человек, думающий о богатстве, совпадают с вибрациями тех событий, которые приведут человека к богатству. Он притянет эти события в свою жизнь, а результатом станет то, что этот человек разбогатеет.

Звучит просто и воодушевляюще, но давайте задумаемся, а что происходит, когда вы думаете о чем-то плохом? Вы притягиваете это к себе. Закон Притяжения работает всегда, независимо от того, хотите вы этого или нет. В любой момент времени вы притягиваете именно то, о чем думаете.

Весь мир пронизан вибрационными полями, которые взаимодействуют друг с другом. Окружающие вас предметы, живые существа, происходящие с вами события влияют на ваши мысли, которые вызывают определенные чувства, и в обратную сторону: ваши мысли и чувства влияют на окружающие вас предметы, живых существ, а также происходящие с вами события.

Благодаря вибрационному взаимодействию, мысли живых существ могут оказывать воздействие на окружающую реальность, а также на других живых существ. Например, мысли одного человека могут влиять на мысли другого человека. Этим объясняется множество различных феноменов мысленной связи, включая передачу тревожного состояния между близкими людьми на расстоянии, когда с одним человеком приключается беда, а другой, находясь за многие километры, вдруг чувствует, что произошло что-то плохое.

Мы живем и постоянно представляем себе различные образы, обдумываем события, которые должны произойти или уже случились, испытываем соответствующие чувства, а значит, излучаем вибрационные сигналы. Все это происходит неконтролируемо, это обычный жизненный процесс. Мы размышляем, не задумываясь о том, как мы это делаем, автоматически, так же, как дышим. Но если мы возьмем под контроль собственное мышление, то будем представлять именно те образы, которые нам нужны, будем испытывать именно те чувства, которые вызовут необходимые нам вибрации и притянут в нашу жизнь то, чего мы желаем.

Контролируемое мышление – это инструмент, благодаря которому становится возможно управление Законом Притяжения и одно из основных умений Искусства Визионера. Вам нужно контролировать свое мышление и ваши чувства, тогда вы сможете притянуть в вашу жизнь то, что вы желаете.

В основе Закона Притяжения лежит вибрация. Материальные объекты, живые существа, их мысли и даже события, излучающие схожие вибрации, притягиваются друг к другу.

Закон Притяжения работает постоянно. Независимо от того, хотите вы этого или нет, вы притягиваете то, о чем думаете.

Вибрации окружающего мира влияют на наш внутренний мир и, наоборот, наши вибрации влияют на окружающий мир.

Благодаря вибрационному взаимодействию мысли живых существ могут оказывать воздействие на окружающую реальность, а также на других живых существ.

Когда мы контролируем свое мышление и чувства, мы создаем необходимые вибрации, которые совпадают с вибрациями того, к чему мы стремимся, и притяжение работает так, как нам нужно.

Контролируемое мышление – это инструмент, который позволяет управлять Законом Притяжения. Выбирая свои мысли и чувства, вы выбираете то, что притягиваете к себе.

Резонанс

Вещи, живые существа, их мысли, а также события, имеющие схожие вибрации, притягиваются. В какой момент это случается? Когда сближение начинается и почему это происходит?

Притяжение происходит всегда, с момента появления вибрации у объекта (будем для простоты называть так то, что участвует в процессе притяжения). Однако вибрация может быть как слабой, так и сильной, соответственно, на слабую вибрацию Закон Притяжения реагирует не так активно, как на сильную. Чем сильнее вибрация, тем сильнее работает Закон Притяжения.

Притяжение становится возможным из-за резонанса. Схожие вибрации объектов резонируют друг с другом. Именно резонанс отвечает за Закон Притяжения. Из-за резонанса начинается обоюдное движение объектов навстречу друг другу. Мало того, резонирующие вибрации усиливаются одна другой.

Посмотрим, что написано в энциклопедии о том, что такое резонанс. «Резонанс – частотно-избирательный отклик колебательной системы (нашего с вами объекта, излучающего вибрацию) на периодическое внешнее воздействие, который проявляется в резком увеличении амплитуды стационарных колебаний (вибрации) при совпадении частоты внешнего воздействия с определенными значениями, характерными для данной системы». В результате резонанса, колебательная система (объект, излучающий вибрацию) оказывается особенно отзывчивой на действие внешней силы. При помощи резонанса вы можете усилить даже весьма слабые периодические колебания.

Это значит, что чем сильнее вибрация, тем сильнее ее резонанс со схожей вибрацией, даже очень слабой. Если вибрации ваших мыслей сильны, они создают резонанс со схожими вибрациями, притяжение работает активнее, и в вашу жизнь начинает приходить то, о чем вы думаете. Таким образом вибрации ваших мыслей влияют на окружающий мир и способны изменять его. Ваши мысли меняют окружающий мир, притягивая в вашу жизнь то, о чем вы думаете.

Вы должны помнить, что не только вы влияете на окружающую вас реальность мысленными вибрациями, а также и другие вибрации могут повлиять на ваши, соответственно, усилить или погасить вибрации ваших мыслей, вызвать резонанс или помешать ему, заставить вас чувствовать определенные эмоции

Что же усиливает вибрацию и создает резонанс?

В нашем случае это эмоции и чувства, которые испытывает человек в процессе мышления. Эмоции и чувства усиливают вибрацию мысли, а значит создают резонанс. Вибрации мыслей начинают влиять на внешние объекты со схожими вибрациями, они резонируют в ответ, и притяжение усиливается.

Закон Притяжения начинает работать в тот момент, когда у объекта появляется вибрация.

Сила действия притяжения напрямую зависит от силы вибрации.

Усиленная вибрация создает резонанс и влияет на другие схожие вибрации, запуская Закон Притяжения.

Чем сильнее вибрация, тем сильнее резонанс, тем быстрее работает Закон Притяжения.

Ваши мысли изменяют окружающий мир, притягивая в вашу жизнь то, о чем вы думаете.

Не только ваши вибрации влияют на окружающую реальность, вибрации, приходящие извне, могут усилить или погасить вибрации ваших мыслей, вызвать резонанс или помешать ему, заставить вас чувствовать определенные эмоции.

Наши эмоции и чувства усиливают вибрацию наших мыслей, создавая резонанс, который притягивает к нам объекты с подобной вибрацией.

Чувства

Вы уже поняли, что Закон Притяжения действует постоянно, а значит к вам притягивается то, о чем вы думаете в данный момент. Если вы думаете о чем-то плохом, то это спешит к вам. Вряд ли вам это нужно, поэтому необходимо думать о хорошем.

Положительные мысли вызывают у вас положительные эмоции, а положительные эмоции питают положительные чувства. Чем сильнее положительные чувства и эмоции, которые вы испытываете, тем сильнее резонанс мысленных вибраций. Давайте вспомним, какие положительные чувства и эмоции может испытывать человек, а главное – разберемся в чем же разница между чувствами и эмоциями?

Эмоции и чувства – это очень близкие понятия, которые люди часто используют как синонимы. Неудобно говорить: я испытываю эмоции. Проще сказать: я чувствую. Однако, эмоции и чувства – это разные понятия. Чувства более глобальны и стабильны, эмоции – это составляющие чувства, они питают собой чувства.

Эмоции – это кратковременные переживания, которые возникают вследствие нашей оценки воображаемых или происходящих с нами событий. То есть вызвать у нас эмоции могут не только реальные, но и воображаемые события, образы, звуки, запахи, ощущения.

Вы испытываете эмоции, когда видите близкого человека в реальной жизни, а также испытываете эмоции, когда вспоминаете этого человека, то есть видите его образ в своем сознании. Вы можете увидеть в магазине вещь, которая вам нравится и обрадоваться. Если вы вообразите, что вы купили эту вещь и пользуетесь ей, вы также испытаете радость.

Эмоции возникают, когда мы оцениваем ту или иную ситуацию, это результат нашей удовлетворенности или неудовлетворенности окружающими нас или воображаемыми нами обстоятельствами. Эмоции в первую очередь направлены на сохранение жизненных функций. Когда вы голодны, вы испытываете голод, это заставляет вас искать пищу. Когда вы поели, эмоция сменяется, вы испытываете удовлетворение сытостью.

Чувства – это приобретенные эмоции, они не зависят от изменения обстоятельств и могут существовать в нас долгое время неизменно. На чувства влияет жизненный опыт. Чувства связаны с нашими ассоциациями с определенными предметами, людьми и ситуациями. Другими словами, если из-за какой-то ситуации долгое время вы будете испытывать негативные эмоции, это превратится в негативное чувство. И наоборот, если вы долгое время испытываете положительные эмоции по отношению к какому-то событию, это превращается в положительное чувство.

Кто-то любит свой день рождения, потому что друзья не забывают его, поздравляют, окружают заботой и вниманием в этот день. Положительные эмоции, вызванные действиями друзей, превращаются в любовь к дню рождения.

Кто-то ненавидит свой день рождения, потому что именно в этот день он острее всего испытывает тоску, вызванную одиночеством. Именно в этот день больше всего думать о том, что ты никому не нужен, никто не вспоминает о тебе. Негативные эмоции, вызванные одиночеством, превращаются в ненависть к дню рождения.

Если мы встречаем человека, внешность которого вызывает у нас симпатию, мы испытываем положительные эмоции. Если встречи повторяются и нам нравится общение, мы начинаем испытывать больше положительных эмоций. Со временем эти положительные эмоции превращаются в чувство – в любовь.

Человек, который часто испытывает негативные эмоции, когда думает о деньгах, рано или поздно начинает испытывать негативное чувство, когда речь тем или иным образом касается финансов. Возможно, в семье не хватало денег, и все разговоры о новых покупках и дорогах

вещах сводились к скандалам, так или иначе, это привело к тому, что, когда человек думает о деньгах, он начинает нервничать и испытывает негативные чувства. Богатство кажется ему недостижимым, мало того, человек уверен, что богатство портит людей.

Благодаря этим примерам можно понять, что перемена эмоций может повлиять на чувство и изменить его.

Если друзья бросят того, кто любит свой день рождения, он начнет испытывать негативные эмоции по отношению к дню рождения и, рано или поздно, он станет ненавидеть этот день.

Если одиночка найдет себе компанию и станет окружен любовью и вниманием, дни рождения будут вызывать положительные эмоции, рано или поздно, он полюбит этот ненавистный прежде день рождения.

Если человек, которого мы любим, начнет вызывать у нас стабильные негативные эмоции, рано или поздно наше положительное чувство, наша любовь будет разрушена.

Если человек, уверенный в том, что деньги – это зло, начнет получать хорошую зарплату и увидит, как деньги улучшают его жизнь и жизнь его близких, он будет испытывать положительные эмоции по отношению к деньгам, и негативные чувства относительно финансов покинут его.

А теперь представим, что человек, который ненавидит свой день рождения, начинает осознанно менять свое отношение к дню рождения. Он смотрит на то, как весело другие люди проводят свой день рождения и не испытывает негативных эмоций, как и прежде, а начинает осознанно радоваться: день рождения – это здорово, вокруг много друзей, тебя окружают вниманием, тебе дарят подарки, скоро и мои дни рождения будут такими же. Он все еще сидит в одиночестве за своим праздничным тортом, но задувает свечи уже с улыбкой, он испытывает положительные чувства, предвкушая, что следующий день рождения будет отмечать уже не один, а в прекрасной компании. Его эмоции начинают менять чувство, чем они сильнее, тем сильнее резонанс, который создается вибрациями мыслей и образов о прекрасном дне рождения и о хорошей компании. Такой образ мышления начинает стремительно притягивать в его жизнь то, о чем он думает. Вскоре он знакомится с новыми людьми, завязываются дружеские отношения. И вот, следующий день рождения он уже встречает не один. Мир меняется.

Теперь представим, что человек, который любит свой день рождения, пусть неосознанно, но меняет свое отношение к дню рождения. Он видит, что друзья дарят ему не те подарки, которые он хотел, и не так приветливы, как бы ему хотелось, и начинает испытывать негативные эмоции по поводу своих дней рождения. Его друзья начинают замечать, насколько он хмур и невесел, им уже не так приятно в его компании, как и прежде. Они начинают приходить все реже и реже, пока как-то раз этот человек не оказывается в одиночестве в свой день рождения. Все забыли о нем, ни одного подарка, ни одного звонка. Он больше не любит свои дни рождения, он ненавидит их. Он, сам того не ведая, притянул это в свою жизнь, своим неосознанным негативным мышлением, подкрепленным негативными эмоциями, изменившими его положительное чувство к дню рождения на противоположное.

Любимый человек, который вызывает у нас негативные эмоции своими поступками, видит, что мы негативно реагируем на них, это усиливает эффект. Но вдруг мы осознанно меняем свое отношение, не давая негативным эмоциям возможности победить чувство – нашу любовь, что бы ни происходило, мы осознанно испытываем положительные эмоции, когда видим и общаемся с любимым человеком. Мы помним, что мы любим и держим себя в руках, это сохраняет и усиливает нашу любовь. Мы думаем только о любви, никакого негатива. Закон Притяжения начинает работать, любимый человек видит, насколько чисто и искренне мы любим, и поведение любимого человека, которое должно было вызывать у нас негативные эмоции, исчезает. Мир так устроен, что как только негативные эмоции уходят, положительное чувство, которое мы испытываем, укрепляется положительными эмоциями, вибрации мыслей

о любви резонируют и усиливают вибрации нашего любимого человека. Отношения улучшаются и выходят на новый уровень.

Для того чтобы Закон Притяжения заработал, и мы притянули в свою жизнь желаемое, мы должны размышлять об этом, испытывая положительные чувства, усиленные нашими положительными эмоциями. Мысленные вибрации вызовут резонанс со схожими вибрациями, и желаемое притянется в нашу жизнь.

Если мы не хотим, чтобы что-то неосознанно притягивалось в нашу жизнь, нам нужно контролировать мышление, эмоции и чувства, для того, чтобы не допустить негативные события в нашу жизнь.

Ежедневно человек испытывает целый поток эмоций, как правило все они приходят к нам неконтролируемо, зависят от внешних факторов и нашего восприятия происходящего. Для того, чтобы понять, насколько широк эмоциональный спектр человека, посмотрим, какие бывают чувства и какие к ним можно отнести эмоции. Рассмотрим чувства: гнева, страха, грусти, радости и любви.

К чувству ГНЕВА можно отнести такие эмоции: бешенство, ярость, ненависть, истерия, злость, раздражение, презрение, негодование, обида, ревность, уязвленность, досада, зависть, неприязнь, возмущение, отвращение, зависть...

К чувству СТРАХА можно отнести такие эмоции: ужас, отчаяние, испуг, оцепенение, подозрение, тревога, ошарашенность, беспокойство, боязнь, унижение, замешательство, растерянность, вина, стыд, сомнение, застенчивость, опасение, смущение, сломленность, подвох, надменность, ошеломленность...

К чувству ГРУСТИ можно отнести такие эмоции: горечь, тоска, скорбь, лень, жалость, отрешенность, отчаяние, беспомощность, душевная боль, безнадежность, отчужденность, разочарование, потрясение, сожаление, скука, безысходность, печаль, загнанность...

К чувству РАДОСТИ можно отнести такие эмоции: счастье, восторг, ликование, приподнятость, оживление, умиротворение, увлечение, интерес, забота, ожидание, возбуждение, предвкушение, надежда, любопытство, освобождение, приятие, принятие, нетерпение, вера, изумление...

Чувство ЛЮБВИ содержит такие эмоции: нежность, теплота, сочувствие, блаженство, доверие, безопасность, спокойствие, симпатия, идентичность, гордость, восхищение, уважение, самооценку, влюбленность, любовь к себе, очарованность, смирение, искренность, дружелюбие, доброта, единство, взаимовыручка...

Помимо простых эмоций, которые воспринимаются довольно однозначно, существуют еще сложные эмоции. Сложные эмоции представляют собой совокупность других эмоций.

Для ГНЕВА это: нервозность, пренебрежение, недовольство, вредность, огорчение, нетерпимость, вседозволенность...

Для СТРАХА это: раскаяние, безвыходность, превосходство, высокомерие, неполноценность, неудобство, неловкость, апатия/безразличие, неуверенность...

Для ГРУСТИ это: тупик, усталость, принуждение, одиночество, отверженность, подавленность, холодность, безучастность, равнодушие...

Для РАДОСТИ это: удовлетворение, уверенность, довольство, окрыленность, торжественность, жизнерадостность, облегчение, ободренность, удивление...

Для ЛЮБВИ это: сопереживание, сопричастность, уравновешенность, смирение, ответственность, жизнелюбие, вдохновение, воодушевление, умиление, благодарность, наслаждение...

Разделение эмоций на принадлежность их к чувствам довольно условно. Например, многие эмоции одновременно заставляют нас радоваться и подпитывают любовь, многие одновременно заставляют грустить и питают наши страхи. Очень полезно поразмышлять над раз-

ными эмоциями, попробовать определить, какие чувства они питают. Попробовать понять, что может вызывать такие эмоции?

Нас интересуют исключительно положительные чувства и эмоции, ведь мы хотим, чтобы наша жизнь улучшалась, мечты становились реальностью, желания исполнялись. Нам нужны не просто положительные эмоции, а самые сильные положительные эмоции, которые активнее всего будут питать положительные чувства и заставлять вибрации наших мыслей резонировать.

Самые сильные положительные эмоции – это воодушевление, наслаждение, благодарность и умиление.

Воодушевление – это эмоция творчества, эмоция отдачи. Когда вы воодушевлены, вы испытываете целый спектр различных положительных эмоций и способны на многое. Но творческая энергия нужна, чтобы создавать, то есть отдавать, а нам необходимо направление принятия. В этом направлении действуют эмоции наслаждения, благодарности и умиления.

Запомните, наслаждение, благодарность и умиление – это эмоции принятия.

Наслаждение – одна из рабочих эмоций резонанса, наслаждение почувствовать довольно легко, по сути, представляя то, что вам нравится, вы уже наслаждаетесь образом, естественно, чем сильнее наслаждение вы испытываете, тем сильнее резонанс и притяжение.

Благодарность – сильная эмоция резонанса. Почувствовать благодарность тоже довольно просто, нужно представить, что мы уже получили то, что мы хотим и благодарны миру за это. Чем сильнее мы поверим в то, что наше желание уже исполнилось, тем сильнее будет благодарность, которую мы почувствуем. Когда мы благодарны, мы испытываем целый спектр различных эмоций одновременно. Это может быть наслаждение, нежность, блаженство, восхищение и многое другое.

Самая сильная эмоция резонанса с объектом притяжения – это умиление.

Умиление – это не просто эмоция принятия, это всеобъемлющая эмоция принятия. То есть мы испытываем умиление не только оттого, что получили желаемое, а даже оттого, что просто наблюдаем это. Благодарность должна быть подкреплена верой в то, что необходимое нам уже получено, умиление мы можем испытывать, даже сомневаясь в том, что наблюдаемое принадлежит нам. Для того чтобы испытать умиление, нужно прочувствовать чистую и искреннюю любовь к объекту наблюдения. Для умиления важен сам факт нашей любви.

Умиление – одно из самых сильных переживаний, на которые способен человек. Изнутри груди восходит тепло и искристая нега, которая заставляет нас улыбаться, искры поднимаются выше и достигают глаз, на которых выступают слезы радости. Умиление – душевная эйфория. Оно, к сожалению, не может длиться долго, настолько это сильное переживание, но если вы научитесь достигать такого состояния, то знайте, что Закон Притяжения работает в этот момент на полную мощность.

Как раз умиление испытывали прозорливые старцы в беседах с проходящими к ним людьми. Старцы, пребывая в схиме и молитвенном служении, достигали такой душевной чистоты и божественного подобия, что любили все живые существа, как любит их Создатель. Любовь, не требующая ничего взамен. Это и подразумевается, когда старцев называют преподобными.

Очень часто предсказания старцев сбывались, ведь они притягивали предсказанные события в жизнь пришедшего к ним человека. И человек, получивший предсказание, размышляя над сказанным, сам того не ведая, начинал использовать Закон Притяжения, притягивая к себе то, о чем поведал старец.

Наши мысли, эмоции и чувства тесно взаимосвязаны. Мысли порождают эмоции, которые со временем становятся чувствами. Чувства заставляют испытывать нас эмоции, которые влияют на мышление. Намеренно выбирая приятные мысли, которые поднимают вам настроение, вы начинаете испытывать положительные эмоции и притягивать к себе резонирующие события, окружающие вас обстоятельства изменяются в лучшую сторону.

Каждый раз, когда вы испытываете положительные эмоции, после того как что-то случилось, вы как бы говорите миру о том, что вам это понравилось и притягиваете подобные события. Чем дольше вы испытываете положительные эмоции, тем сильнее становится резонанс, эмоции превращаются в чувство, резонанс усиливается. Притяжение также увеличивает свою эффективность.

Таким образом мы поняли, что для усиления работы Закона Притяжения необходимо, чтобы вибрации наших мыслей резонировали. Достичь этого можно, усиливая положительные чувства, которые мы испытываем в процессе мышления, посредством сильных положительных эмоций.

Что делать, если окружающая действительность не позволяет испытывать положительные эмоции? Вам нужно перестать воспринимать окружающий мир таким, какой он есть. И начать жить в мире своей мечты. Если вы хотите, чтобы в вашей жизни произошли определенные события, вам необходимо представлять, как они уже происходят с вами. Вы должны представлять это, видеть образы желаемых событий, обдумывать их и уточнять детали.

Как только вы представите, что происходит желаемое, вы почувствуете, что начинаете испытывать положительные эмоции. Чем ярче работает ваша фантазия, тем сильнее эмоции, которые вы испытываете, тем активнее притяжение.

Чем сильнее положительные чувства и эмоции, которые мы испытываем, тем сильнее резонанс вибрации наших мыслей, тем быстрее мы притягиваем то, о чем думаем.

Если мы не хотим, чтобы что-то неосознанно притягивалось к нам, нам необходимо контролировать свое мышление, чувства и эмоции.

Эмоции, чувства и мысли тесно переплетены и влияют друг на друга. Намеренная смена эмоций или мышления позволяет нам влиять на чувства, усиливать резонанс вибрации наших мыслей и заставлять притяжение действовать так, как мы этого хотим.

Усиливая положительные эмоции, мы укрепляем и подпитываем свои положительные чувства, резонанс вибрации наших мыслей набирает силу, и притяжение усиливается.

Необходимо перестать воспринимать окружающую действительность такой, какая она есть, и испытывать те эмоции, которые она заставляет нас испытывать. Нужно жить в мире мечты.

Нам необходимо думать о том, что мы хотим притянуть к себе, представлять, что мы уже получили желанное и испытывать положительные эмоции – таким образом мы активно движемся к цели.

Чем ярче образы, которые мы представляем, тем сильнее чувства, которые мы испытываем, тем активнее резонанс мысленных вибраций, тем быстрее мы получаем желанное.

Ощущения

Эмоции, которые мы испытываем, передаются нашему телу в качестве ощущений. Это могут быть мурашки, бегущие по коже, разливающееся в груди тепло или пробегающий по спине холод, тревожная дрожь в солнечном сплетении или нега, охватывающая целиком с ног до головы, резь в животе или ледяное оцепенение. Существует множество ощущений, накладывающихся друг на друга и порождающих все новые и новые оттенки, которые уже невозможно описать, только прочувствовать.

Ощущения также могут появляться независимо от эмоций по причинам плохого или, наоборот, хорошего самочувствия от различных внешних воздействий и в результате внутренних процессов организма.

Эмоции и ощущения тесно связаны и вовлечены в круговорот, в котором эмоции порождают ощущения, и ощущения, возникшие тем или иным способом, порождают эмоции.

Например, если вы проголодаетесь, то почувствуете соответственные ощущения, которые вызовут у вас эмоции неудовлетворенности своим состоянием, вы начнете размышлять о еде. Ощущение, вызванное голодом, породило через эмоции ваши мысли о еде. Теперь вам придется раздобыть пищу, чтобы избавиться от ощущений голода. Этот механизм, благодаря которому ваш желудок получает в итоге пищу, один из принципов действия притяжения. Желудок заявляет вашему организму о том, что он хочет. Так и вы должны заявить миру о своих желаниях.

Мы прекрасно видим, что все в человеческом организме тесно взаимосвязано. Цепочка, которая выстраивается от наших мыслей до ощущений, работает как в одну, так и в другую сторону. Мысли влияют на эмоции и ощущения, ощущения влияют на эмоции и мысли.

Например, если мы ощущаем в солнечном сплетении дискомфорт, нам становится тревожно, мы испытываем негативные эмоции, что порождает собой плохие мысли. Почему мне так тревожно? Наверное, должно случиться что-то плохое? Человек начинает думать, что же такое плохое может с ним произойти, усиливая негативные эмоции, которые создают резонанс мысленных вибраций, и человек действительно притягивает плохие события, которые сам себе надумал.

Эту взаимосвязь мыслей, чувств, эмоций и ощущений можно и нужно использовать в собственных целях. Так как цепочка работает в обе стороны, от ощущений до мыслей и от мыслей до ощущений, мы можем осознанно вклиниваться в любой этап и изменять свое состояние. Мы можем улучшать не только наше моральное, но и физическое состояние. В прямом смысле, мышление и испытываемые нами чувства и эмоции влияют на наше тело, они изменяют наши ощущения, и это благотворно отражается на нашем здоровье.

Что делать, когда мы больны, когда мы испытываем неприятные ощущения, порождающие негативные эмоции, заставляющие нас думать о плохом, а значит притягивать к себе плохое? Немедленно начинать думать о хорошем. Никогда не поздно повернуть в сторону позитивного будущего и направиться навстречу своим мечтам, думать о хорошем, контролировать свое мышление, испытывать положительные эмоции. Результатом позитивного мышления и положительных эмоций будут приятные ощущения, которые в целом улучшат ваше самочувствие, болезнь начнет отступать. Наш настрой важен в любом деле, а уж в деле выздоровления и подавно. Благодаря собственному мышлению, вы вступите на путь выздоровления, организм активирует свой потенциал, вы начнете чувствовать себя гораздо лучше.

Очень важно, чтобы наши ощущения, эмоции, чувства и мысли были гармоничны, когда мы осознанно используем Закон Притяжения. Мы должны испытывать положительные чувства к тому, что мы пытаемся притянуть. Объект притяжения должен вызывать у нас положитель-

ные эмоции, а сама мысль о том, что мы уже получили то, о чем мечтаем, – приятные ощущения. В таком случае Закон Притяжения будет работать наилучшим образом и то, что мы притягиваем, придет в нашу жизнь быстрее.

Если мы будем испытывать противоречивые чувства, эмоции и негативные ощущения, резонанс наших мысленных вибраций нарушится, и притяжение не будет работать так быстро, как бы нам хотелось, мало того, оно может притянуть не совсем то, что мы хотим. Поэтому важно работать над своими мыслями, чувствами, эмоциями и ощущениями, приводя их в гармоничное состояние.

Те ощущения, которые вы испытываете, когда представляете желаемое, демонстрируют вам, насколько ваши мысленные вибрации совпадают с вибрациями представляемого вами объекта. Чем большее наслаждение вы испытываете, когда размышляете о том, что вы желаете, тем сильнее резонируете с этим объектом, тем сильнее притяжение. Тем быстрее вы получите желаемое.

Если вы представляете что-то, но не испытываете ярких чувств, заставьте себя почувствовать наслаждение. Представьте, что уже получили желаемое. Как только вы почувствуете наслаждение, движение начнется. Как только вы почувствуете благодарность, движение ускорится. Как только вы почувствуете умиление, притяжение станет работать с максимально возможной скоростью.

Мысли, чувства, эмоции и ощущения человека тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

Осознанно влияя на любой этап взаимодействия мыслей, чувств, эмоций и ощущений, мы можем благотворно повлиять на все составляющие.

Наши мысли могут повлиять не только на наше моральное, но и на наше физическое состояние. Таким образом положительное мышление может привести к тому, что наше физическое состояние улучшится.

В работе Закона Притяжения очень важна гармония наших мыслей, чувств, эмоций и ощущений.

Если вы размышляете об объекте притяжения и испытываете при этом сильные положительные эмоции и чувства, а это в свою очередь порождает положительные ощущения, вы достигаете гармоничного состояния, объект притяжения резонирует с вибрациями ваших мыслей, и притяжение усиливается.

Когда вы представляете, что уже получили желаемое и испытываете при этом наслаждение, эмоции благодарности или умиления, притяжение усиливается.

Визуализация

Теперь, когда мы поняли, как и почему работает Закон Притяжения, когда мы узнали, что влияет на действие этого закона, нам нужно узнать, как же применять его в собственных целях. Достаточно ли просто размышлять об объекте притяжения, испытывая при этом положительные эмоции и чувства, порождающие в нас приятные ощущения? Что и в какой последовательности необходимо делать, чтобы притяжение работало более эффективно и именно так, как нам нужно?

Давайте разберемся, каким образом мы думаем? Есть словесное мышление, то есть мы проговариваем наши мысли: хочется пить, надо сходить на кухню и выпить стакан воды. И образное мышление. Мы еще не успели произнести у себя в голове слова о том, что нам хочется пить и надо сходить на кухню, однако, в нашем сознании возникли образы. Мы увидели себя на кухне, увидели образ того, что мы пьем воду из стакана. И вот мы уже действительно стоим на кухне и пьем. Мы быстро среагировали на образ, который породили в нашем сознании ощущение жажды и эмоция неудовлетворенности нашим состоянием. А словесное мышление, которое не поспевает за образами и действиями, вынуждено лишь констатировать факт: какая вкусная вода, наконец-то я попил.

Много действий человек ежедневно совершает автоматически, не задумываясь. Всем этим действиям предшествуют образы, возникающие в сознании. Образное мышление появилось гораздо раньше словесного. Оно является изначальным. Оно стремительно и эффективно. Словесное мышление гораздо медленнее, оно следует за образным и порождает собой противоречия. Пока мы проговариваем мысль, сотни образов сменяются в нашем сознании. За это время мы можем изменить свою точку зрения, можем захотеть что-то другое, подумать об иных вещах. Чистота и сила словесной мысли сомнительна, мало того, слова скудно отображают яркость тех образов, которые мы можем себе представить.

Для того, чтобы заставить Закон Притяжения работать именно так, как нам хочется, необходимо использовать образное мышление, то есть представлять то, что мы желаем притянуть к себе. Представление образов желаемого называется визуализацией.

Буквально, мы пытаемся увидеть в своем сознании то, что мы хотим, чтобы с нами произошло, или представляем те вещи, которые мы хотим иметь, те отношения с людьми, которых мы желаем.

Все, что мы представляем, притягивается к нам. Воображение – опасная штука. В умелых руках оно создает прекрасные вещи, в неумелых – разрушает. Все великие и не очень великие изобретатели сначала представили свои изобретения, хорошенько обдумали их, а уже после реализовали в жизни.

Понятно, что чем ярче и четче визуализация, тем сильнее мысленная вибрация, тем ярче чувства мы испытываем, когда представляем свое желание, тем сильнее резонанс и притяжение.

Для того чтобы добиться максимального эффекта, нам необходимо не просто увидеть то, что мы хотим, но и поверить в то, что мы обязательно получим это. А еще лучше – поверить в то, что это уже наше, в то, что мы уже получили желаемое.

В процессе визуализации желаний мы будем испытывать наслаждение, ведь мы собираемся притягивать что-то хорошее, то, что нам заведомо нравится, а значит, будем наслаждаться этими образами. Наслаждение усилит эффект притяжения. Но, если мы поверим в то, что мы вот-вот получим желаемое, или уже получили, мы сможем испытать благодарность – сильное чувство резонанса, которое усилит вибрации наших мыслей, усилит притяжение. А верхом эмоционального подогрева для резонанса наших мысленных вибраций будет умиление.

Что же делать, если очень сложно поверить в то, что вы визуализируете? Что делать, если очень сложно обмануть свое сознание и заставить себя почувствовать, например, что вы действительно богаты, если вы на самом деле очень бедны? Что делать, если ваше сознание сопротивляется, и вы никак не можете поверить в то, что визуализируете?

Существует множество методов, чтобы убедить себя в том, что представляемое вами – уже ваше. Три практики, основанные на этих методах, подробно описаны в следующей части. Эти практики помогают убедить ваше сознание в реальности того, что вы визуализируете. Их вполне достаточно, даже если ваше сознание сопротивляется очень активно. Эти практики: «утверждения», «разубеждения» и «воспоминания». Если вы будете применять эти их, ваше сознание перестанет сопротивляться, и вы поверите в то, что вы представляете.

Таким образом, визуализация – это инструмент контролируемого мышления, который позволяет нам двигаться именно туда, куда нам нужно. Визуализация – рулевое колесо вашего корабля, паруса – это вера и принятие того, куда вы направляетесь, а вот ветер, который наполняет паруса, – это сильные положительные эмоции. Как только все эти компоненты в сборе, ваш корабль начинает стремительно двигаться к цели, вы испытываете захватывающие ощущения, мир вокруг вас меняется.

Образное мышление заставляет работать Закон Притяжения так, как мы этого хотим.

Образы, которые мы представляем, притягивают к нам объекты со схожими вибрациями.

Для того чтобы почувствовать положительные эмоции в процессе визуализации, нужно принять то, что мы визуализируем, поверить, что мы вот-вот получим или уже получили желаемое.

Максимальный эффект Закона Притяжения достигается путем визуализации, подкрепленной сильными эмоциями: наслаждением, благодарностью, умилением.

Визуализация – это рулевое колесо вашего корабля, паруса – это вера и принятие того, куда вы направляетесь, а вот ветер, который наполняет паруса, – это сильные положительные эмоции.

Образы

Визуализация основана на представлении нами образов того, что мы желаем притянуть. Чем детальнее и ярче образы, которые мы представляем, тем более четкая вибрация создается нашим образным мышлением.

Надо сказать, что схожесть вибраций объектов, которые участвуют в процессе притяжения, довольно размыта, поэтому очень важно, чтобы наши представления были более четкими, это увеличивает вероятность того, что притянутое нами будет именно таким, как нам нужно.

Например, вы хотите сменить работу и представляете себя на новом рабочем месте. Сейчас вы работаете грузчиком, но по образованию вы дизайнер, поэтому вы хотите работать дизайнером. Вы представляете, что на новом рабочем месте вы работаете в офисе, сидите за компьютером, в удобном кресле. Вам тепло, комфортно, не нужно постоянно таскать тяжелые ящики. На данный момент – это ваша мечта, ваше стремление, ваша цель.

Вы начинаете визуализировать то, что вы сменили работу. Вы испытываете положительные эмоции, вы верите в то, что уже получили новое место работы, настолько ярко вы себе представляете желаемое. Притяжение активно работает, вам подворачивается удачный вариант, вас берут на работу в офис, но, к сожалению, не дизайнером, а менеджером по продажам.

Ваша мечта в какой-то мере исполнилась, притяжение сработало, но не совсем так, как вы этого хотели. А произошло это потому, что вы не детализировали образы своей визуализации. Вам необходимо было расширить ваше представление о новом рабочем месте. Представлять себе, как вы занимаетесь дизайном, как обсуждаете в команде проект, над которым трудитесь. Тогда ваш образ стал бы более детальным, и притяжение сработало бы точнее.

Чем объемнее образы, которые вы представляете, тем сильнее изменения, которые произойдут в вашей жизни. Вам следует представлять не только то, что вы хотите притянуть, но также и то, как это будет влиять на вашу жизнь.

Если вы хотите автомобиль, вы должны не просто представлять себе сверкающую машину, которая стоит в салоне (она так и останется в салоне, если вы будете представлять такое), вы должны представлять то, как вы покупаете эту машину, как едете на ней, как подвозите своих близких и друзей, как заправляетесь на знакомой вам заправке, как едете отдохнуть на природу с любимым человеком на этом автомобиле, как приезжаете на нем на мойку.

Старайтесь увидеть вашу цель со всех сторон, примеряйтесь к ней и так и эдак. Буквально купайтесь в образах того, что хотите притянуть в свою жизнь. Детализируйте образы, используйте воображение на полную катушку, создавайте всевозможные ситуации с участием вас и ваших желаний. Представляйте, как изменится ваша жизнь от того, что вы получите желаемое. Более яркие и разнообразные визуализации усилят ваше принятие и веру, усилят положительные эмоции и ощущения, которые вы испытываете в процессе визуализации.

Визуализируя, живите в мире своей мечты. Делайте будущее, которое вы желаете себе, своим настоящим. Пусть пока это будет только воображением, притяжение сделает свое дело, и желанное будущее постучится в вашу дверь.

Чем детальнее и ярче образы, которые мы представляем, тем эффективнее визуализация.

Четкость и детализация образа, который мы визуализируем, увеличивает вероятность того, что притяжение привлечет в нашу жизнь именно то, что нам нужно.

Нужно визуализировать не только цель, но и то, как изменится наша жизнь, когда мы получим желаемое.

Чем тщательнее проработаны образы, которые мы визуализируем, тем сильнее принятие и вера, сильнее эмоции и ощущения, которые мы испытываем, а значит, сильнее и само притяжение.

Визуализируйте то будущее, которое желаете для себя, живите в мире мечты и получайте удовольствие от этого. В это время притяжение будет исполнять ваши желания.

Принятие

Для того чтобы ваши желания и мечты пришли к вам, необходимо примириться с ними и принять их. Визуализация помогает вашему сознанию принимать то, что вы желаете, а принятие увеличивает силу притяжения.

Многие люди хотят того, что совершенно не соответствует их реальности и состоянию их духа. Бедные хотят разбогатеть, но совершенно не умеют обращаться с деньгами, мало того, мышление богатых людей для них чуждо и непривычно. Неуверенные в себе хотят стать популярными и знаменитыми, но они боятся выйти на сцену, боятся чужого мнения. Слабые духом и телом хотят получить то, для чего им нужна сила, они хотят покорять горы, хотят стать успешными спортсменами, но не делают ничего для того, чтобы их организм выдерживал подобные нагрузки, не делают ничего для того, чтобы их дух окреп и появилось желание идти к победам и побеждать. Люди неорганизованные мечтают об успешном бизнесе, но они не в состоянии четко ставить перед собой задачи и выполнять их, не в состоянии руководить подчиненными.

Ясно, что между этими людьми и их мечтами есть противоречия. Человек с мышлением бедного, разбогатеет, не сможет правильно управлять своими финансами и быстро потеряет состояние. Неуверенный в себе исполнитель может записать прекрасный альбом, который станет популярным, но, когда исполнитель выйдет на сцену перед своими поклонниками, он не сможет хорошо выступить, неуверенность и стеснение будут мешать ему. Профессиональный спорт требует силы духа и ежедневных изнуряющих тренировок, без этого не достичь желаемых высот. Ведение успешного бизнеса предполагает, что вы организованы и умеете совладать с собой, а также управлять подчиненными вам людьми. Вы должны соответствовать вашим мечтам и желаниям. Соответствие мечтам и желаниям предполагает не только моральный и духовный настрой, но и подходящие мышление, поведение и образ жизни.

Принимая мечты и желания, вы должны в первую очередь воспринимать их как то, чего вы уже достигли, как то, что уже стало вашим. Вы должны задуматься над тем, какими вы должны быть, чтобы соответствовать своей мечте.

Посмотрите на людей, у которых уже есть то, о чем вы желаете. Как они себя ведут, изучите их образ жизни. У многих успешных людей есть свои правила жизни. Поинтересуйтесь, что они считают правильным, а что нет. Составьте для себя эталон человека, который владеет тем, чем вы хотите владеть, который достиг того, чего вы хотите достичь. Найдите похожих людей, изучите их жизнь. Как они проводят свой день, что делают, какой информацией интересуются, как работают, как отдыхают, какие у них привычки?

Примерьте их жизнь на себя, заведите похожие привычки и интересы, начните окружать себя информацией и вещами, которые окружают этих людей. Интересуйтесь той сферой, в которой хотите добиться успеха.

Золотое правило принятия – станьте человеком, который владеет тем, чем вы хотите владеть, прежде чем вы получите это.

Вы должны примириться со своими мечтами. Иногда человек хочет иметь что-то, но боится иметь это или просто не может представить, что желаемое может достаться ему. Люди возносят свои мечты на небеса, вам же нужно спустить мечты на землю. Чем реальнее кажется ваша мечта, тем проще вам с ней примириться.

Избавьтесь от страхов, неуверенности и неверия. Если что-то есть у кого-то, это может быть и у вас. Если кто-то добился определенных высот, этого можете добиться и вы. Мир полон историй о том, как люди достигали таких высот, о которых другие и не мечтали. Чем вы хуже? Вы лучше, потому что ваши высоты еще впереди. И кто сказал, что они не будут выше тех, которые уже взяты другими?

Вам нужно избавиться от противоречий между вашим сознанием и вашими мечтами. Вы должны с легкостью думать о ваших мечтах и испытывать при этом только положительные эмоции. Никаких сомнений. Этого нереально добиться, у меня не получится, это не мое, это слишком тяжело для меня – выкиньте из головы подобные мысли. Ваши мечты в ваших руках.

Вы должны быть готовы получить желаемое. Принятие – это готовность. Когда сегодня вы полностью готовы к тому, чтобы завтра ваша мечта исполнилась, ваше принятие на высоте. Готовность выражается в том, что вы мыслите и поступаете как человек, который уже обладает тем, что вы желаете.

Вам нужно вести себя так, будто вы уже получили желаемое. Думайте так, как человек, которым вы хотите стать. Настраивайтесь на нужный лад. Сначала изменится ваше сознание, потом – ваше мышление, потом – ваше поведение, а потом – окружение и события, которые с вами происходят. Как бы это банально ни звучало, но альпинист должен лезть в горы, спортсмен – тренироваться, эстрадный певец – выступать, бизнесмен – зарабатывать деньги. Если вы не идете по лестнице, которая ведет к вашим мечтам и даже не стоите на этом пути, притянуть к себе желаемое станет сложнее. Вы должны начать делать первые шаги, все остальное возьмет на себя притяжение.

Когда вы представляете свое будущее, в котором исполнились ваши мечты и желания, вы видите свой облик. Представьте, что вы актер, который играет роль себя из будущего. Чем лучше вы вживетесь в эту роль, тем сильнее будет принятие вами того, что вы желаете. Тем меньше противоречий и препятствий для того, чтобы притяжение работало так, как мы желаем.

Принятие помогает вашим мечтам и желаниям прийти в вашу жизнь.

Вы должны соответствовать своим мечтам и желаниям.

Соответствие мечтам и желаниям предполагает не только моральный и духовный настрой, но и подходящее мышление, поведение и образ жизни.

Воспринимайте мечты как то, чем вы уже владеете.

Станьте человеком, который владеет тем, чем вы хотите владеть, прежде чем вы получите это.

Примиритесь с вашими мечтами.

Избавьтесь от противоречий между вашим сознанием и вашими мечтами.

Будьте готовы получить желаемое.

Ваш настрой и поведение должны соответствовать желаемому.

Делайте первые шаги навстречу вашей мечте.

Вживаетесь в роль себя из будущего.

Любовь

Любовь всеобъемлюща. Она проявляется во всех явлениях. Любовь позволяет нам жить и движет миром. Любовь – это солнечный свет, согревающий планету. Любовь – это силы, заставляющие двигаться космические тела. Любовь – это сознание, которое пришло в мир, чтобы познать его. То, что люди, как правило, понимают под любовью, лишь капля океана, лишь одно из проявлений любви.

Любовь намного глубже и глобальнее, чем мы можем себе представить, ибо она берет корни там, куда человеческая мысль не в состоянии дотянуться. Можно спорить очень долго насчет того, какая любовь является истинной, но это бесполезный спор, потому что любое проявление любви несет в себе истину, так же, как любой солнечный луч – есть свет. Любовь – это самое прекрасное, что может происходить с человеком мире.

Любовь преображает и облагораживает все, к чему она прикоснулась. Она наделяет смыслом любое действие. Если вы полюбите свое дело, вы начнете получать удовольствие от того, что делаете. Мало кто понимает преображающее волшебство любви и использует его. А те, кто понимает, идут по жизни бок о бок с любовью, которая помогает им преодолевать любые жизненные невзгоды. Любовь похожа на родник, который питает озеро положительных мыслей.

Любовь помогает человеку преображать себя и свою жизнь. Любовь – это инструмент эволюции и роста, но не противоречий. Вы сможете изменить себя в положительную сторону, только если вы желаете расти и преумножать то, что у вас есть. Но если вы недовольны собой, если вы недовольны своей жизнью, вы порождаете негатив и противоречия. Любовь должна идти изнутри. Любовь слаба там, где нет благородной душевной почвы. Если вы не любите себя, как вы можете идти дальше? Нелюбовь к себе рождает противоречия. Изменяя себя, нужно расти, но не ломать и строить на новом фундаменте. А значит, нужно полюбить себя прежде, чем вы начнете свой путь к вершинам.

Прежде всего, полюбите себя такими, какие вы есть. Простите себя за все ошибки, которые вы совершали. Для любви важно прощение. Не бывает идеальных людей. Путь любого человека – это взлеты и падения. Это ошибки и победы. Беда, если человек не знает своих ошибок, другое дело, если понимает каждую из них и не винит себя. Вина порождает страх и новые ошибки. Любовь к себе – это прощение, оно дает шанс использовать опыт и больше не ошибаться. Любовь к себе дает шанс расти над собой.

Действительно, хорошо подумайте над своими ошибками и простите себя. Это очень важно. Если вы не простите себя, вы не сможете идти дальше. Вы не сможете полюбить свою жизнь, свое дело, свое будущее. Вина будет постоянно мешать вам, ставить палки в колеса в самые неподходящие моменты. Вина порождает негативные мысли, а они могут разрушить многое из того, что вы хотите построить. Простите себя за все. Сбросьте этот ненужный груз с плеч. Ваши ошибки – это прошлое, прошлое должно оставаться позади. Все, что вы должны забрать – это опыт. И никакой вины.

Полюбите ваше сегодня. Ваше положение, окружение, все это – начало истории, начало увлекательного приключения, путешествия в желанное будущее, которое вы создадите сами. Ваше настоящее – это место старта. Это ступень лестницы, начиная с которой вы станете подниматься вверх. Без этой ступени невозможна лестница, невозможен рост. Поэтому ваше сегодня так же достойно любви, как и ваше завтра. Представьте свою жизнь, как книгу, пускай ее начало не такое радостное, как вам бы хотелось, без него невозможно продолжение. Вся книга достойна любви.

Полюбите будущее, к которому вы стремитесь, и образ себя нового. Полюбите себя такого, каким вы хотите стать. Поймите, что это два этапа одного и того же пути. Вы из сего-

дняшнего дня и вы из будущего. Полюбите весь свой путь. Нельзя любить одно и не любить другое, если это части единого целого.

Полюбите свои желания, ведь именно они делают вас идущим. Полюбите саму возможность мечтать, воображать и стремиться к своим желаниям. Если бы вы не могли мечтать, вы не представили бы себе того будущего, которое желаете. Если бы вы не могли воображать, вы не увидели бы свои мечты, как яркие и прекрасные образы, которые вдохновляют вас. Если бы вы не желали тех благ, которые желаете получить, вы бы не встали на путь, который приведет вас в новое будущее. Полюбите притяжение, ведь именно оно открывает перед вами безграничные возможности.

Полюбите визуализацию как процесс создания вашего будущего. Полюбите ее как приятное времяпрепровождение. Чувствуйте любовь, когда вы визуализируете: любовь к самому процессу, любовь к образам, которые вы визуализируете, любовь к будущему, которое вы притягиваете. Пусть любовь питает образы и насыщает ваши эмоции, делая их более яркими и глубокими.

Если вы простите себя, если полюбите себя таким, какой вы есть, вы сможете полюбить окружающую действительность. Ведь все, что справедливо по отношению к вам, справедливо и по отношению к окружающему миру, к обстоятельствам, событиям и другим людям. Мир, который окружает вас, готов меняться и становиться лучше благодаря вашей любви. Вы притянете положительные изменения в свою жизнь, вы изменитесь сами, следом изменится окружающая вас действительность.

Идите по жизни рука об руку с любовью. Воспринимайте все, что бы с вами ни происходило, сквозь призму любви. Любовь – это щит, любовь – это меч, любовь – это крылья и солнечный свет, который освещает ваш путь.

Осознайте глобальность любви.

Полюбите себя таким, какой вы есть.

Простите себе все ошибки, которые вы совершили в жизни.

Любите свое настоящее, любите свое будущее.

Полюбите образ себя такого, каким вы хотите стать.

Полюбите ваши желания.

Полюбите возможность мечтать, воображать и стремиться к своим желаниям.

Полюбите притяжение.

Любите визуализацию. Чувствуйте любовь, когда вы визуализируете.

Сюжет

Когда мы визуализируем детализированные образы, различные предметы, жизненные ситуации, они возникают в нашем сознании, как облака в небе, оторванные друг от друга, несвязанные. Что будет, если мы увяжем эти образы в определенную историю, расскажем себе сказку о том, как мы получили желаемое? Картина образов обретет силу, станет более целостной, яркой и детализированной. Это поможет нам принять то, что мы желаем, и поверить в то, что наши мечты уже исполнились, в то, что мы получили желаемое.

Если мы хотели перейти на более высокооплачиваемое место работы, купить новый автомобиль или дом, встретить любимого человека, достичь небывалых высот в каком-то деле, нам стоит увязать все эти образы в единую историю. Мы станем представлять, как получаем новую работу, получаем хорошую зарплату, благодаря которой можем позволить себе купить машину и дом. Затем представим, как едем на новом автомобиле за покупками и знакомимся с будущей парой, приглашаем на свидание. Мы представляем, как наша жизнь становится благополучной, у нас остается больше времени на увлечения. Возможно, мы мечтаем написать книгу, картину или музыкальное произведение. Или мы хотим достичь серьезных результатов в спорте. Вплетем в нашу визуализацию все эти детали.

Мы рассказываем себе историю будущего, историю того, что мы хотим, чтобы с нами произошло. Это не разрозненные образы, а увязанные в определенный сюжет события, которые мы насыщаем желаемыми объектами. Чем больше деталей, чем более гармонично все переплетено, тем эффективнее визуализация.

Если вдобавок ко всему вы хотели что-то еще, например, дорогой телефон, впишите эту деталь в вашу историю. Представьте сцену, где вы заезжаете с любимым человеком в магазин и выбираете то, что давно хотели приобрести. Или представьте, как получаете это в подарок. Насыщайте сюжеты визуализаций всем, что вы желаете притянуть в свою жизнь, делайте истории максимально насыщенными.

Можно придумать сколько угодно сюжетов с одними и теми же или разными объектами притяжения. Вы можете представлять, как проживаете свой день, имея все то, что вы желаете. Как пользуетесь новым телефоном, как ходите по дому, водите автомобиль, как обедаете вместе с любимым человеком. Как покупаете то, что не могли себе позволить раньше, ведь в вашем будущем вы богаты.

Сюжетная визуализация гораздо эффективней. Видя детализированные, наполненные вашими желаниями сюжеты, вы помогаете сознанию принять желаемое и поверить в то, что вы представляете. Ваши эмоции становятся глубже, чувства укрепляются, вибрации образного мышления усиливаются, притяжение работает, придуманные вами истории сбываются.

Представьте, насколько это грандиозно, можно не просто притянуть какой-то определенный объект, можно притянуть детально проработанное будущее. Вы можете измениться сами, стать участником определенных событий, изменить привычную вам реальность на ту, которую представляете.

Напишите новый сюжет своей жизни, визуализируйте, и окружающий мир начнет жить по вашему сценарию. Он и так притягивает к вам все то, о чем вы думаете, но теперь вы будете управлять этим процессом.

Поймите, что вы можете сочинить себе любую судьбу, а Закон Притяжения поможет вам реализовать это, притягивая к вам необходимые события, вещи и людей.

Образы, объединенные в истории, делают визуализацию более яркой и детализированной.

Сюжетная визуализация помогает сознанию принять объекты притяжения и поверить в то, что желаемое уже ваше.

Визуализируйте истории из желаемого будущего, тогда это будущее станет вашим настоящим.

Создавайте свою судьбу сами, возьмите притяжение под контроль, притягивайте именно то, что вам нужно.

Интенсивность

В любом деле важен не только результат, но и сам процесс, ведь от того, насколько тщательно выполняются действия, зависит, насколько достигнутый результат оправдает ожидания. В процессе притяжения важна интенсивность, с которой вы выполняете визуализацию. Интенсивность – важное правило Искусства Визионера.

Понятно, что для притяжения в жизнь того, что вы желаете, недостаточно несколько раз подумать об этом. Хотя, при наличии сильного резонанса, может хватить нескольких раз. В большинстве случаев притяжение требует многократной визуализации одних и тех же образов, требует работы над своими эмоциями и чувствами, над принятием и верой, чтобы создать хороший резонанс мысленных вибраций и достичь наилучшего результата.

Чтобы ваша визуализация была наиболее продуктивна, требуется поддерживать ее интенсивность. Поэтому необходимо визуализировать ежедневно. Не обязательно тратить на это большое количество времени. Вполне достаточно десяти или пятнадцати минут в день, которые вы проведете фантазируя, представляя желанное будущее и наслаждаясь мечтами. Мало того, что от такого времяпрепровождения улучшится ваше настроение и самочувствие, сама визуализация станет интенсивной, а значит, притяжение будет работать эффективнее.

Вы можете визуализировать в любом месте, в любое время, но лучше это делать в спокойной обстановке, в утреннее, обеденное или вечернее время. Если есть хотя бы полчаса в день, когда вы можете остаться в одиночестве и посвятить время своим мечтам, этого будет достаточно, чтобы поддерживать интенсивность визуализации.

Также можно планировать сезоны интенсивной визуализации. Несколько недель или месяц вы интенсивно визуализируете какие-то определенные образы и сюжеты, затем месяц отдыхаете, а после повторяете период интенсивной визуализации. Можно делать сезоны с различными тематиками. Например, месяц интенсивно визуализировать свой успех в финансовом плане, а после отдыха интенсивно визуализировать успешную личную жизнь, затем возвращаться к первой теме. Но, конечно, лучше совмещать ваши пожелания в единые сюжеты.

Отдых между сезонами визуализации также важен, как и интенсивность визуализации. Потому что важна свежесть и яркость ваших эмоций и чувств, которые вы испытываете, когда визуализируете свои желания. В процессе отдыха вы переосмысливаете происходящие с вами события. Что-то уже начинает приходить в вашу жизнь, новые события порождают новые детали и свежие взгляды на ваши желания. Спокойно размышляя о том, что вы хотите притянуть в свою жизнь, вы открываете для себя все новые стороны этих желаний. Наконец, вы даже начинаете скучать по своим визуализациям, а значит, новый сезон начинается со свежих и ярких эмоций. Но не забывайте о том, что каждый сезон ваша визуализация должна быть интенсивной.

Желательно, чтобы длина одного сезона визуализации была не меньше недели и не больше месяца. Время от нескольких недель до месяца – идеальное время для сезона интенсивной визуализации. За одну неделю вы не успеете укрепить образы для визуализации, а под конец месяца начнете уставать и станете замечать, что уже не испытываете ярких эмоций и чувств, визуализируя то, что ранее вызывало у вас восторг. Перерывы стоит делать равными сезонам по протяженности.

Интенсивность визуализации крайне важна для продуктивности притяжения.

Визуализируйте ежедневно по десять или пятнадцать минут. Желательно при этом находиться в спокойной обстановке.

Планируйте сезоны интенсивных визуализаций, с обязательными перерывами для отдыха.

Идеальная длительность сезона визуализации – от недели до месяца. Отдыхать между сезонами необходимо столько же.

Неделя интенсивной визуализации, неделя отдыха. Месяц интенсивной визуализации, месяц отдыха.

Не забывайте об интенсивности визуализации. Это важно.

Мышление

Для того чтобы притягивать в свою жизнь положительные события, необходимо положительное мышление. Это очевидно и понятно, если вы знаете о Законе Притяжения. Но большинство людей незнакомо с этим законом, хоть и сталкиваются с последствиями его действий ежедневно. Тем, кто знает о действии притяжения и понимает принципы, по которым притяжение работает, очень повезло, потому что они могут изменить обстоятельства своей жизни в лучшую сторону. И начинать надо с мышления.

Наш разум противоречив, он постоянно оценивает, спорит, выбирает, сомневается. Мысли роятся, наталкиваются друг на друга, создают новые. Одна мысль порождает бесчисленные ассоциации, мы бежим куда-то по лабиринтам раздумий, бесконечно плутаем.

Мы можем думать о прекрасном будущем, которое создаем для себя, а через мгновение удариться в воспоминания негативного опыта. Если наши мысли бесконтрольны, если мы не следим за ними, наш разум пребывает в хаосе, наши мысли владеют нами, создают наши настроения, а должно быть наоборот. Вы должны быть хозяевами своего разума. Ваше сознание должно выбирать, о чем вам думать, а о чем – нет. Вы должны отказываться от негативного мышления.

Когда мы заняты таким важным делом, как строительство своего будущего, когда мы сконцентрированы на положительных эмоциях, любой негатив, который может всплыть в нашей памяти или прийти извне, способен помешать нам, сбить нужной настрой. Поэтому необходимо научиться контролировать свои мысли.

Если вы все время думаете о плохом, бесполезно ждать, что хорошее придет в вашу жизнь, наоборот, вас будет окружать именно тот негатив, о котором вы думаете: ваши страхи, нелюбимые люди, нежелательные события – все это будет с вами.

Бывает, что человек неосознанно придает негативный окрас происходящим вокруг себя событиям. Поначалу негатива может и не быть, но при таком мышлении, он обязательно придет в жизнь, от этого мысли станут еще хуже, а дальше события будут развиваться по принципу снежного кома: плохое будет приходить и приходить, порождая собой все новые и новые плохие мысли.

Бывает, что нежелательные события изначально являются инициатором негативного мышления. Человек жил и радовался жизни, но вдруг происходит что-то плохое, что порождает негативные мысли, и человек также скатывается в поток негатива, плохие мысли притягивают плохие события, плохие события порождают плохие мысли.

Это может продолжаться долгое время или всю жизнь, пока человек не притянет в свою жизнь что-то такое, с чем уже не сможет справиться. Печально, но это так. Известно бесчисленное количество случаев, когда люди погибали именно от того, чего больше всего на свете боялись.

Когда мы боимся, когда мы расстроены, когда мы в депрессии, мы также испытываем сильные, но уже негативные эмоции, которые также создают резонанс вибраций нашего негативного мышления, и то, о чем мы думаем, спешит к нам.

Что может спасти человека, который попал в негативный поток, если он не знает о действии притяжения? Это может быть какая-нибудь счастливая случайность, маленькая, но приятная мысль, за которую он зацепится, как за спасительный круг, и вытащит сам себя из негативного состояния, сам того не ведая. За маленькой приятной мыслью потянется робкий приятный случай, это подарит надежду, человек станет все больше думать о том, что случаются и хорошие вещи. Постепенно позитивные события начнут приходить в жизнь. Это может быть

помощь близких, которые, видя, что человек пропадает, станут насыщать его жизнь положительными событиями, таким образом выводя его мышление на новый позитивный уровень.

А если человек знает о действии притяжения, то он сам осознанно может вытащить себя из череды негативных переживаний. Изменив мышление, он может остановить поток негатива в свою жизнь. А положительные мысли начнут притягивать положительные события. Медленно, но верно жизнь изменится в лучшую сторону. А если при этом этот человек будет активно применять Закон Притяжения, визуализируя свои желания, хорошие события буквально хлынут в его жизнь. Ведь чем ярче и интенсивнее наши положительные переживания, тем сильнее резонанс наших мыслей, тем сильнее работает притяжение. И снежный ком катится, но уже в другую сторону, в сторону позитива, в сторону лучшей жизни.

Как выбраться из негативного потока, если плохие мысли и события сильны? Нужно перестать думать о плохом, насильно подменив негативные мысли позитивными. Если получится, то сразу и резко. Если не получается сразу и резко, то медленно и постепенно. Но если вы находитесь в негативном потоке, то вам следует начать смягчать свои негативные мысли уже сегодня.

Если произошло негативное событие, не стоит обдумывать его, не стоит концентрировать на нем свое внимание, скользните мыслями в будущее, когда от этого события не останется и следа, думайте не о том, как вам плохо сегодня, думайте о том, как вам будет хорошо завтра. Таким образом вы выберетесь из негативного потока. Что бы с вами ни происходило, вы будете думать о хорошем, сегодняшний плохой день ускользнет из вашего внимания, не повлияет на вибрации ваших мыслей, не притянет за собой ничего подобного себе.

Если вы бедны, думайте не о том, что вам не хватает денег, думайте, что вскоре вы разбогатеете, представляйте себя богатым. Если вы больны, не думайте о своей болезни, думайте о том, как поправитесь, представляйте себя здоровым. Если вы одиноки, не думайте о своем одиночестве, думайте о том, как будете счастливы, когда встретите свою половину. Если вас преследуют неудачи, ни в коем случае не думайте о том, что вам не везет, думайте о том, как завтра удача посетит вас, насколько широкой улыбкой вы встретите ее.

Сместите свои мысли из настоящего, которое вас не устраивает, в прекрасный завтрашний день. Представьте его себе настолько положительным, настолько позитивным, насколько сможете, в таком случае ваше мышление уже не будет негативным. Не за один день, но вы победите негативный поток. Окружающая вас реальность изменится, вы выберетесь из тени негативного мышления на солнечный свет.

Негативные мысли цепляются друг за друга, так и позитивные мысли способны объединяться. Помогайте себе, думайте осознанно о хорошем, накапливайте положительный потенциал, улучшайте свое настроение. Хватайтесь за любые положительные мысли. Даже маленькая мысль о хорошем может существенно поднять вам настроение. За нее зацепится мысль побольше. Медленно, но верно, ступенька за ступенькой, вы взойдете по лестнице положительного мышления.

Ваше позитивное мышление – ваш тыл. Не впускайте негативные мысли, защищайте свой личный мир, свое будущее. Впускайте в ваше сознание больше добра, позитива и счастья. Тогда все в вашей жизни выйдет на новый уровень, где не будет места даже легкой грусти. О чем грустить, о негативном прошлом? Ему больше не будет места в вашей жизни.

Положительное мышление притягивает в вашу жизнь положительные события.

Негативное мышление притягивает в вашу жизнь негативные события.

Позитивное мышление способно вытащить нас из негативного потока.

Начните думать о хорошем уже сегодня.

Не думайте о плохом событии, которое произошло с вами, думайте о позитивном будущем, в котором от этого события не останется и следа.

Подменяйте негативные мысли позитивными.

Сместите свое мышление из не устраивающего вас настоящего в позитивное будущее.

Негативные мысли цепляются друг за друга, так и положительные мысли способны объединяться.

Позитивное мышление – ваш тыл.

Защищайте свой мир, не впускайте в свою жизнь негативные мысли.

Движение

Если у вас есть желания, если у вас есть мечты, если что-то не устраивает вас в дне сегодняшнем, вам необходимо двигаться в завтрашний день, когда обстоятельства изменятся, когда вы получите желаемое и ваши мечты исполнятся. Важно понимать, что процесс притяжения – это процесс движения. Процесс движения во времени, движения в пространстве, движения и физического, и мысленного, и эволюционного. Меняетесь вы, потому что меняется ваше мышление, ваши ощущения, ваши чувства, меняется окружающая реальность, потому что она подстраивается под ваши новые вибрации. Вещи и обстоятельства, которые не соответствуют новым вибрациям, уходят из вашей жизни, приходит новое, то, что вы выбираете себе сами.

Сегодняшний день уходит, за ним следует завтрашний, наступают перемены. Мир создает для вашего пути определенные условия. В вашей жизни появляются люди, которые помогают вам двигаться к вашей мечте. Обстоятельства складываются так, что способствуют этому движению. Вы начинаете чувствовать, что все ближе и ближе подступаете к тому, о чем мечтаете, к тому, что притягиваете к себе. Пока, наконец, это не приходит в вашу жизнь, и не становится вашей реальностью. Во время движения вы настолько вживаетесь в новое будущее, что, когда оно приходит к вам, вы воспринимаете его как должное. Это означает, что и вы меняетесь. Осознанно вы работаете над собой, над мышлением, над принятием и верой, над эмоциями и делаете шаги навстречу своей мечте.

Перед вами открываются двери, в которые вам нужно входить – это движение. Вам встречаются люди, с которыми нужно идти на контакт и поддерживать общение – это движение. Вам подворачиваются удачные прибыльные сделки, в которых нужно участвовать – это движение. Вам встречается человек, который, скорее всего, станет вашей парой, нужно проявлять знаки внимания, двигаться навстречу – это движение. Вы внезапно узнаете о новой методике лечения вашего заболевания, нужно применять ее – это движение. Вам нужно двигаться навстречу тому, что приходит в вашу жизнь. Вам нужно брать то, что протягивает вам судьба, благодаря вашим стараниям и действию притяжения.

Когда вы используете Закон Притяжения, вы действуете как магнит, притягивая к себе вещи, людей, обстоятельства и события. Следовательно, то, что отсутствует в вашей жизни сегодня, появляется в вашей жизни завтра. Проходит какое-то время, вы активно визуализируете ваши желания, даже просто живя и занимаясь этим, вы движетесь навстречу изменениям. Но если вы совершаете активные действия, делаете шаги навстречу вашим мечтам, перемены наступают быстрее. Вам нужно играть ту роль, которую вы выбираете для себя. И делать то, что находится в сфере ваших желаний. Если вы хотите разбогатеть, вы должны начинать копить и зарабатывать. Если вы хотите покорять горные вершины, вы должны начать заниматься альпинизмом. Если вы хотите стать чемпионом по плаванию, вы должны плавать. Если вы хотите написать роман, вы должны писать.

Вам нужно двигаться навстречу тому, что вы притягиваете к себе, вам нужно использовать те возможности, которые появляются в вашей жизни. Ведь именно для этого вы применяете Закон Притяжения, чтобы появились новые возможности, открылись закрытые ранее двери. Смотрите по сторонам, не пропускайте, заходите, пользуйтесь, двигайтесь. Чувствуйте, как мир прогибается под вас, как складываются удачные обстоятельства, чтобы вы получили желаемое.

И не бойтесь перемен. Не бойтесь становиться другими, ведь вы меняетесь в лучшую сторону. Вы становитесь теми, кем мечтали быть. Бесстрашно впускайте перемены в свою жизнь. Бесстрашно расставайтесь с прошлым.

Вам необходимо смотреть в день завтрашний, всем своим существом стремиться и двигаться навстречу изменениям. Потому что, если ваше внимание и ваши мысли заняты тем, что вас окружает – вы никуда не движетесь. Вы притягиваете только то, что вас окружает. Значит, ничего не меняется. Поэтому направьте свое внимание в завтрашний день и смело шагайте навстречу новой жизни.

Притяжение – это движение.

Двигайтесь навстречу вашим мечтам. Двигайтесь навстречу тому, что вы притягиваете.

Используйте новые возможности, которые появляются в вашей жизни.

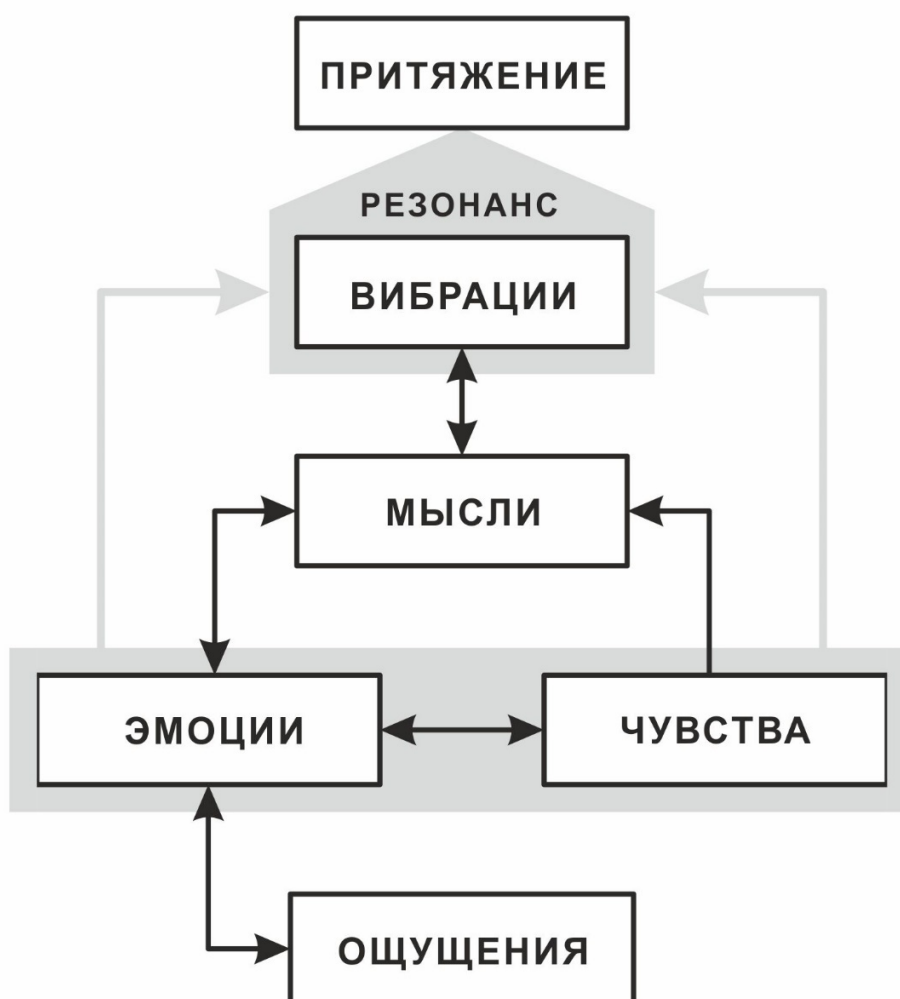
Концентрируйте ваше внимание на том, что вы хотите иметь, а не на том, что у вас есть.

Не бойтесь перемен. Смело расставайтесь со своим прошлым.

Двигайтесь навстречу изменениям. Живите завтрашним днем.

Схема

Для наглядности в этой главе приведена схема, на которой изображено, как действует Закон Притяжения. В схеме отражена цепочка взаимодействия ощущений, эмоций, чувств, мыслей, мысленных вибраций и притяжения. После схемы даны краткие характеристики каждого этапа взаимодействия. Внимательно изучите схему и прочтите описание каждого этапа.



ОЩУЩЕНИЯ И ЭМОЦИИ

- 1) Эмоции и ощущения тесно связаны.
- 2) Ощущения вызывают эмоции.
- 2) Эмоции порождают ощущения.

ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

- 1) Эмоции влияют на чувства.

- 2) Часто повторяющиеся эмоции становятся чувствами.
- 3) Чувства вызывают эмоции.

ЭМОЦИИ И МЫСЛИ

- 1) Эмоции и мысли тесно связаны.
- 2) Эмоции порождают мысли.
- 3) Мысли вызывают эмоции.

ЧУВСТВА И МЫСЛИ

- 1) Чувства порождают мысли.

МЫСЛИ И ВИБРАЦИИ

- 1) Мысли порождают вибрации.
- 2) Вибрации порождают мысли.

ВИБРАЦИИ И ПРИТЯЖЕНИЕ

- 1) Вибрации активируют притяжение.
- 2) Резонирующие вибрации усиливают притяжение.

ЭМОЦИИ, ЧУВСТВА И ВИБРАЦИИ

- 1) Эмоции вызывают резонанс вибраций.
- 2) Эмоции усиливают вибрации.
- 3) Чувства вызывают резонанс вибраций.
- 4) Чувства усиливают вибрации.

Визионер

После того, как вы познакомились с принципами действия Закона Притяжения и теоретическими основами Искусства Визионера, давайте разберемся в том, кто такой визионер?

Слово визионер произошло от латинского *visio* – видение. Буквально, слово визионер означает человека, который наблюдает видения. В нашем случае визионер – это человек, который наблюдает образы своего будущего, при этом не просто наблюдает, а активно использует Закон Притяжения для достижения того будущего, которое он видит.

Недостаточно просто понимать теорию и знать о том, как все работает. Визионером вы становитесь, когда начинаете увлекательное путешествие в то будущее, которое себе желаете. Поэтому неотъемлемой частью этой книги является практическая часть, в которой описано, что и каким образом нужно делать.

Визионер создает свое будущее собственными мыслями. Люди, незнакомые с теорией Закона Притяжения, удивляются, как может мысль что-то создавать? Но, если задуматься, то любому действию предшествует мысль. Мысль лежит в основе всего. А в основе мысли лежит образ. Закон Притяжения раскрывает всю глубину влияния образного мышления на окружающий мир. Именно этими знаниями пользуется визионер для того, чтобы воплощать свои мечты в реальность.

Мир визионера далек от серой картины, которую наблюдает обыватель. Визионер смотрит в прекрасное будущее и живет, купаясь в положительных эмоциях. Визионер умеет и любит подмечать в окружающем мире все прекрасное, тогда как люди, в большинстве своем, акцентируют внимание на том, что их не устраивает или раздражает. Визионер понимает величие и «магию» нашей реальности, знает о том, что мы можем получить все, что можем вообразить и полюбить.

Искусство Визионера – это совокупность теоретических знаний и практических навыков, которые помогают человеку достигать такого будущего, которого он себе желает.

Визионер занимается формированием собственного будущего, и это действительно искусство. Визионер создает события и обстоятельства, притягивает в свою жизнь то, что он представляет, то, что ясно видит и пламенно желает. Скульптор высекает из камня прекрасную фигуру, архитектор проектирует величественное здание, художник пишет гениальную картину, а визионер сплетает из образов холст реальности, будто дирижер управляет оркестром событий и явлений. Задумайтесь над тем, насколько это волшебное – выткать на полотне реальности узор собственной жизни.

Путь визионера – это не просто жизнь, когда проживаешь день за днем, ожидая новых ударов или подарков судьбы, это увлекательное путешествие по выбранному маршруту. Визионер сам чертит карту, по которой путешествует и точно знает цели, к которым он направляется. Почувствуйте, насколько увлекателен путь, который вы выбираете, решив стать визионером.

Визионер – это человек, который меняется благодаря стремлению в желаемое будущее. Жизнь визионера невозможна без ежедневной эволюции. Образы будущего, которые наблюдает визионер, изменяют его сознание. Измененное сознание уже не вписывается в действительность. Как сходит снег с поляны под палящим весенним солнцем, и вырастают на ней травы и распускаются цветы, так и сам визионер преобразуется, в лучшую сторону изменяется его окружение и сама жизнь.

Если вы внимательно прочли теоретическую часть и в вас есть решимость приступить к практическому применению этих знаний, то вы обязательно станете визионером. Впереди вас ждет самый удивительный период вашей жизни, когда привычная для вас реальность раскроет

перед вами свои тайны и обернется живым и отзывающимся на ваши желания пространством. Пространством, в котором вы проложите свой собственный путь.

Визионер – это человек, который понимает принципы действия Закона Притяжения и использует их для формирования своего будущего.

Искусство Визионера – это совокупность теоретических знаний и практических навыков, которые помогают человеку совершенствовать собственную жизнь и достигать такого будущего, которого он себе желает.

Влияние

Если вы становитесь на путь визионера, вы должны понимать, что ваше влияние не ограничивается рамками только вашей судьбы. Если вы улучшаете собственную жизнь, то одновременно улучшаете жизнь окружающих. Ваши мечты, так или иначе, касаются других людей, которые находятся рядом с вами, а также тех, кто вовсе вам незнаком.

Двигаясь навстречу своим мечтам, вы меняетесь сами, меняется ваше сознание, направление ваших мыслей, меняются обстоятельства и качество вашей жизни. Когда ваши мечты становятся реальностью, когда желания исполняются, это приносит благо не только вам, но и тем людям, которые подвержены вашему влиянию и влиянию ваших желаний. Чем более обширны ваши желания, тем больше блага они приносят в окружающую реальность.

Достигая вершин, своим успехом вы даете пример другим людям, которые боятся двигаться к своим мечтам. Живой пример для них может стать путеводной звездой. Добиваясь успехов в любой сфере деятельности, будь то бизнес, будь то творчество, будь то спорт или что-то другое, вы благотворно влияете на саму сферу. Люди, которые заняты тем же, чем и вы, смотря на вас, видят ваш успех и начинают верить в собственные мечты.

Становясь успешным, увеличивая собственный доход, вы открываете перед собой возможности совершенствовать мир. Создавая новые предприятия, вы даете рабочие места людям, а значит, ваше дело кормит их семьи. Даже просто становясь богатым, вы улучшаете не только собственную жизнь, но и жизнь близких, ведь ваш достаток влияет на благополучие дорогих вам людей.

Используйте Искусство Визионера во благо. Делитесь своим успехом с окружающим миром, делайте добрые дела. Не важно, какого размаха будет это доброе дело. Может быть, разбогатея, вы станете финансировать детские дома или клиники. Может быть, став популярным исполнителем, вы будете давать благотворительные концерты. Может быть, добившись невероятных успехов в каком-нибудь деле, станете вести бесплатные тренинги. Добро, которое вы сможете дарить людям, может быть выражено в какой угодно форме. Это могут быть финансы или вещи, это могут быть ваши поступки, это могут быть целые организации или движения, которые вы создадите.

Ощущайте за успехом, к которому вы идете, мощную силу, преобразующую не только вашу жизнь, но и жизни других людей. Вы можете уже заранее представлять, каким образом вы используете во благо свои мечты. Это наполнит визуализации дополнительными положительными эмоциями. Подумайте над тем, что доброго и полезного вы сделаете, когда получите все то, что желаете. Как вы отплатите миру добром за те блага, которые он подарит вам?

Прочувствуйте важность положительного влияния визионера на окружающий мир. Преображаясь сами, вы становитесь способны на благотворное преобразование других людей. Вы обрываете силу, а значит, способность помогать другим. Формируя свое успешное будущее, вы создаете посреди пустыни оазис, который сможет дать пищу и влагу многим блуждающим в пустыне.

Совершайте добрые дела уже сегодня. Начните с малого. Незначительных добрых дел не бывает. Когда мы совершаем добрые дела, мы положительно влияем на окружающую реальность, наши вибрации притягивают к нам подобное. Как мы поступаем, так поступают и с нами. Что мы отдаем во внешний мир, то и внешний мир отдает нам. Резонанс вибраций усиливает взаимодействие. Помните, что благо, которое вы отдаете, возвращается к вам сторицей.

Любите себя и окружающий мир, используйте ваши силы в добрых целях. Мир будет добр к вам так же, как вы добры к нему. Приятного путешествия в будущее вашей мечты.

Если вы улучшаете собственную жизнь, то одновременно улучшаете жизнь окружающих.

Чем более обширны ваши желания, тем больше блага они приносят в окружающую реальность.

Своим успехом вы даете пример другим людям.

Используйте Искусство Визионера во благо, делитесь своим успехом с окружающим миром, делайте добрые дела.

Думайте о том, какие добрые дела вы сделаете, когда ваши мечты исполнятся.

Чувствуйте важность положительного влияния визионера на окружающий мир.

Начинайте совершать добрые дела уже сегодня.

Начните с малого. Незначительных добрых дел не бывает.

Благо, которое вы отдаете, возвращается к вам сторицей.

Тезисы

На этом теоретическая часть завершена. Основные знания Искусства Визионера вами получены. Со временем какие-то принципы могут забываться, поэтому очень важно иногда перечитывать теорию. Понимание того, как действует притяжение, позволяет избавиться от множества ошибок и правильно применять визуализацию и другие практики.

В этой главе для удобства приведены тезисы из всех предыдущих глав теоретической части. Вы можете перечитывать только эту главу, если у вас нет времени перечитывать теоретический раздел целиком.

ПРИТЯЖЕНИЕ

§ Суть Закона Притяжения заключается в том, что подобное притягивается к подобному.

§ Закону Притяжения подвластно все в нашем мире, включая вещи, живые существа, их мысли, а также события.

§ Осознанное руководство мышлением, чувствами и эмоциями позволяет притягивать желаемые события, обстоятельства и вещи.

ВИБРАЦИИ

§ В основе Закона Притяжения лежит вибрация. Материальные объекты, живые существа, их мысли и даже события, излучающие схожие вибрации, притягиваются друг к другу.

§ Закон Притяжения работает постоянно. Независимо от того, хотите вы этого или нет, вы притягиваете то, о чем думаете.

§ Вибрации окружающего мира влияют на наш внутренний мир и, наоборот, наши вибрации влияют на окружающий мир.

§ Благодаря вибрационному взаимодействию мысли живых существ могут оказывать воздействие на окружающую реальность, а также на других живых существ.

§ Когда мы контролируем свое мышление и чувства, мы создаем необходимые вибрации, которые совпадают с вибрациями того, к чему мы стремимся, и притяжение работает так, как нам нужно.

§ Контролируемое мышление – это инструмент, который позволяет управлять Законом Притяжения. Выбирая свои мысли и чувства, вы выбираете то, что притягиваете к себе.

РЕЗОНАНС

§ Закон Притяжения начинает работать в тот момент, когда у объекта появляется вибрация.

§ Сила действия притяжения напрямую зависит от силы вибрации.

§ Усиленная вибрация создает резонанс и влияет на другие схожие вибрации, запуская Закон Притяжения.

§ Чем сильнее вибрация, тем сильнее резонанс, тем быстрее работает Закон Притяжения.

§ Ваши мысли изменяют окружающий мир, притягивая в вашу жизнь то, о чем вы думаете.

§ Не только ваши вибрации влияют на окружающую реальность, вибрации, приходящие извне, могут усилить или погасить вибрации ваших мыслей, вызвать резонанс или помешать ему, заставить вас чувствовать определенные эмоции.

§ Наши эмоции и чувства усиливают вибрацию наших мыслей, создавая резонанс, который притягивает к нам объекты с подобной вибрацией.

ЧУВСТВА

§ Чем сильнее положительные чувства и эмоции, которые мы испытываем, тем сильнее резонанс вибрации наших мыслей, тем быстрее мы притягиваем то, о чем думаем.

§ Если мы не хотим, чтобы что-то неосознанно притягивалось к нам, нам необходимо контролировать свое мышление, чувства и эмоции.

§ Эмоции, чувства и мысли тесно переплетены и влияют друг на друга. Намеренная смена эмоций или мышления позволяет нам влиять на чувства, усиливать резонанс вибрации наших мыслей и заставлять притяжение действовать так, как мы этого хотим.

§ Усиливая положительные эмоции, мы укрепляем и подпитываем свои положительные чувства, резонанс вибрации наших мыслей набирает силу, и притяжение усиливается.

§ Необходимо перестать воспринимать окружающую действительность такой, какая она есть, и испытывать те эмоции, которые она заставляет нас испытывать. Нужно жить в мире мечты.

§ Нам необходимо думать о том, что мы хотим притянуть к себе, представлять, что мы уже получили желанное и испытывать положительные эмоции – таким образом мы активно движемся к цели.

§ Чем ярче образы, которые мы представляем, тем сильнее чувства, которые мы испытываем, тем активнее резонанс мысленных вибраций, тем быстрее мы получаем желанное.

ОЩУЩЕНИЯ

§ Мысли, чувства, эмоции и ощущения человека тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга.

§ Осознанно влияя на любой этап взаимодействия мыслей, чувств, эмоций и ощущений, мы можем благотворно повлиять на все составляющие.

§ Наши мысли могут повлиять не только на наше моральное, но и на наше физическое состояние. Таким образом положительное мышление может привести к тому, что наше физическое состояние улучшится.

§ В работе Закона Притяжения очень важна гармония наших мыслей, чувств, эмоций и ощущений.

§ Если вы размышляете об объекте притяжения и испытываете при этом сильные положительные эмоции и чувства, а это в свою очередь порождает положительные ощущения, вы достигаете гармоничного состояния, объект притяжения резонирует с вибрациями ваших мыслей, и притяжение усиливается.

§ Когда вы представляете, что уже получили желаемое и испытываете при этом наслаждение, эмоции благодарности или умиления, притяжение усиливается.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

§ Образное мышление заставляет работать Закон Притяжения так, как мы этого хотим.

§ *Образы, которые мы представляем, притягивают к нам объекты со схожими вибрациями.*

§ *Для того чтобы почувствовать положительные эмоции в процессе визуализации, нужно принять то, что мы визуализируем, поверить, что мы вот-вот получим или уже получили желаемое.*

§ *Максимальный эффект Закона Притяжения достигается путем визуализации, подкрепленной сильными эмоциями: наслаждением, благодарностью, умилением.*

§ *Визуализация – это рулевое колесо вашего корабля, паруса – это вера и принятие того, куда вы направляетесь, а вот ветер, который наполняет паруса, – это сильные положительные эмоции.*

ОБРАЗЫ

§ *Чем детальнее и ярче образы, которые мы представляем, тем эффективнее визуализация.*

§ *Четкость и детализация образа, который мы визуализируем, увеличивает вероятность того, что притяжение привлечет в нашу жизнь именно то, что нам нужно.*

§ *Нужно визуализировать не только цель, но и то, как изменится наша жизнь, когда мы получим желаемое.*

§ *Чем тщательнее проработаны образы, которые мы визуализируем, тем сильнее принятие и вера, сильнее эмоции и ощущения, которые мы испытываем, а значит, сильнее и само притяжение.*

§ *Визуализируйте то будущее, которое желаете для себя, живите в мире мечты и получайте удовольствие от этого. В это время притяжение будет исполнять ваши желания.*

ПРИНЯТИЕ

§ *Принятие помогает вашим мечтам и желаниям прийти в вашу жизнь.*

§ *Вы должны соответствовать своим мечтам и желаниям.*

§ *Соответствие мечтам и желаниям предполагает не только моральный и духовный настрой, но и подобающие мышление, поведение и образ жизни.*

§ *Воспринимайте мечты как то, чем вы уже владеете.*

§ *Станьте человеком, который владеет тем, чем вы хотите владеть, прежде чем вы получите это.*

§ *Примиритесь с вашими мечтами.*

§ *Избавьтесь от противоречий между вашим сознанием и вашими мечтами.*

§ *Будьте готовы получить желаемое.*

§ *Ваш настрой и поведение должны соответствовать желаемому.*

§ *Делайте первые шаги навстречу вашей мечте.*

§ *Вживайтесь в роль себя из будущего.*

ЛЮБОВЬ

§ *Осознайте глобальность любви.*

§ *Полюбите себя таким, какой вы есть.*

§ *Простите себе все ошибки, которые вы совершили в жизни.*

§ *Любите свое настоящее, любите свое будущее.*

§ *Полюбите образ себя такого, каким вы хотите стать.*

§ *Полюбите ваши желания.*

- § Полюбите возможность мечтать, воображать и стремиться к своим желаниям.*
- § Полюбите притяжение.*
- § Любите визуализацию. Чувствуйте любовь, когда вы визуализируете.*

СЮЖЕТ

- § Образы, объединенные в истории, делают визуализацию более яркой и детализированной.*
- § Сюжетная визуализация помогает сознанию принять объекты притяжения и поверить в то, что желаемое уже ваше.*
- § Визуализируйте истории из желаемого будущего, тогда это будущее станет вашим настоящим.*
- § Создавайте свою судьбу сами, возьмите притяжение под контроль, притягивайте именно то, что вам нужно.*

ИНТЕНСИВНОСТЬ

- § Интенсивность визуализации крайне важна для продуктивности притяжения.*
- § Визуализируйте ежедневно по десять или пятнадцать минут. Желательно при этом находиться в спокойной обстановке.*
- § Планируйте сезоны интенсивных визуализаций, с обязательными перерывами для отдыха.*
- § Идеальная длительность сезона визуализации – от недели до месяца. Отдыхать между сезонами необходимо столько же.*
- § Неделя интенсивной визуализации, неделя отдыха. Месяц интенсивной визуализации, месяц отдыха.*
- § Не забывайте об интенсивности визуализации. Это важно.*

МЫШЛЕНИЕ

- § Положительное мышление притягивает в вашу жизнь положительные события.*
- § Негативное мышление притягивает в вашу жизнь негативные события.*
- § Позитивное мышление способно вытащить нас из негативного потока.*
- § Начните думать о хорошем уже сегодня.*
- § Не думайте о плохом событии, которое произошло с вами, думайте о позитивном будущем, в котором от этого события не останется и следа.*
- § Подменяйте негативные мысли позитивными.*
- § Сместите свое мышление из не устраивающего вас настоящего в позитивное будущее.*
- § Негативные мысли цепляются друг за друга, так и положительные мысли способны объединяться.*
- § Позитивное мышление – ваш тыл.*
- § Защищайте свой мир, не впускайте в свою жизнь негативные мысли.*

ДВИЖЕНИЕ

- § Притяжение – это движение.*
- § Двигайтесь навстречу вашим мечтам. Двигайтесь навстречу тому, что вы притягиваете.*

§ Используйте новые возможности, которые появляются в вашей жизни.

§ Концентрируйте ваше внимание на том, что вы хотите иметь, а не на том, что у вас есть.

§ Не бойтесь перемен. Смело расставайтесь со своим прошлым.

§ Двигайтесь навстречу изменениям. Живите завтрашним днем.

ВИЗИОНЕР

§ Визионер – это человек, который понимает принципы действия Закона Притяжения и использует их для формирования своего будущего.

§ Искусство Визионера – это совокупность теоретических знаний и практических навыков, которые помогают человеку совершенствовать собственную жизнь и достигать такого будущего, которого он себе желает.

ВЛИЯНИЕ

§ Если вы улучшаете собственную жизнь, то одновременно улучшаете жизнь окружающих.

§ Чем более обширны ваши желания, тем больше блага они приносят в окружающую реальность.

§ Своим успехом вы даете пример другим людям.

§ Используйте Искусство Визионера во благо, делитесь своим успехом с окружающим миром, делайте добрые дела.

§ Думайте о том, какие добрые дела вы сделаете, когда ваши мечты исполнятся.

§ Чувствуйте важность положительного влияния визионера на окружающий мир.

§ Начинайте совершать добрые дела уже сегодня.

§ Начните с малого. Незначительных добрых дел не бывает.

§ Благо, которое вы отдаете, возвращается к вам сторицей.

Практика

В этой части описаны основные практические методы, которые необходимы для эффективного применения Искусства Визионера. Внимательно изучив главы этой части, вы сможете успешно применять Искусство Визионера для улучшения своей жизни, формирования желаемого будущего и достижения своих желаний.

Определение

Для того чтобы приступить к практике Искусства Визионера, то есть начать создавать свое будущее средствами визуализации и Закона Притяжения, вам нужно понять, что вы хотите притянуть, как вы желаете преобразить свою жизнь, как вы планируете улучшить себя? Нельзя двигаться куда-то, лишь бы двигаться. Нужно определять цели, четко понимать, что именно вам нужно. У всех у нас есть мечты и желания, они могут быть мимолетными, которые мы забываем, едва отвлеклись, а могут быть настолько сильными, что вокруг них выстраивается вся наша жизнь. Нужно подготовиться к удивительному путешествию в будущее своей мечты, провести инвентаризацию своих желаний. В этом вам поможет практика «определение».

§ Что такое определение?

Определение – это процесс, в котором вы определяете, описываете и характеризуете ваши желания.

§ Для чего нужно определение?

Для того чтобы начать осознанно применять Закон Притяжения, следует в первую очередь определить, что же мы хотим притянуть в нашу жизнь. Возможно, вы уже знаете, что хотите, но вы должны понимать, что каждый образ, каждое желание нуждаются в детальной проработке. Поэтому определение требует усиленного внимания и кропотливой работы.

§ Заведите журнал.

Для практических занятий вам лучше завести отдельный блокнот или файл. Это будет своеобразное «дело» вашего будущего. Вскоре в этом блокноте и файле появятся заметки, ваши мысли и фотографии.

В этом файле или блокноте, который мы будем для простоты называть «журнал», заведите раздел для определения целей визуализации и для их детальной проработки. В этот раздел вы будете записывать: что и почему вы хотите.

Если у вас прекрасная память и великолепное воображение, вы можете отказаться от ведения журнала и просто запоминать все то, что рекомендовано записывать. Но поверьте, что с журналом визуализировать гораздо удобнее. Ни одна мелкая деталь не будет упущена.

§ Определите темы ваших желаний.

Для начала следует определить темы ваших желаний. Например, это будут «любовь» и «материальные ценности». Озаглавьте так подразделы раздела «определение».

§ Запишите в каждую тему то, что вы хотите.

Любовь	Материальные ценности
<i>В тему любовь мы запишем «любимый человек».</i>	<i>В тему «материальные ценности» напишем «дом».</i>

Вы можете сразу конкретизировать ваши желания. Если вы точно знаете, кто ваш любимый человек, вы можете написать имя. Если вы знаете, где находится тот дом, который вы

хотите, вы можете написать адрес, город или конкретизировать место расположения: дом в таком-то городе, дом на такой-то улице, дом на таком-то побережье. Если вы хотите автомобиль, вы можете сразу написать марку и модель.

§ Определите, какими характеристиками обладают ваши желания.

Любовь	Материальные ценности
Любимый человек	Дом
1. Описание	1. Описание
<i>Опишите любимого человека, внешность, черты характера, интересы, вкусы.</i>	<i>Опишите, в какой части города находится ваш дом, а, может быть, это дом на берегу моря, как он выглядит, сколько этажей? Распишите, сколько комнат на этажах, какие это комнаты, что в них находится? Насколько большой участок у вашего дома, есть ли сад и бассейн?</i>

Чем подробнее вы описываете свои желания, тем ярче и детальней будут образы, которые вы визуализируете.

§ Добавьте изображения вашего желания.

Любовь	Материальные ценности
Любимый человек	Дом
2. Изображения	2. Изображения
<i>Добавьте в журнал фотографию или рисованный портрет человека, похожего на того, кого вы мечтаете встретить. Если вы уже знаете, кто ваша любовь, добавьте фотографии этого человека.</i>	<i>Добавьте в журнал фотографию или детальный проект дома, который вы хотите.</i>

Вы можете добавить сколько угодно изображений. Чем больше изображений, тем лучше, потому что вы более ярко будете представлять, как выглядит то, что вы желаете.

§ Ответьте на вопрос: почему вы хотите получить то, что вы желаете?

Любовь	Материальные ценности
Любимый человек	Дом
3. Причины	3. Причины
<i>Расскажите, почему вы хотите, чтобы в вашей жизни появился любимый человек. Старайтесь найти веские причины, но не пишите в негативном ключе, используйте только положительные описания. Не пишите: мне одиноко. Напишите: я хочу радоваться совместной жизни. Не пишите: мне грустно одному. Напишите: вместе мы не будем никогда скучать.</i>	<i>Расскажите, почему вы хотите дом? Не пишите в негативном ключе, используйте положительные описания. Не пишите: мне не нравится маленькая комната, в которой я живу. Напишите: я хочу жить в прекрасном просторном месте. Не пишите: мне надоел ужасный вид из окна. Напишите: я хочу видеть из окна собственный сад.</i>

В процессе такого рассказа вы более четко для себя понимаете, что желаемое действительно необходимо вам. У вас есть веские причины желать, а значит, есть веские причины, чтобы получить. Это укрепляет ваше принятие, вашу веру, в то, что вы достойны того, что вы желаете, веру в то, что вы это получите.

§ Ответьте на вопрос: что с вами произойдет, если вы получите то, что вы желаете? Что вы будете чувствовать?

Любовь	Материальные ценности
Любимый человек	Дом
4. Чувства	4. Чувства
<i>Напишите, что вы почувствуете, если у вас появится любимый человек?</i>	<i>Напишите, что вы почувствуете, если будете жить в новом доме?</i>

Как только вы поймете, что будете чувствовать, когда получите желаемое, вы поймете, какого эмоционального состояния необходимо достигать в процессе визуализации, чтобы ваше сознание верило в то, что вы уже получили желаемое. Резонанс в этом случае будет самым сильным.

§ Расскажите, как изменится ваша жизнь, когда вы получите желаемое.

Любовь	Материальные ценности
Любимый человек	Дом
5. Изменения	5. Изменения
<p><i>Опишите, как изменится ваша жизнь, когда у вас появится любимый человек. Появление любимого человека повлияет на все сферы вашей жизни, подумайте над этим. Вам будет о ком заботиться, кому дарить подарки. Наверняка вы будете вместе посещать выставки, ходить в кино, вместе совершать покупки. Проводить отпуск вы тоже будете вместе. Напишите об этом.</i></p>	<p><i>Опишите, как изменится ваша жизнь, когда вы будете жить в новом доме? Возможно, сейчас вы не можете пригласить своих друзей к себе домой, а когда у вас будет свой дом, вы станете приглашать друзей, устраивать вечеринки. Напишите об этом.</i></p>

Описание изменений, которые произойдут в вашей жизни, когда вы получите желаемое, поможет вам составлять сюжеты для своих визуализаций. Вы будете представлять не только желаемый объект, вырванный из контекста, а целые события, в которых будете участвовать не только вы, но и другие люди, а также и другие ваши желания. Например, любимого человека и дом можно соединить, представляя себе то, как вы вместе живете в вашем доме.

Что нужно сделать?

- 1) Заведите журнал (блокнот или файл).
- 2) Определите и запишите темы ваших желаний.
- 3) Запишите ваши желания в каждую из тем.
- 3) Распишите характеристики каждого желания.
- 4) Найдите и добавьте изображения ваших желаний.
- 5) Напишите причины, по которым вы это желаете.
- 6) Опишите чувства, которые вы испытаете, когда получите желаемое.
- 7) Расскажите о том, как изменится ваша жизнь, если вы получите желаемое.

Как только вы совершите все описанные действия, вы определите, что именно вы желаете, детализируете свои желания, поймете, какие чувства вы будете испытывать, как только получите желаемое, поймете, как получение желаемого изменит вашу жизнь.

Вы можете описывать сколько угодно желаний, но начинать лучше с двух или трех. Возьмите по одному для разных тем. Так ваши визуализации будут более разнообразными.

По мере прохождения практики вы можете смело дополнять и детализировать свои записи, а также добавлять новые желания.

Помните, чем детальней и ярче вы представляете свои желания, тем действеннее Закон Притяжения.

Визуализация

Видеть свое будущее именно таким, каким вы хотите – вот основа умений визионера. Тот, кто смотрит на окружающий мир и видит только настоящее, притягивает существующие обстоятельства к себе, более плотно погружается в них. Жизнь – это движение. И даже если вас окружают обстоятельства, которые вас устраивают, наблюдая их и концентрируя свое внимание на них, вы стоите на месте. Нет никакого роста, тем более роста к желанным высотам. Визионер смотрит сквозь окружающую действительность. Он видит все события измененными в лучшую сторону. Он видит новые желанные вещи там, где их нет. Он видит нужных людей, прежде чем они приходят в его жизнь. Он видит окружающий мир, преображенным силой своей фантазии, силой своих желаний, веры и любви. Он создает свое будущее.

§ Что такое визуализация?

Визуализация – основной инструмент Искусства Визионера. Посредством визуализации визионер управляет действием Закона Притяжения. Суть визуализации в представлении образов того, что мы желаем. Чем детальней и ярче образы, которые мы представляем, тем эффективнее наша визуализация.

Визуализация должна быть подкреплена эмоциональными переживаниями. Это очень важно, потому что именно эмоции и чувства вызывают резонанс вибраций наших мысленных образов и усиливают притяжение.

§ Каким образом происходит визуализация?

Вы закрываете глаза и представляете мысленный образ того, что вы желаете. Наблюдая представляемый образ, вы стараетесь представить его как можно детальнее, вы стараетесь прочувствовать и усилить положительные эмоции, которые вызывает у вас этот образ.

§ Каким образом выполнять визуализацию?

Вы можете визуализировать в любом месте и в любое время, главное, чтобы ничто не мешало вашей визуализации. Желательно визуализировать, находясь в уединении. Но вы запросто можете визуализировать пока едете в метро. Главное, чтобы никто не отвлекал вас.

§ Сколько времени нужно уделять визуализации?

Кратковременной визуализации будет недостаточно для того, чтобы детализировать образ и прочувствовать эмоции. Длительная визуализация утомляет и становится неэффективной, так как требует концентрации внимания и определенных эмоциональных сил. Поэтому достаточно уделять визуализации 10 или 15 минут в день. Это самое оптимальное время, для того, чтобы увидеть детализированные образы желаемого и насладиться приливом положительных эмоций.

§ Как повысить эффективность визуализации?

Углубляйте и детализируйте представляемые образы.

Если это вещь – рассматривайте ее со всех сторон, вообразите свет, падающий на эту вещь, блики, тени. Представьте естественное окружение для этой вещи, представьте, как вы пользуетесь этой вещью. Если это, например, компьютер – представьте, что он стоит на вашем столе, представьте, как вы работаете за ним.

Если это человек – вообразите, как он двигается, как говорит, как улыбается. Представьте, как ветер шевелит волосы, как блестит свет в глазах. Если это ваш любимый человек, представьте, как вы обнимаете его. Вообразите тепло, которое вы почувствуете, вообразите запах, звук дыхания, которое вы услышите, вообразите тембр голоса, сердцебиение.

Если это достижение – вообразите ситуацию, которая произойдет с вами, когда вы добьетесь желаемого успеха. Если это спортивный успех, представьте, как вы выигрываете соревнование, как вам вручают награду, как зал аплодирует, как вас слепят вспышки фотоаппаратов, как вас поздравляют близкие, представьте радость на их лицах, ощутите свой восторг.

Если это сюжет – наполните представляемые вами картины звуками, запахами, ощущениями. Представляйте окружающую обстановку, освещение. Расширяйте картину представляемого, насколько хватает воображения. Чем ярче и детальнее будут образы вашей визуализации, тем увереннее ваше сознание будет в реальности происходящего в вашем воображении.

§ Постепенно усложняйте образы.

Действуйте постепенно. Сначала представляйте образы такими, какие они получаются. Пусть они не будут такими яркими, как вам хотелось бы, не бойтесь этого. Со временем воображение войдет во вкус, и все будет получаться. Визуализируйте так, как вы видите, на следующий день добавляйте к образу новую деталь. День за днем, постепенно, ваши образы приобретут желанную яркость, детальность и объем.

§ Чем помочь визуализации? Музыка и звуки.

Вы можете визуализировать в тишине, а можете использовать приятную и спокойную музыку, которая создает вам хорошее настроение. Вы можете использовать не просто музыку, а специальные звуковые файлы, в которых записаны звуки окружающего нас мира. Например, если вы представляете дом на берегу моря, то вы можете слушать «звуки прибоя». Если вы представляете свидание с любимым человеком в ресторане, вы можете слушать «звуки ресторана». Если вы представляете, как едете на любимом автомобиле, вы можете слушать «звуки автотрассы».

§ Чем помочь визуализации? Слова.

Если образы возникают в вашем воображении с трудом, вы можете помогать себе словесным мышлением. Описывайте то, что хотите увидеть. Проговаривайте то, что вы представляете. Слова помогут образам появиться в вашем воображении. Например, если вам сложно увидеть зеленое яблоко. Произнесите мысленно: я вижу зеленое яблоко, оно сочное и вкусное, капельки воды блестят на нем.

Чаще перечитывайте описания желаний в журнале. Эти записи помогают создавать и детализировать образы для ваших визуализаций. Дополняйте описания в журнале, если вы подметили какие-то новые детали в визуализируемых образах.

§ Чем помочь визуализации? Изображения.

Изображения ваших желаний также помогают представить яркие и детальные образы. Соберите фотографии того, что вы визуализируете, носите с собой одну или две фотографии. Перед визуализацией рассматривайте их, переносите образы, которые вы видите в свое воображение. Если не существует фотографий или изображений с тем, что вы представляете, попробуйте нарисовать это. Хотя бы схематично, как можете. Даже если вы не умеете рисовать, все, что вы нарисуете, будет помогать вашему воображению.

Внимательно рассматривайте изображения, которые вы добавили в свой журнал. Пытайтесь запомнить все детали. Смотрите некоторое время на изображение, а потом закрывайте глаза и пытайтесь представить себе то, что вы только что видели.

§ Принятие.

Чтобы притяжение работало на полную мощность вам необходимо испытывать сильные положительные эмоции, которые будут вызывать резонанс. Это возможно, когда вы принимаете то, что визуализируете. Вам нужно осознать, что ваша мечта – это часть вас. Сейчас вы представляете образ, через некоторое время этот образ станет частью вашей жизни. Ваше желание станет реальностью. Вы должны пропитаться этой мыслью. Ваше желание придет к вам, только если вы его принимаете.

Когда вы визуализируете, принимайте то, что вы видите. Что значит принять? Это значит, что вы не должны чувствовать никаких противоречий. Вы желаете, вы получите. Ваша мечта полностью подходит для вас. Вы принимаете ее. Если ваше принятие на должном уровне, вы не сомневаетесь. Между вами и вашей мечтой нет никаких границ. Вы протянули руки и вот-вот получите то, что вы желаете. Это и есть принятие.

Принятие – важная часть визуализации, поэтому ему посвящена отдельная глава практической части.

§ Вера.

Вы должны безоговорочно верить в то, что ваше желание исполнится. Не допускайте сомнений. Вера важна не только в процессе визуализации, но и в повседневной жизни. Веря в то, что ваши желания исполняются, вы находитесь в прекрасном расположении духа.

В процессе визуализации вам следует стараться поверить в то, что ваше желание уже исполнилось. Такое состояние открывает путь сильным эмоциям резонанса. Притяжение работает с максимальной силой.

Если вы желаете быть богатым, визуализируя то, как вы разбогатеете, вы должны чувствовать себя богатым и верить в то, что вы уже богаты. Если вы желаете новый автомобиль, вы должны визуализировать то, как вы едете на нем по дороге. Вы должны верить в то, что вы хозяин этого автомобиля, в то, что ваша поездка реальна.

Вы должны видеть сны наяву, ваше сознание будет воспринимать визуализацию, как реально происходящее с вами, поэтому резонанс ваших мыслей заставит притяжение притягивать именно те обстоятельства из будущего, где вы действительно богаты, где у вас есть автомобиль мечты.

Верьте в то, что уже получили желаемое, и вы получите.

Вера – важная часть визуализации, поэтому ей посвящена отдельная глава практической части.

§ Эмоции.

Старайтесь не просто видеть образы, которые вы представляете, а испытывать при этом эмоции. Восхищайтесь, радуйтесь тому, что вы видите, испытывайте наслаждение, эйфорию, восторг. Любите то, что вы видите.

Как только ваши принятие и вера в то, что вы уже получили то, что вы желаете, достигнут нужного уровня, вы сможете испытывать благодарность и умиление.

Эмоциям и чувствам, которые вы должны испытывать в процессе визуализации, посвящены отдельные главы практической части.

Что нужно делать?

- 1) В процессе визуализации представляйте образы ваших желаний.
- 2) Уделяйте визуализации 10 или 15 минут в день.
- 3) Визуализируйте там, где вас никто и ничто не отвлекает.

- 4) Углубляйте и детализируйте представляемый образ.
- 5) Добавляйте музыкальное и звуковое сопровождение.
- 6) Постепенно усложняйте образы, которые визуализируете.
- 7) Если нужно, проговаривайте мысленно то, что вы представляете. Перечитывайте описание желаний в журнале.
- 8) Перед визуализацией смотрите на изображения ваших желаний.
- 10) Усиливайте ваше принятие, применяя убеждения перед каждой визуализацией.
- 11) Верьте в то, что вы уже получили то, что вы желаете. Верьте в реальность ваших визуализаций.
- 12) Испытывайте сильные положительные эмоции в процессе визуализации.

Принятие

Для того чтобы получить желаемое, визионер должен не только понять и увидеть то, что он желает, но и принять это. Принятие – это состояние духа, в котором визионер готов стать обладателем своей мечты. Сознание визионера должно воспринимать мечту, не как то, к чему он стремится и желает получить, а как то, что уже принадлежит ему, как то, чем он уже владеет. Принятие растворяет сами понятия желание и мечта, превращая ранее недоступное в привычное и осязаемое. Принятие – это ваша готовность получить желаемое, ваши настрой, ваше поведение и соответствие желаемому.

§ Что такое принятие?

Принятие – это важная часть визуализации. Если вы принимаете то, что вы себе представляете, ваша визуализация гораздо эффективнее. Когда вы принимаете вашу мечту, появляется вера в то, что вы получите или уже получили желаемое. Принятие – это примирение с вашей мечтой. Не должно быть никаких противоречий.

§ Для чего нужно принятие?

Принятие нужно для того, чтобы вы были готовы стать обладателем своего желания, для того, чтобы вы соответствовали вашему желанию настолько идеально, насколько это возможно.

Принятие выводит вибрации ваших мыслей на нужные частоты, очищает ваше сознание от противоречий, ваша мечта становится вашей реальностью еще до того, как на самом деле приходит к вам.

Принятие меняет вас изнутри, оно заставляет вас эволюционировать. Меняетесь вы, меняется ваше мышление, ваши интересы и окружение. Вы преображаетесь и становитесь тем человеком, который соответствует своему желанию.

Человек, обладающий мышлением бедного, не станет богатым, потому что он не принимает богатство, он полон противоречий. Ленивый и неорганизованный человек не станет успешным бизнесменом, потому что он не принимает режим и эффективность успешного бизнесмена. Человек, который не интересуется наукой, не станет изобретателем, потому что он не принимает увлекательность и великолепие нашего мира. Но принятие поможет им всем стать теми, кем они хотят быть.

§ Как достичь нужного уровня принятия?

Для того, чтобы ваше принятие было на должном уровне, нужно немного поработать с собой. Если вы чувствуете, что не готовы принять вашу мечту, вы в чем-то сомневаетесь, нужно избавиться от этих сомнений.

Допустим, вы хотите, чтобы у вас был шикарный автомобиль, но у вас нет прав, вы боитесь садиться за руль. Вам нужно избавиться от этих противоречий. Вы должны, используя практику «убеждения» или «воспоминания», справиться со своими страхами. Как только вы достигнете состояния уверенности в том, что вы прекрасно будете управляться с новым автомобилем, противоречия пропадут, и ваше принятие достигнет нужного уровня. Вы удивитесь, с какой легкостью получите права, а затем и автомобиль придет в вашу жизнь, ведь вы притяните его, используя Закон Притяжения.

Допустим, вы хотите покорить гору Эверест, но вы даже не записаны в секцию альпинизма, вы боитесь того, что вам будет это не по силам. Вы должны избавиться от противоречий. Как только вы, используя практики «убеждения» и «воспоминания», справитесь со своими страхами и ощутите то, что можете стать прекрасным альпинистом, вы станете глубже погру-

жаться в атмосферу, соответствующую вашей мечте, вы станете интересоваться альпинизмом, у вас появятся новые знакомые, интересующиеся альпинизмом, наконец, вы совершите свои первые восхождения, а потом возьмете вершину мечты. Но прежде вы должны понять и увидеть свою мечту, принять ее. А в процессе принятия, вы сами изменитесь в лучшую сторону.

§ Позвольте себе иметь то, что вы желаете.

Основное правило принятия – это позволение себе иметь то, что вы хотите. Становитесь тем, кем вы хотите быть, позвольте себе иметь именно то, что вы хотите. Время, когда вы выбирали что-то похуже, вместо того, чего вам хочется, прошло. Настало время выбора ваших желаний. Вы должны позволить себе иметь все, что вы хотите.

В случае с автомобилем, чтобы избавиться от противоречий, вы должны окружить себя информацией об автомобилях. Купите брелок для ключей, с изображением марки автомобиля мечты. Покупайте автомобильные журналы, смотрите видео-обзоры про авто вашей мечты. Ведите себя так, как бы вы вели себя, имея этот автомобиль. Посетите сообщество водителей именно этой марки, почитайте, что эти счастливчики пишут про свои машины. Ваше сознание постепенно начнет изменяться. Вы перестанете быть тем, кто сторонится всего, что связано с автомобилями, кто боится садиться за руль. Эта личность исчезнет, появится новая. Вы станете человеком, который принимает свою мечту. Ваша мечта станет более гармонично вписываться в вашу жизнь.

В этом суть принятия. Если у вас есть противоречия и сомнения по поводу того, подходите ли вы для своей мечты, вы должны измениться сами. Подстройтесь под свою мечту. Принятие заставляет нас эволюционировать, мечтая. Мы определяем то, что мы хотим и становимся теми, кто получает это. Становимся теми, кто готов, кто принимает, теми, кто полностью подходит для своей мечты.

§ Избавьтесь от противоречий.

Человек, который считает, что он не умеет управляться с деньгами, человек, который считает, что он не в состоянии много зарабатывать, человек, который считает, что деньги портят людей, но при этом желает разбогатеть – никогда не разбогатеет. Слишком много противоречий, никакого принятия. Даже если громадное состояние внезапно свалится ему на голову, он растратит все в короткие сроки, потому что он не принимает богатство. Он и деньги находятся на разных вибрационных частотах.

Как только человек станет уверен в себе, как только он станет думать и вести себя как богатый и успешный человек, как только он поймет, что не деньги портят людей, а лишь страсти, которым деньги открывают дорогу, тогда он станет соответствовать своей мечте быть богатым. Деньги начнут приходить в его жизнь, потому что принятие будет идеальным. Противоречия пропадут. Деньги начнут накапливаться, притягивая к нему все большие и большие суммы.

Богатым может стать лишь тот, кто готов стать богатым. Успешным может стать лишь тот, кто готов к успеху. Победить в конкурсе пения может лишь тот, кто готов выйти на сцену перед публикой и запеть. В этом суть принятия. Если вы готовы принять вашу мечту, она приходит в вашу жизнь.

§ Думайте и поступайте так, словно ваша мечта достигнута.

Прямо сегодня начинайте думать и поступать так, словно вы и ваша мечта – единое целое. Мышление принятия приведет вас к реализации вашего мысленного опыта. Не сразу, постепенно, но сознание отбросит все ваши противоречия. Если вы вообще будете вспоминать о том, что эти противоречия у вас были, они будут казаться вам чем-то незначительным, мимолетными заблуждениями.

Сила принятия настолько велика, что когда вы начинаете принимать то, что желаете, когда вы меняетесь на встречу вашему желанию, чудесным образом меняется не только ваше мышление, ваше сознание, меняется ваше окружение, ваши новые интересы порождают новые знакомства, ваше новое поведение, выводит ваше отношение с окружающими на новый уровень. Вы начинаете чувствовать себя увереннее во всех сферах своей жизни, потому что вы начинаете понимать, что вы в силах изменить себя и свою жизнь.

§ Меняйте себя, эволюционируйте.

Для того, чтобы ваше принятие достигло нужного уровня, вам нужно уже сейчас начать думать и действовать так, как должен думать и действовать тот, кто достиг того, о чем вы мечтаете. Принятие – это ваша осознанная эволюция, осознанное изменение частоты вашей вибрации. Как только вы ощутите на себе благотворное действие принятия, вас уже ничто не остановит, настолько это удивительно и захватывающе – меняться навстречу своей мечте.

Что нужно сделать?

- 1) Позвольте себе иметь то, что вы желаете.
- 2) Избавьтесь от противоречий.
- 3) Думайте и поступайте так, словно ваша мечта уже исполнилась.
- 4) Меняйте себя, эволюционируйте.

Вера

Без веры мы не можем ступить и шага. Мы идем туда, куда хотим потому что верим в то, что можем идти. Мы делаем шаг, за ним следующий, потому что верим в то, что мы можем это сделать. Если бы мы не верили в это, мы бы стояли на месте и сомневались в том, способны ли мы ходить. И лишь попытка развеяла бы в нас сомнения и заставила поверить. Вера в Искусстве Визионера очень важна, она продолжает и завершает дело, которое начинает принятие. Если принятие – это протянутые руки и готовность взять то, что мы желаем, то вера – это руки, которые сомкнулись на том, что мы принимаем, руки, которые прижимают это к нашей груди.

§ Что такое вера в процессе визуализации?

Вера в процессе визуализации – это дверь, которая открывает путь сильным эмоциям резонанса. Если вы не верите в то, что вы получили вашу мечту, вы не можете испытывать искренние положительные эмоции. Вы не можете быть искренне благодарны, вы не можете чувствовать умиление.

Принятие и вера очень тесно связаны. Если ваше принятие на должном уровне, то вы с легкостью поверите в то, что ваша мечта уже достигнута.

§ Для чего нужна вера?

В первую очередь вера нужна для того, чтобы вибрации ваших мыслей достигли той частоты, на которой они будут находиться, когда вы действительно получите желаемое. Ваше желание вызывает у вас сильные эмоции, поэтому, когда вы получаете то, что желаете, эти эмоции достигают пика. Вибрации ваших мыслей начинают резонировать, притяжение усиливается.

Также вера нужна для того, чтобы вы смогли почувствовать максимально сильные эмоций резонанса. Они возможны только тогда, когда вы верите в то, что вы получили желаемое.

§ Визуализируйте ваши мечты достигнутыми.

Для того, чтобы поверить было легче, вам нужно визуализировать ваши желания не как что-то сверкающее и далекое от вас, а как то, что рядом, буквально у вас в руках. Представляйте события, участником которых вы хотели бы быть, и обстоятельства, в которых вы хотели бы оказаться. Представьте происходящее и поместите себя в эпицентр. Взгляните на мир вашей мечты изнутри. Побродите по дому, который вы желаете. Проведите время с любимым человеком. Прокатитесь на автомобиле мечты. Наполняйте ваши визуализации деталями, запахами, звуками, световыми эффектами, ощущениями, эмоциями.

Если вы желаете автомобиль, то вам нужно визуализировать то, как вы едете на нем, как ваши руки сжимают руль, как вы вдыхаете запах нового салона. Попробуйте почувствовать покрытие руля, услышать запах салона, услышать звук мотора, шелест шин по асфальту, увидеть приборную панель в деталях. Визуализируйте, например, дождливую погоду, капельки на лобовом стекле, сверкающие в них огни фар встречных автомобилей.

Вам нужно полностью погрузиться в вашу визуализацию, а ее в свою очередь сделать максимально реалистичной. Тогда ваше сознание не станет сомневаться в том, что происходящее реально и вы поверите, что сидите за рулем нового автомобиля. Для вас будет удивлением, что вы сидите в комнате и визуализируете, когда вы откроете глаза. Полное погружение в визуализацию стирает внешний мир, он перестает существовать, вместо него приходит мир, который вы воображаете. Сознание верит в то, что ваша мечта достигнута.

§ Верьте в то, что визуализируете.

Для того, чтобы поверить в происходящее, вам не нужно убеждать себя, как вы делаете это с принятием. Не переживайте, это только выглядит сложно. Если вы справились с принятием, с верой не возникнет никаких проблем. Вера приходит к вам сама, нужно только лишь дать ей повод. Поводом является детальная визуализация, максимально приближенная к реальным условиям. В нее вам и нужно поверить.

Для этого вы можете добавлять любые детали в ваш образ. Если это визуализация с автомобилем, то посадите на пассажирское сидение человека. Представьте, как вы общаетесь, продумайте ваш диалог. Представляйте, как отвлекаетесь на мгновение от дороги, переключаете внимание на собеседника, что-то говорите, а затем опять смотрите вперед. Обратите внимание на то, что висит на зеркале заднего вида, подумайте содержимое бардачка и багажника вашего автомобиля.

Очень важно понимать, что значит поверить в то, что вы уже получили желаемое. Когда речь идет о том, чтобы поверить в то, что ваше желание уже исполнилось, имеется в виду не ежедневное состояние, в котором вы ходите и думаете: мой автомобиль уже мой, я уже получил свой автомобиль, я верю в это. Нет. Речь идет именно о моменте визуализации, детально проработанная визуализация, максимально приближенная к реальным условиям, заменит окружающий мир, и ваше сознание поверит в реальность визуализации. А затем и вы сами прочувствуете то, что ваше желаемое действительно принадлежит вам.

§ Оживляйте ваши визуализации.

Вы должны оживлять ваши визуализации, заставляя предметы перемещаться, людей действовать, разговаривать, события случаться.

Немаловажно помещать образы, которые вы визуализируете в естественную живую среду. Эта среда также должна быть активна. Вы должны не просто представлять ее, вы должны видеть, как окружающий мир влияет на вас и на ваше желание.

Вы можете представить, как едете на своем новом автомобиле на мойку, как ждете, пока его моют. Вы можете представить, как приглашаете дизайнеров интерьера, чтобы они оформили ваш новый дом. Вы можете представить, как покупаете те или иные вещи на деньги, полученные от крупной сделки, о которой вы мечтаете. Вы можете представить день из жизни вас и вашего любимого человека в вашем новом доме. Представьте, что это будет день рождения. Сядьте в ваш новый автомобиль, отправьтесь в магазин, купите подарок любимому человеку, вернитесь домой, подготовьте романтический ужин. Представьте, как вы поздравляете любимого человека, как проводите вместе прекрасный вечер.

Ваша визуализация должна жить, она должна быть насыщенной событиями, людьми, эмоциями, вашими желаниями. Вы должны жить в вашей визуализации.

§ Делайте образы максимально приближенными к реальности.

Визуализируйте образы такими, какими они будут в настоящей жизни, не нужно представлять себе сказку, которая не будет похожа на жизнь, лучше представить сказочную жизнь.

Что сделает вашу жизнь похожей на сказку? Это может быть что угодно: покорение горной вершины, выступление на концерте, успешный бизнес, большая сумма денег, автомобиль, новый дом, любимый человек. Все образы необходимо расширять, помещать в реальные условия и детализировать.

Если вы не знаете, как выглядит что-то из того, что вы желаете, разыщите изображения. Если вы не знаете, в каком зале хотите выступать, придумайте свой зал, всмотритесь в лица слушателей, посмотрите, как софиты блестят, отражаясь в их глазах. Если вы не знаете какого размера сумма денег вас устроит, измеряйте деньги тем, что вы на них купите, пред-

ставляйте, как вы совершаете покупки. Если вы не знаете, как расширить образ дома, план которого вы себе представляете в мельчайших деталях, устройте в нем вечеринку, переставьте мебель, подстригите газон, залезьте загорать на крышу вашего дома. Если вы не представляете себе каким может быть ваш любимый человек, представьте этого человека вместе с собой во всех своих любимых местах, разговаривайте, задавайте вопросы, придумывайте ответы. Смейтесь и радуйтесь вместе в ваших визуализациях.

Чем максимальнее ваши образы приближены к реальности, тем быстрее вы поверите в то, что это происходит с вами на самом деле. Мало того, это станет действительно происходить в вашей жизни. Ведь притяжение будет работать.

§ Живите вашими мечтами.

Вы должны жить вашими мечтами, помните это. Только тогда ваше сознание поверит в их реальность. Думайте о ваших мечтах в свободное время, купайтесь в мыслях о том, как вам будет хорошо, когда ваши мечты исполнятся. Узнавайте больше про ваши желания, чем больше вы знаете, тем детальнее и проработаннее образы в вашем воображении.

Когда вы поверите в реальность ваших желаний и в то, что вы получили их, дверь к сильным эмоциям резонанса будет открыта, наступит очередь благодарности и умиления. Почувствовав благодарность и умиление, вы форсируете двигатель притяжения.

Что нужно делать?

- 1) Визуализируйте ваши мечты достигнутыми.
- 2) Верьте в реальность того, что визуализируете.
- 3) Оживляйте ваши визуализации.
- 4) Делайте образы максимально приближенными к реальности.
- 5) Живите вашими мечтами.

Утверждения

Если мы сомневаемся в том, что мы можем получить то, что желаем, или сомневаемся в том, что мы имеем на это право, мы полны противоречий, которые мешают нам получить то, что мы хотим. От этих противоречий можно и нужно избавляться. Наше сознание готово верить и помогать нам на пути достижения желаемого, нужно только сказать ему о наших желаниях. Нужно дать сознанию возможность увидеть то, что мы хотим во всей красе. С помощью практики «утверждения» вы избавитесь от противоречий и усилите образы, которые представляете.

§ Что такое утверждение?

Утверждение – это утвердительное высказывание, которое описывает состояние, в котором вы хотите себя убедить.

Утверждения помогают нам формировать убеждения.

§ Что такое убеждение?

Убеждение – это часть нашего опыта и памяти, которая создает определенный аспект нашей личности, обеспечивает нам уверенность в конкретном взгляде на мир.

Если говорить проще, то убеждение – это утверждение, в котором вы уверены.

Убеждения могут быть новыми, а могут быть укоренившимися. Разделение происходит в зависимости от того, насколько давно убеждения присутствуют в нашем сознании и памяти, насколько крепко мы примирились с ними.

Новое убеждение – это убеждение, которое совсем недавно пришло в наше сознание и нашу память, оно может быть подвергнуто переоценке нашим сознанием, и может быть легко изменено.

Укоренившееся убеждение – это убеждение, которое длительное время находится в вашей памяти, уже не оспаривается сознанием, а воспринимается, как часть личности и часть опыта. Укоренившиеся убеждения изменить немного труднее, чем новые, но, тем не менее, возможно.

§ Для чего нужны утверждения?

Утверждения нужны для того, чтобы увеличить силу принятия наших желаний, для того, чтобы избавиться от противоречий, которые мешают нам иметь то, что мы хотим.

Утверждения влияют на наши убеждения, они способны порождать новые убеждения или изменять новые и укоренившиеся убеждения.

Утверждения также нужны для развития воображения, для тренировки и совершенствования визуализации. Они помогают нам создавать и укреплять образы, которые мы визуализируем.

§ Как работает утверждение?

Ваше сознание воспринимает только образы. Когда вы произносите утверждение, в вашем сознании одновременно создается образ того, о чем вы говорите. Многократно произнося утверждения, проговаривая мысленно или вслух ваше утверждение, вы одновременно создаете в вашем воображении соответствующие повторяющиеся образы.

Слова утверждения нужны для того, чтобы помочь вам создать необходимый образ. Слова без образов не имеют силы. Создавая образы на основе произнесенных слов, вы общаетесь с вашим сознанием, убеждаете сознание в реальности этих образов.

Из-за особенностей утверждения, из-за того, каким образом они составлены, какой смысл в них заложен, сознание воспринимает образы, основанные на этих утверждениях, как констатацию реальных фактов и постепенно начинает принимать их за действительность.

Многократные утверждения порождают наши новые убеждения. Со временем новые убеждения становятся укоренившимися убеждениями.

§ Почему возможно такое действие утверждений?

Представьте себе, что вы уверены в чем-то определенном. Например, в том, что вы не умеете кататься на велосипеде. Несколько раз вы пытались прокатиться, но падали, получали ссадины и синяки, обдирали колени. Со временем вы прекратили попытки, кому понравиться постоянно падать? В вашем сознании появилось новое убеждение, смысл которого в том, что вы не умеете кататься на велосипеде.

Когда кто-то проезжал мимо на велосипеде, вы смотрели на него и вспоминали о том, что не умеете кататься, вспоминали о своем печальном опыте. Ваше новое убеждение постепенно стало укоренившимся убеждением. Прошли годы. Ваш товарищ предлагает вам прокатиться на велосипеде, и вы отказываетесь, потому что испытываете страх. В вашем сознании роятся противоречия. Вы очень хотите прокатиться на велосипеде, но не будете этого делать, потому что уверены в том, что в очередной раз упадете. Вот влияние вашего укоренившегося убеждения.

Здесь можно провести аналогию с мечтой и принятием. Ваша мечта – прокатиться на велосипеде, но вы не принимаете вашу мечту, вы полны противоречий.

Однако друг уговаривает вас попробовать еще раз. Он сажает вас на велосипед, и вы, с его помощью, потихоньку, но едете. Вы держите баланс и больше не падаете. Вы научились ездить на велосипеде. Появилось новое убеждение, суть которого в том, что вы больше не падаете, вы умеете кататься на велосипеде.

Вы садитесь на велосипед во второй раз, в третий раз. И ни разу не падаете. Ваше новое убеждение о том, что вы умеете кататься, становится укоренившимся убеждением. Теперь, когда вам предложат прокатиться на велосипеде, вы без всяких противоречий согласитесь, ведь вы знаете, что вы умеете кататься.

Как только ваше убеждение изменилось, принятие достигло нужного уровня, и вы стали готовы принять свою мечту.

А что делать, если у вас нет друга, который заставит вас прокатиться на велосипеде и поможет совершить удачную поездку, которая сформирует ваше новое убеждение? Этим другом выступаете вы сами. Утверждения и визуализация заменяют удачные попытки прокатиться на велосипеде. Вы сами формируете свое новое убеждение.

Вы составили правильные утверждения, которыми убеждаете себя в том, что прекрасно катаетесь на велосипеде, одновременно вы визуализируете это. Вы представляете, как вы катаетесь, не падая, и получаете от этого удовольствие.

Вашему сознанию все равно, откуда приходит образ: из реального мира или благодаря вашему воображению. Оно воспринимает происходящее в вашей визуализации, как реальность. Формируется новое убеждение в том, что вы умеете кататься на велосипеде. Со временем это убеждение укореняется. Создавая и закрепляя новое убеждение, вы усиливаете свое принятие, и противоречия исчезают.

Если раньше вы боялись сесть на велосипед и поехать, теперь вы готовы это сделать, мало того, вы уверены в том, что вы прекрасно катаетесь на велосипеде. Ваше принятие достигло нужного уровня.

Таким образом, утверждения помогают нам формировать убеждения, при помощи образов, которые они порождают в нашем сознании.

§ Список утверждений.

Заведите в журнале отдельный раздел, в котором будете записывать ваши утверждения. Со временем вы выучите их наизусть. А когда ваше принятие достигнет нужного уровня, вы сможете визуализировать образы желаемого без подготовки. Но для каждого нового желания, следует начинать визуализацию с утверждений.

Не стоит писать большое количество утверждений для одной мечты, лучше обратить внимание на их качество. Пяти утверждений для одного желания вполне достаточно.

§ Утверждения и изображения.

Вы можете подкреплять каждое ваше утверждение дополнительным изображением. Изображения будут помогать создавать образы.

Записывайте утверждения в журнал и добавляйте изображение вашей мечты. Может получиться, что одно изображение подойдет для нескольких утверждений или несколько утверждений подойдут для одного изображения.

Когда вы будете проговаривать ваши утверждения, смотрите на изображения, затем закрывайте глаза и визуализируйте образы, которые описывает ваше утверждение.

§ Как составить утверждения?

Представьте себе, что вы уже получили вашу мечту. Опишите это состояние. В одном предложении вам нужно описать то, что ваша мечта принадлежит вам, дать характеристики вашей мечты, описать чувства, которые вы испытываете.

Пример утверждения: я в восторге от того, что владею самой крупной строительной фирмой в городе.

§ Говорите о себе.

В утверждениях вы должны по возможности затрагивать только себя, говорить «я». Или себя и любимого человека, говорить «мы». Даже если вы хотите, чтобы в вашем утверждении фигурировал другой человек, вы должны говорить о себе. Не говорите: начальник больше не грубит мне. Говорите: я удивлен и рад любезности своего начальника.

§ Говорите в настоящем времени.

Произносите свои утверждения в настоящем времени, как если бы то, что вы себе желаете, уже стало вашим. Не говорите: я хотел бы купить дом или я куплю дом. Говорите: я живу в новом доме.

Не стоит говорить в прошедшем времени: я купил дом. Говорите: у меня есть трехэтажный дом с бассейном.

Только настоящее.

§ Говорите только о том, что хотите.

В процессе утверждения всегда говорите и представляйте только то, что желаете. Не надо говорить: я перестал быть бедным. Ваше сознание воспринимает образы, поэтому, когда вы говорите о том, что перестали быть бедным, оно видит вашу бедность. Говорите: я богат. Тогда сознание получит правильный образ.

Говорите только о том, что вы хотите, чтобы с вами было, как о том, что с вами происходит сейчас. Не говорите о состояниях или вещах, которые покинули вас. Если вы боитесь водить машину, то говорите: я хорошо вожу машину. Не говорите: я больше не боюсь водить машину. Потому что тогда ваше сознание воспринимает образ вашего страха.

§ Будьте кратки.

Четко формулируйте ваши мысли, не думайте, что чем больше слов вы скажете, тем ваше утверждение будет более действенным. Это не так. Для того чтобы сознание получило нужный образ достаточно одной фразы. Чем проще фраза, тем понятнее образ, тем проще вам ее запомнить.

§ Будьте конкретны.

Уточняйте в вашем утверждении, что именно вы хотите. Если вы любите некую Ольгу, на которой хотите жениться, то говорите: я женат на Ольге. Не говорите: я женат на девушке мечты. Если вы хотите конкретный автомобиль, то называйте марку и модель. Если вы хотите разбогатеть, то уточняйте, желаемое количество денег.

§ Усиливайте привлекательность ваших желаний.

Добавляйте слова, увеличивающие ваше восхищение тем, чем вы желаете обладать. Например: прекрасный, лучший, бесподобный, восхитительный. Говорите: я живу в трехэтажном доме с бассейном, он лучший на побережье. Говорите: я езжу на белоснежном BMW, это бесподобный автомобиль.

§ Описывайте свои чувства.

Было бы неплохо, если бы вы добавляли описание чувств, которые вы испытываете. Говорите: Я живу в трехэтажном доме с бассейном, он лучший на побережье, я восхищен этим домом. Я езжу на белоснежном BMW, это прекрасный автомобиль, я в восторге от него.

§ Когда нужно произносить утверждения?

Утверждения необходимо проговаривать непосредственно перед визуализацией. Они подготавливают сознание, тренируют воображение. Это своеобразная разминка, укрепление образов ваших желаний в сознании. Вы можете произносить утверждения про себя, а можете – вслух, если вам так удобнее. Для сознания нет никакой разницы, будут ли эти слова произнесены мысленно или вслух.

Вы можете проговаривать утверждение отдельно от визуализаций, но в дополнение к тем, которые предшествуют визуализациям.

§ Визуализация в процессе утверждения.

В процессе утверждения, вы представляете образы, по сути это тоже визуализация. Но это не полноценная длительная визуализация, а подготовка к ней.

Образы во время утверждения должны быть короткими и яркими, как трейлеры кинофильма. Реалистичность и детальность этих образов должна быть на высоте. По сути, вы совершаете мини-визуализацию по всем правилам, поэтому нужно, произнеся утверждение, представить образ, углубить и детализировать его, наполнить звуками, запахами, ощущениями, почувствовать эмоции.

Что нужно сделать?

- 1) Заведите отдельный раздел для утверждений в журнале.
- 2) Составьте список ваших утверждений.
- 3) Добавляйте изображения к вашим утверждениям.
- 4) Пишите о себе.
- 5) Пишите в настоящем времени.
- 6) Пишите только о том, что хотите.
- 7) Будьте кратки.

- 8) Будьте конкретны.
- 9) Характеризуйте желание, усиливая его привлекательность.
- 10) Добавляйте свои чувства.
- 11) Проговаривайте утверждения каждый день перед визуализацией.
- 12) Проговаривая утверждения, визуализируйте образы.

Разубеждения

Человеку свойственно накапливать негативные убеждения. Когда мы не контролируем мышление, наш разум без разбора принимает и оценивает всю информацию из окружающего мира, которую способен уловить. На основе полученной информации разум формирует умозаключения, как относительно окружающей реальности, так и относительно собственного «Я». В наше сознание начинает проникать и закрепляться там то, что повторяется чаще другого или приходит одновременно с эмоциональным всплеском. Естественно среди умозаключений есть и полезные и вредные, негативные. Со временем негативные умозаключения закрепляются в нашем сознании и становятся убеждениями. Негативные убеждения могут выглядеть как суеверия, пагубные привычки, неприятные черты характера и многое другое. Они доставляют нам неудобства, заставляют совершать нежелательные поступки, влияют на наше мировоззрение, настроение и многие другие аспекты нашей жизни. Негативные убеждения мешают нам в процессе притяжения. Однако, мы в состоянии разубедить себя в чем-то нежелательном, убеждая себя в том, что нам нужно. Любые негативные убеждения, которые порождают скованность, неуверенность в себе, неверие, можно и нужно изменять.

§ Что такое разубеждение?

Разубеждение – это новое убеждение, обратное по смыслу укоренившемуся убеждению, которое применяется для полной его замены.

§ Для чего необходимо разубеждение?

Разубеждение необходимо для того, чтобы избавиться от неуютного нам укоренившегося убеждения, которое порождает собой проблемы, создает противоречия, мешает принятию наших желаний.

Разубеждение необходимо нам тогда, когда мы знаем конкретную проблему, как в случае с ездой на велосипеде. Когда мы знаем проблему в лицо, мы можем бить прямо в цель. То есть избавляться от убеждения в том, что мы не умеем кататься на велосипеде.

§ Определение убеждения.

Для начала следует определить неуютное вам убеждение. Что создает проблемы? Что порождает противоречия? Нужно четко сформулировать это убеждение.

В случае с ездой на велосипеде проблемным укоренившимся убеждением будет наша вера в то, что мы не умеем кататься на велосипеде. Эта вера основана на реальном опыте. Мы падали с велосипеда неоднократно, набивали шишки, получали ссадины. В итоге убеждение в том, что мы не умеем кататься на велосипеде – это очень сильно укоренившееся убеждение, подтвержденное негативным опытом.

Итак, формулируем наше негативное убеждение: я не умею кататься на велосипеде, я много раз пытался и лишь доказал себе, что это в принципе невозможно.

Звучит как приговор. Если не избавиться от этого убеждения, о езде на велосипеде можно забыть. Мало того, особо чувствительные люди, при виде велосипедов будут испытывать сильные неприятные чувства. Так устроен наш организм – то, что напоминает нам о неприятном опыте, вызывает у нас негативные эмоции и ощущения.

§ Изменение убеждения на разубеждение.

Теперь нам необходимо заменить убеждение, которое нас не устраивает на разубеждение, то есть на новое убеждение, противоположенное по смыслу.

Формулируем новое убеждение: я прекрасно катаюсь на велосипеде, я хорошо держу баланс.

Помните, что в утверждениях не стоит использовать формулировки, которые вызывают негативные образы. Старайтесь помнить об этом правиле и формулировать все высказывания так, чтобы они создавали только положительные образы. Поэтому мы пишем «я хорошо держу баланс», а не «я никогда не падаю». Казалось бы, смысл один и тот же, но в одном высказывании мы не видим упавшего с велосипеда человека, а во втором случае образ упавшего велосипедиста так и просится в наше сознание.

§ Составление списка утверждений разубеждения.

Мы заменили убеждение на разубеждение, что делать дальше? Теперь нужно подобрать список подходящих под новое убеждение утверждений. Как составлять утверждения мы уже знаем, поэтому запросто справимся с этой задачей.

Разубеждение: я прекрасно катаюсь на велосипеде, я хорошо держу баланс

Утверждения: я испытываю восторг от своей прекрасной езды на велосипеде; мне радостно от чувства, что велосипед и я – единое целое; езда на велосипеде доставляет мне удовольствие. И так далее.

Проявите фантазию, составьте пять утверждений для вашего нового убеждения. Саму формулировку разубеждения тоже можно использовать как утверждение.

Заведите в вашем журнале раздел для разубеждений. Запишите в этот раздел формулировку разубеждения и новые утверждения.

§ Когда нужно проговаривать утверждения разубеждения?

Разубеждение – это, по сути, подготовительный этап, который необходим вам для того, чтобы избавиться от внутренних проблем и противоречий, которые возникают у вас, когда вы начинаете размышлять о своем желании. Поэтому необходимо уделять разубеждениям особое внимание.

Желательно произносить утверждения для разубеждения перед вашей визуализацией и после нее, для лучшего закрепления результата. Также, если вдруг в какое-то другое время в вашем сознании возникли мысли о ваших проблемах, произнесите утверждения разубеждения и представьте образы, которые они создают. Не давайте проблемам вздохнуть и напомнить о себе, убеждайте себя в обратном, пока от проблем и противоречий не останется и следа.

Что нужно делать?

- 1) Определить убеждение, которое порождает противоречия.
- 2) Изменить убеждение на противоположное.
- 3) Составить список утверждений, которые сформируют новое убеждение. Достаточно пяти утверждений.
- 3) Включить эти утверждения в журнал.
- 4) Проговаривайте утверждения разубеждения каждый день перед визуализацией и после нее.
- 5) Проговаривайте утверждения разубеждения, когда проблемы напоминают о себе.

Воспоминания

Память хранит в себе всю нашу жизнь. Места, где мы бывали, события, которые с нами происходили. Мы помним запахи и звуки, ощущения и образы. Но так устроено сознание человека, что оно не может получить доступ ко всей памяти сразу. Какие-то воспоминания лежат на поверхности, какие-то уходят глубже, и сознанию трудно получить к ним доступ, а какие-то – погружаются на такую глубину, что достать их привычным путем невозможно. Что-то мы помним свежо и ярко, что-то вспоминается смутно, с большим трудом. Иногда мы помним то, чего не было на самом деле. Именно эту человеческую слабость, невозможность четко и ясно воспринимать всю память, можно использовать на благо.

§ Что такое воспоминания?

Воспоминания – это образы объектов, которые мы встречали на своем пути, событий, которые происходили с нами, и состояний, в которых мы находились ранее. Эти образы всплывают в нашем сознании при определенных обстоятельствах, напоминающих нам о том, что с нами происходило.

Мы живем не только образами, которые видим, когда воспринимаем происходящее, не только образами, которые мы представляем, думая о будущем, огромную часть времени наше сознание наблюдает образы, которые уже нам знакомы – это наши воспоминания.

Мы обращаемся к нашей памяти для того, чтобы понять, как поступать в тех или иных случаях. Мы размышляем о настоящем и будущем, основываясь на предыдущем опыте. Именно это и является проблемой, если где-то в нашей памяти укоренилось убеждение, которое порождает собой противоречия и не дает нам принимать наши желания. Воспоминания одновременно и создают проблемы и являются инструментом для решения этих проблем.

§ Для чего можно использовать воспоминания?

Воспоминания можно использовать для укрепления принятия, для избавления от противоречий, которые мешают нашему сознанию подстроиться под наши желания. Воспоминания можно использовать для изменения укоренившихся в нашем сознании убеждений.

Если мы уверены в том, что мы чего-то боимся, мы можем убедить себя в обратном. Если мы уверены в том, что у нас никогда не получится сделать что-то конкретное, мы можем избавиться от противоречий, которые мешают нам учиться это делать.

Очень часто мы думаем: это не для меня, потому что я этого не умею; я никогда не смогу сделать это, потому что у меня никогда не получалось. Такого рода противоречия мешают нам принимать наши мечты. Если мы очень хотим стать, например, успешным бизнесменом, но у нас всегда были проблемы с финансами, мы убеждены в том, что у нас ничего не получится. Как бы сильно мы не хотели стать бизнесменом, наше убеждение в том, что у нас проблемы с финансами не дает нам принимать нашу мечту. Воспоминания помогут избавиться от этих проблем.

§ Каким образом можно использовать воспоминания?

Сознание верит образам, откуда бы они ни приходили, из прошлого, из настоящего, из будущего. Оно всегда воспринимает образы такими, какие они есть.

Однако применяет образы наше сознание все же, с поправкой на то, откуда они пришли. Образы настоящего оно воспринимает как руководство для действия, образы будущего воспринимает, как руководство для планирования дальнейших действий, а образы из прошлого,

как основу для оценки действий в настоящем и как основу для корректировки планов на будущее. Образы прошлого, это опыт, который очень важен для нашего сознания.

Мы умеем видеть образы будущего, когда визуализируем наши мечты. Мы умеем видеть образы ближайшего будущего, практически нашего настоящего, когда собираемся совершить какое-то действие, например, пойти попить на кухню, мы представляем кухню, кружку, воду.

Если мы можем воображать наше будущее, если мы руководим нашими действиями, воображая ближайшее будущее, которое становится нашим настоящим, почему мы не можем воображать наше прошлое?

Вот где кроется секрет. Воображать наше прошлое мы можем. И наше сознание поверит в эти образы, так же, как если бы они были настоящими.

Изменяя воспоминания, подменяя их, мы можем убеждать сознание в том, что корень или причина противоречий отсутствует. Это может помочь вам изменить в себе любые черты характера, бросить вредные привычки, избавиться от предубеждений, противоречий, сбросить с плеч все то, что мешает вам двигаться дальше.

§ Определите в чем противоречия.

Для начала вам нужно понять, в чем же заключаются противоречия? Что стоит между вами и вашей мечтой?

В качестве примера используем плохое финансовое положение. Всю жизнь вы испытывали недостаток финансов, ваши родители сэкономили на всем, поэтому вам покупали дешевую одежду, не давали карманных денег, потом вы устроились на работу, где вам мало платили. Всю жизнь вы испытывали нехватку средств. Вы желаете быть богатым, иметь много денег, позволять себе покупать дорогие вещи, но, думая о финансовом благополучии, вы вспоминаете то, что у вас всегда были проблемы с деньгами. Это те самые противоречия, которые не дают вам принимать вашу мечту, которые не дают вам поверить в возможность вашего финансового благополучия.

Вы определили, в чем противоречия. Они в том, что раньше у вас всегда были проблемы с деньгами, и вы постоянно думаете об этом.

§ Сформулируйте вашу проблему.

Как только вы определились с тем, в чем заключаются противоречия, которые мешают вам принимать вашу мечту и соответствовать вашей мечте, вы можете четко сформулировать вашу проблему, которая является корнем противоречий.

Для чего нужно формулировать проблему, почему бы не разобраться просто с противоречиями? Потому что одна проблема может порождать собой множество противоречий. Бить надо в корень, чтобы избавиться от множества последствий, порожденных одной проблемой.

В нашем примере проблемой будет бедность. Вы поняли, что противоречия вызваны тем, что раньше у вас всегда были проблемы с деньгами. Корень ваших противоречий – это бедность. Ваша проблема – это бедность, о которой вы вспоминаете.

§ Сформулируйте противоположное состояние.

Теперь, когда вы знаете проблему в лицо, необходимо сформулировать противоположенное ей состояние, для того, чтобы, основываясь на нем, создавать новые воспоминания.

В случае с бедностью противоположенным состоянием будет богатство. В ваших новых воспоминаниях вы должны быть богатыми.

§ Составьте список новых воспоминаний

Создайте раздел для новых воспоминаний в вашем журнале. Вспомните самые яркие образы из вашего прошлого, которые соответствуют вашей проблеме. Замените происходящее в них на противоположенное состояние. Озаглавьте эти воспоминания и запишите их в журнал.

Если вы помните, что родители покупали вам дешевую и некрасивую одежду, запишите «воспоминание о дорогой одежде».

Если вы помните, что родители не давали вам карманных денег, запишите «воспоминание о больших карманных расходах».

Если на работе вы получали маленькую зарплату, запишите «воспоминание о большой зарплате».

Придумайте и добавьте в дополнение к этому абсолютно новые воспоминания, например: «воспоминание о том, как я трачу много денег», «воспоминание о том, как я получаю дорогой подарок».

§ Детально проработайте новые воспоминания.

Теперь вам необходимо проработать подробности ваших воспоминаний. Кратко опишите свои новые выдуманные воспоминания, добавляя в них детали.

Воспоминание о дорогой одежде:

Я помню, как родители покупали мне самые дорогие вещи, все мои сверстники завидовали мне и восхищались тем, как я выгляжу. Мои друзья просили меня дать им поносить некоторые мои вещи на дискотеки и праздники, я с удовольствием давал, потому что знал, что наша семья богата, и я могу себе позволить даже подарить другу какую-то вещь.

Воспоминание о больших карманных расходах:

Я помню, как родители давали мне очень много денег на карманные расходы. Мы ходили с друзьями в кино и кафе, я платил за всех. Все были довольны, а мне было ни капли не жалко платить за друзей, потому что я знал, что наша семья богата, и я могу себе позволить тратить столько денег.

Воспоминание о большой зарплате:

Я помню, что на той работе мне платили очень хорошую зарплату, я чувствовал себя финансово обеспеченным человеком и мог себе позволить многое. Я ужинал и обедал в ресторане, снимал дорогое жилье и баловал себя и своих близких дорогими подарками. Я знал, что, получая столько денег, я могу себе позволить и большее.

Воспоминание о том, как я трачу много денег:

Я помню, что у меня всегда было много денег, и я постоянно покупал дорогие вещи. Я никогда не смотрел в сторону того, что стоит дешевле, потому что знал, что у меня много денег, и я могу себе позволить приличные и дорогостоящие вещи. Я помню, как я достаю из кошелька крупную сумму. Я помню большую сумму на своем банковском счете. Я помню, с какой легкостью я расставался с крупными суммами денег, потому что знал, что у меня нет никаких проблем с финансами.

Воспоминание о том, как я получаю дорогие подарки:

Я помню, как родители дарили мне все то, что я попрошу. Дорогую игровую приставку, дорогой компьютер, дорогой телефон, дорогой велосипед. Таким прекрасным и дорогим подаркам могли бы позавидовать многие дети. Я знал, что наша семья богата, поэтому не стеснялся просить в подарок действительно хорошие, но дорогие вещи. Я выбирал лучшее, потому что знал, что мы можем себе это позволить.

На основе этих записей создайте образы того, что происходило, представьте, как это происходило, где и когда. После того, как вы хотя бы один раз представили образы, описанные в вашем новом воспоминании, вы можете вспоминать их, как то, что действительно происходило с вами.

§ Вспоминайте новые воспоминания.

Теперь, когда у вас есть список новых воспоминаний, осталось дело за малым, нужно вспоминать то, что вы придумали. Это лучше делать перед сном, когда вы спокойно размышляете о чем-то, лежа в постели.

Вспоминая новые воспоминания, вы должны использовать декорации из старых воспоминаний. То есть вы должны вспоминать те же места, где происходило то, от чего вы отказываетесь, вспоминать тех же людей, которые участвовали в ваших воспоминаниях, только подменять саму суть. Изменять сюжеты, менять факты.

Процесс вашего вспоминания, эта та же самая визуализация. Вы закрываете глаза и начинаете вспоминать то, чего не было на самом деле, как то, что было. Вы создаете в сознании образы того, что происходило в ваших новых воспоминаниях. Ваше сознание не чувствует подлога, оно воспринимает те образы, которые вы ему предлагаете, как то, что реально происходило с вами.

Вспоминайте новые воспоминания каждый день, на протяжении длительного времени. Нужна не одна неделя, чтобы вы примирились с вашей новой памятью. У кого-то этот процесс происходит быстрее, у кого-то медленнее, но старые воспоминания постепенно заменяются новыми.

Сознание опирается на выдуманные вами воспоминания, ваши нежелательные убеждения исчезают, как и противоречия, которые мешают вам принимать свою мечту.

§ Не удивляйтесь результату.

Не удивляйтесь тому, что в один прекрасный день вы вспомните ваше новое воспоминание, даже не прилагая никаких усилий. Ваша память сама выдаст вам то, что вы придумали, как настоящее воспоминание. Вы поймете, насколько на самом деле легко перепрограммировать свою память, насколько сильный инструмент – подмена воспоминаний.

Не удивляйтесь тому, что с вами произошло, не пытайтесь себя переубедить и доказать своему сознанию, что оно выдает вам ложную память. Вы знаете то, что сами осознанно подменили память. Примите это и двигайтесь дальше к своим мечтам, ведь вы добились того, что вы хотели. Ваши убеждения изменились, ваши противоречия исчезли, принятие вашей мечты достигло нужного уровня.

Что нужно делать?

- 1) Определите, в чем противоречия.
- 2) Четко сформулируйте вашу проблему.
- 3) Сформулируйте противоположенное состояние.
- 4) Составьте список новых воспоминаний.
- 5) Детально проработайте новые воспоминания.
- 6) Вспоминайте новые воспоминания.
- 7) Не удивляйтесь результату.

Эмоции и чувства

Человек не может жить без эмоций и чувств. Любое событие, любая мысль вызывает в нашем сознании отклик. Тело реагирует на эмоции, они становятся ощущениями. Когда мы радуемся, мы чувствуем себя хорошо, когда мы угнетены, самочувствие ухудшается. Эмоции наполняют нас с каждой мыслью, словно воздух с каждым вздохом. Чем больше положительных эмоций испытывает человек, тем более он доволен своей жизнью. Эмоции отражают действительность. Если происходящее вокруг устраивает и радует человека, он испытывает положительные эмоции. И наоборот, когда жизнь теряет качество, человек начинает испытывать негативные эмоции. Для визионера положительные эмоции являются мощным инструментом, заставляющим вибрации мысленных образов резонировать. Для того чтобы не поддаваться негативным эмоциям, которые может вызывать окружающая реальность, визионер переносит свое внимание в будущее, которого он себе желает.

§ Что такое эмоции?

Эмоции – это кратковременные переживания, которые возникают вследствие нашей оценки воображаемых или происходящих с нами событий.

Мы испытываем эмоции, когда видим, слышим, ощущаем что-то происходящее в реальном мире. Также мы испытываем эмоции, когда мы воображаем, будто видим, слышим, ощущаем что-то происходящее в реальном мире, но на самом деле этого с нами не происходит.

§ Что такое чувства?

Чувства – это укоренившиеся в нас эмоции.

Мы можем долгое время испытывать одни и те же чувства по отношению к какому-то ощущению, объекту или событию, однако наши эмоции могут противоречить этим чувствам. Вы можете любить человека, ваша любовь – это чувство. Но этот человек может вести себя по отношению к вам оскорбительно, что будет вызывать у вас негативные эмоции, противоречащие вашей любви. Со временем негативные эмоции могут изменить ваше чувство.

Эмоции меняют или усиливают чувства.

§ Как понять разницу между эмоциями и чувствами?

Представьте себе, что вы стоите на палубе корабля. Вокруг вас спокойная, но пасмурная погода. Погода – это ваше чувство.

Вдруг теплый ветерок стал трепать ваши волосы. А на лицо попал луч солнечного света, который пробился сквозь серую пелену облаков, он заставил вас шуриться и улыбаться. Порыв теплого ветра, который шевелит ваши волосы – это эмоция. Луч солнца, который пробивается сквозь пасмурную завесу – это эмоция.

Наконец, теплый ветер разгоняет тучи, солнце не просто светит, а припекает, вызывая у вас эйфорию. А теплый ветер наполняет паруса вашего корабля, и вы движетесь навстречу мечте. От туч не осталось и следа, вокруг вас прекрасная погода.

Эмоции изменили ваше чувство.

§ Для чего нужны эмоции и чувства в процессе визуализации?

Эмоции поддерживают визуализацию, а визуализация поддерживает эмоции. Они очень тесно связаны. Образы, которые сопровождаются сильными эмоциями надолго остаются в нашей памяти.

Эмоции и чувства, которые мы испытываем в процессе визуализации, усиливают резонанс вибраций наших мысленных образов, то есть усиливают силу притяжения. Чем сильнее эмоция, которую мы испытываем, когда представляем тот или иной образ, тем сильнее притягиваем к себе то, что мы воображаем.

§ Какие бывают положительные эмоции?

Положительные эмоции делятся на эмоции принятия и эмоции отдачи.

Эмоция принятия – эмоция, которую мы испытываем, когда получаем, принимаем желаемое.

Эмоция отдачи – эмоция, которую мы испытываем, когда создаем желаемое, когда реализуем свою творческую энергию.

В процессе визуализации вам нужно испытывать эмоции принятия, так как именно они обладают вибрациями нужной частоты, они вызывают резонанс, который усиливает притяжение. Вы принимаете ваши желания и мечты, и они притягиваются к вам.

§ Испытывайте эмоции в процессе визуализации.

В процессе визуализации вы должны испытывать положительные эмоции и чувства.

Как только вы закрыли глаза, представили и детализировали образ, вы обязательно должны испытывать эмоции. Визуализация без эмоций не будет действовать так, как вам бы хотелось. Именно эмоции форсируют процесс. Обращайте на это внимание, это действительно очень важно. Вы должны не просто видеть образы, вы должны чувствовать.

Когда вы визуализируете, следите за своим дыханием. Представьте себе, что с каждым вздохом, вы втягиваете не только воздух, но еще и положительные эмоции, которые приносят вам ваше желание, ваша мечта. Метод с дыханием очень помогает сохранять ровные положительные эмоции. Пусть эмоции сопровождают ваши визуализации, как музыкальное сопровождение. Пусть каждый вдох наполняет вас положительными эмоциями.

§ Что делать, если эмоции негативные?

Если вы испытываете негативные эмоции или чувствуете себя неуютно, то в вашем сознании и в вашей памяти есть какие-то противоречия, которые мешают вам наслаждаться вашей мечтой. Для того чтобы избавиться от этих проблем, избавиться от противоречий и негативных эмоций, вы должны применять практики «утверждения», «разубеждения» и «воспоминания».

§ Что делать, если чувства негативные?

Если в процессе визуализации вы испытываете положительные эмоции, но ваши чувства еще негативны. Продолжайте визуализировать и испытывать положительные эмоции, активнее используйте практику «утверждения». Со временем ваши положительные эмоции изменят ваши чувства, и они также станут положительными.

§ Не останавливайтесь.

Даже если у вас не получается сразу испытывать яркие положительные эмоции и чувства, когда вы визуализируете, не останавливайтесь. Образы, которые вы наблюдаете, должны пропитать ваше сознание, прочно поселиться в вашей памяти, ваше принятие должно достичь должного уровня, тогда откроется дверь для положительных эмоций, и они хлынут рекой.

§ Используйте утверждения.

Если вы визуализируете образ, который должен вызывать у вас положительные эмоции, но эмоции не приходят или они очень слабы, то используйте утверждения, для того, чтобы помочь своему сознанию. Говорите: я рад, что обладаю этим автомобилем; я восхищен тому,

насколько он идеален; я благодарен миру, за этот автомобиль. Произносятся утверждения, старайтесь прочувствовать то, о чем вы говорите.

§ Усиливайте эмоции.

Осознанно работайте над усилением ваших эмоций. Эта работа заключается не в напряжении и попытках почувствовать более сильную эмоцию, а, наоборот, в расслаблении. Старайтесь полностью отдаваться переживанию проходящих к вам эмоций, расслабляйтесь и чувствуйте. Только тогда эмоция может достигнуть пика, когда вы полностью отдаетесь переживанию того, что приходит к вам.

§ Какие эмоции резонанса самые сильные?

В процессе визуализации вы можете испытывать любые положительные эмоции. Разнообразие важно, потому что одну и ту же эмоцию испытывать длительное время затруднительно. Испытывая разнообразные положительные эмоции, вы не должны забывать про самые сильные эмоции резонанса и уделять им особое внимание.

Самыми сильными эмоциями резонанса являются эмоции благодарности и умиления. Именно эти эмоции максимально сильно влияют на усиление притяжения.

Что нужно делать?

- 1) Испытывайте положительные эмоции в процессе визуализации.
- 2) Если ваши эмоции негативны, используйте практики «утверждения», «разубеждения» и «воспоминания».
- 3) Работайте над принятием, чтобы ваши эмоции были положительными.
- 4) Используйте утверждения, чтобы помочь эмоциям.
- 5) Усиливайте эмоции, полностью отдаваясь их переживанию.
- 6) Испытывайте разнообразные положительные эмоции.
- 7) Уделяйте особое внимание эмоциям благодарности и умиления.

Благодарность

Благодарность – это наш ответ на добро, которое приходит в нашу жизнь. Ежедневно мы можем быть благодарны миру за множество вещей, которые имеем, за множество положительных событий, которые происходят с нами. Благодарность за то, что мы имеем, приходит к нам, стоит только задуматься, что мы могли бы не иметь того, что у нас есть, или о том, что все хорошее, что с нами случилось, могло бы обойти нас стороной и произойти с кем-то другим. Чудеса добра кроются в мелочах и в привычных вещах. Мы не замечаем, насколько на самом деле мы благополучны и богаты, пока не встретим того, кто лишен всего, что есть у нас. Дом, работа, близкие люди, здоровье, деньги. Если у нас это есть, для нас это привычно, мы примирились с этим, но за все это мы должны чувствовать благодарность. Ибо этого у нас могло бы и не быть. Для того чтобы усилить резонанс мысленных образов наших желаний, мы должны чувствовать благодарность не только за то, что имеем, но и за то, что хотим иметь.

§ Что такое эмоция благодарности?

Эмоцию благодарности мы чувствуем, когда мы получаем то, что хотим иметь, или избавляемся от нежелательного, по сути, тоже получая желаемое избавление.

Благодарность – это эмоция принятия.

§ Как почувствовать эмоцию благодарности?

Для того чтобы почувствовать эмоцию благодарности, нужно представить и осознать, что наше желание уже исполнилось.

Если ваше принятие на высоком уровне, и вы верите в то, что желаемое может и будет принадлежать вам, вы очень легко представите, что это уже получено вами.

Представьте, что вы уже получили желаемое. Детализируйте эти образы, сделайте их реалистичными, насколько это возможно. Чем ярче вы осознаете то, что получили желаемое, тем проще вам почувствовать благодарность.

Пропитайте сознание положительными эмоциями радости, счастья и удовлетворения от того, что ваше желание исполнилось. Почувствуйте благодарность за то, что вы получили.

§ Что поможет почувствовать эмоцию благодарности?

Произнесите утверждение о том, насколько сильно вы благодарны миру и судьбе за то, что получили желаемое. Если вы религиозный человек, то благодарите Бога. Вы можете также быть благодарны людям, которые помогают вам в осуществлении ваших желаний. Повторяйте утверждение благодарности и прочувствуйте то, что вы произносите. Эмоция благодарности сразу или постепенно придет к вам.

§ Как развить эмоцию благодарности?

Что делать, если вы с трудом чувствуете благодарность? Как можно развить эту эмоцию? Нужно стараться быть благодарным за все хорошее, что есть в вашей жизни.

Посмотрите кругом, оцените свою жизнь. Наверняка в вашей жизни происходило или происходит что-то такое, за что вы благодарны. У вас есть любимые вещи, у вас есть знакомые или близкие люди, которые вам нравятся, которых вы любите.

Это может быть что угодно: замечательный отпуск, который вы провели на море, ваша квартира, ваш автомобиль, ваши родители, ваши друзья. Обратите внимание на то, что вам нравится в вашей жизни. Ощутите благодарность за это.

Перед тем, как практиковать визуализацию, вспомните все, что вам нравится в вашей жизни, почувствуйте благодарность за эти события, вещи и людей. Это поможет почувствовать вам благодарность во время визуализации и улучшит ваше настроение.

Что нужно сделать?

- 1) Представьте, что вы уже получили желаемое.
- 2) Детализируйте и максимально приблизьте ваши образы к реальности.
- 3) Осознайте и прочувствуйте то, что вы представляете.
- 4) Почувствуйте положительные эмоции счастья, радости и удовлетворения.
- 5) Чувствуйте благодарность.
- 6) Помогайте себе утверждениями благодарности.
- 7) Развивайте эмоцию благодарности.

Умиление

Счастье, переполняющее нас, любовь и прощение, искристая нега, от которой на глазах выступают слезы радости, легкая улыбка, будто рассветный луч, озаряющая лицо, – это умиление. Испытывая умиление, визионер пребывает в одном из сильнейших эмоциональных состояний резонанса. Умиление не прощает противоречий и неуверенности. Оно не придет к вам, пока вы не проникнитесь действительной любовью, которая не ставит условий и не требует ничего взамен. Любовью, которая одинаково сильна при любых обстоятельствах. Любовью, которая отпускает. Умиление – это то, к чему визионер должен осознанно стремиться, ибо пониманию этой эмоции и ощущение ее, способствуют не только усилению эффективности визуализаций, а также духовному развитию и более глубокому пониманию мира.

§ Что такое эмоция умиления?

Умиление – это эмоция принятия и самая сильная эмоция резонанса. Умиление мы чувствуем, когда даем свободу тому, что мы желаем. Мы осознаем, что желаемое и так принадлежит нам. Оно наше по умолчанию, но мы не заявляем своих прав на него. Умиление – это ощущение доброты и любви, переполняющих сознание. Это похоже на любование цветком на поляне. Мы в сила сорвать его и унести домой, но мы не делаем этого, а просто приходим на поляну и любимся его красотой. Мы восхищаемся цветком, который мы желаем, но мы отказываемся иметь, поэтому наше чувство восхищения чисто и непорочно, оно не смазано желанием получить и владеть безраздельно. Мы понимаем, что когда мы наблюдаем цветок, он и мы – одно целое. Мы словно даем желаемому сделать последний шаг самостоятельно, не тянем на себя, а наблюдаем и наслаждаемся зрелищем, а цветок отдает нам свою красоту, и это максимум того, на что он способен.

§ Как почувствовать эмоцию умиления?

Умиление очень сильная эмоция, но почувствовать его довольно трудно. Есть очень тонкий момент – граница между верой в то, что вы уже получили ваше желание и пониманием того, что ваше желание и так ваше по умолчанию. Очень важна фраза «по умолчанию». Это ключ, который открывает двери к умилению. Нужно правильно понимать, что значит: «ваше желание – ваше по умолчанию».

Вам нужно осознать единство всего мира. Осознать единство всей материи, как физической, так и духовной. Вам нужно понять: все, что находится в этом мире: вы, ваше окружение, ваши мечты, уже достигнутые или те, которым еще предстоит исполниться, – единое целое. Наше прошлое, наше настоящее, наше будущее – все это единая система, нет никакого разделения. Все это можно представить, как океан. Каждая капля – часть океана. Каждая капля – маленький океан. Почувствуйте это. Поймите единство. Следом к вам придет понимание, что все происходящее с вами – это уже ваше: до того, как это произошло, в момент, как это происходит и после того, как это случилось. Весь мир – ваш, потому что он един с вами. Вы живете здесь, именно в этом мире, в этом океане. Вы маленькое отражение этого океана, вы состоите из той же материи, вы находитесь в том же духовном пространстве. Вы живы благодаря тому, что жив этот мир.

Представьте то, что вы желаете. И взгляните на это совершенно новым взглядом. Не как прежде, не как ребенок, который тянет руки к новой игрушке. Посмотрите на ваше желание, как отец смотрит на свое дитя, понимая, что где бы оно ни находилось, что бы оно ни делало, оно часть вас, оно является вашим продолжением. Вы едины.

Посмотрите на ваше желание, как архитектор смотрит на строение, которое он спроектировал. В этом здании живут или работают другие люди, оно принадлежит не архитектору, а городу или какой-то организации, но архитектор спроектировал его, это здание – его детище. Оно принадлежит ему по умолчанию. Архитектор смотрит на него, любит его, но не желает им владеть. Оно и так его по умолчанию – ведь он создатель.

Так и вам необходимо ощущать величие вашего желания в процессе визуализации, любоваться им, без заявления права на собственность, потому что оно и так ваше по умолчанию. Тогда вы сможете почувствовать умирение.

Вы создали желаемое в своем воображении. Почувствуйте то, что вы создатель вашего желания, поэтому оно ваше по умолчанию. Почувствуйте единство со своим желанием и отпустите его. Избавьтесь на некоторое время от желания владеть. Почувствуйте насколько сильно и чисто вы любите свое желание. Наблюдайте величие и независимость вашего желания. Вы создали его таким, каким хотели, оно полностью соответствует вашим ожиданиям. К тому же оно свободно, вы отпускаете его. А теперь почувствуйте, как оно тянется к вам. Обязательно улыбнитесь. Ваше желание движется в вашем направлении. Почувствуйте это. Оно отдает вам себя, как цветок отдает свою красоту смотрящему на него. Если вы почувствовали это, то умирение придет к вам.

§ Что поможет почувствовать эмоцию умирения?

Произнесите утверждение о том, что вы едины со своим желанием, о том, что вы создатель своего желания. Говорите, что отпускаете и освобождаете свое желание, потому что оно и так принадлежит вам. Повторяйте эти утверждения и почувствуйте то, что вы произносите.

Держите в уме ассоциацию с цветком на поляне. Наблюдайте величие вашего желания. Подумайте о том, что ваше желание свободно, но оно, тем не менее, движется к вам, потому что вы едины, потому что вы создатель своего желания, и оно отдает вам себя, как тот цветок, что отдает свою красоту наблюдателю.

Не забывайте почувствовать любовь к своему желанию и улыбнуться. Эмоция умирения постепенно придет к вам.

§ Как развить эмоцию умирения?

Научитесь любить окружающий мир, замечайте удивительные мелочи в окружающем вас величии и многообразии. Источником умирения являются созерцание и любовь, чистая, непорочная. Любовь, которой можно любить красивые облака, звездное небо или яркую бабочку, порхающую над поляной. Любовь без претензий, без права на владение.

Наблюдайте за природой, смотрите на красивые цветы, на маленьких насекомых, которые спешат куда-то по своим делам, смотрите на птиц, на деревья, старайтесь почувствовать любовь к окружающему вас миру. Находите что-то забавное в окружающем, находите то, что заставит вас улыбнуться. Ведь умирение приходит к нам с улыбкой.

Наблюдайте то, что вам нравится, и получайте удовольствие от этого наблюдения. Вы можете смотреть на машины, дома, драгоценности или любимого человека. Просто наслаждайтесь созерцанием. Не думайте о том, что хотите владеть этим. Думайте о том насколько сильно вы любите это и насколько чиста ваша любовь. Улыбайтесь.

Чем чаще вы будете созерцать окружающий мир и размышлять о любви ко всему окружающему, тем лучше вы будете понимать природу умирения, тем проще вам будет почувствовать эту эмоцию. Тем быстрее в нужный момент визуализации вы сможете испытать самую сильную эмоцию резонанса – умирение.

Что нужно сделать?

- 1) Осознайте единство всего мира.
- 2) Поймите, что вы создатель своего желания.
- 3) Поймите, что оно ваше по умолчанию.
- 4) Почувствуйте единство с вашим желанием.
- 5) На мгновение избавьтесь от желания владеть.
- 6) Почувствуйте насколько сильно вы любите ваше желание.
- 7) Почувствуйте великолепие и независимость вашего желания.
- 8) Осознайте, что, даже находясь на свободе, желаемое движется к вам.
- 9) Улыбнитесь.
- 10) Чувствуйте умиление.
- 11) Помогайте себе утверждениями.
- 12) Развивайте эмоцию умиления.

Сюжеты

Если вам рассказывать одну и ту же сказку об острове сокровищ, который находится за семью морями, рано или поздно вы заскучаете. Можно описывать прекрасный берег, таинственную бухту, темные пещеры, которые таят в своей глубине несметные богатства. Но пока никто не приплыл на этот остров, пока не ступил на берег, не исследовал бухту, не нашел пещеры, не добрался до сокровищ, вам не интересно. Остров мертв. Это призрак-мираж, не наполненный жизнью. Как только остров оживает, благодаря истории, как только искатели сокровищ приплывают к его берегам. Как только вы пройдете в своем воображении вместе с ними весь путь, от надежды найти сокровища, до момента, пока дрожащие руки окунутся в сундуки, наполненные золотыми дублонами, рубинами и алмазами, вы сможете сказать, что действительно побывали на этом острове. Сюжетная визуализация – это рассказ о том, как вы побывали на острове своей мечты.

§ Что такое сюжет в процессе визуализации?

Сюжеты для визуализации – это истории, которые вы воображаете, истории, в которых ваши мечты уже исполнились. Вы – главный герой этих историй, а все то, о чем вы мечтали, все то, чего вы так желали, окружает вас, гармонично вписываясь в события, которые вы себе представляете.

§ Для чего нужны сюжеты?

Сюжеты нужны, для того, чтобы переплести воедино ваши желания, чтобы создать реалистичную картину будущего, к которому вы стремитесь. Пока ваши мечты разрозненны, пока вы представляете их по отдельности, между ними нет вибрационной связи. Скажем так: они притягиваются к вам неорганизованно и не так стремительно, как могли бы.

Когда вы визуализируете сюжет, в котором задействована не одна мечта, а несколько, образы ваших желаний оказываются в едином пространстве, их вибрации начинают резонировать и усиливать друг друга.

Также сюжеты благотворно влияют на ваше принятие и веру, потому что отдельный, вырванный из контекста образ мечты, воспринимается менее реалистично, чем образ, вписанный в историю. Сознание быстрее верит сюжетам. Для него это привычно, верить в сюжетные образы. Ведь именно так выглядят ваши воспоминания. Это истории о том, что с вами происходило. Ваши сюжетные визуализации – это истории о том, что с вами произойдет.

Сюжеты изменяют ваше представление о визуализации. Отныне она перестанет быть созерцанием статичных объектов и состояний, визуализация будет динамичной, наполненной событиями. Она станет вашим реалистичным будущим.

§ Каким должен быть сюжет?

Главным героем ваших сюжетов должны быть вы, однако, вы можете заходить издалека, воображая историю о том, как появляется ваша мечта. Это будет своеобразным вступлением к вашему сюжету.

Допустим, одно из ваших желаний – это автомобиль. Вы можете представить себе, как его собирают на заводе, как он попадает в автомобильный салон, где вы приобретаете его.

Другое желание – это любовь всей вашей жизни. Вы можете представить, где и при каких обстоятельствах познакомились с любимым человеком.

Следующее желание – это успешный бизнес. Представьте себе, как у вас зародилась идея этого бизнеса, как вы обсуждали ее с друзьями, как открыли свое дело, как дела пошли в гору, и прибыль превзошла все ожидания.

Вы можете продумать историю каждого желания, которые будут участвовать в вашем сюжете. Из одиноких нитей сплетется толстый шнур вашего сюжета. Находясь внутри визуализации, вы не только будете представлять все желания в одном пространстве воображения, но и понимать, каким образом каждое желание пришло к вам, как вы его получили.

Например, ваш сюжет опишет один день из жизни: вы успешный бизнесмен, у вас есть любимый человек, прибыльный бизнес, свой дом, автомобиль мечты. Вы расскажете в своей истории, как вы просыпаетесь в своем шикарном доме, завтракаете вместе со своей прекрасной половиной, едете на работу на автомобиле мечты, садитесь в директорское кресло в роскошном офисе. Каждое мгновение этой визуализации будет наполнено деталями: разговорами, звонками, видами, различными мелочами. Ваше сознание проживает тот сюжет, который вы представляете.

Включайте в сюжеты как можно больше желаний. Добавляйте детали, насыщайте сюжеты вещами, событиями, людьми и разговорами. Не забывайте про звуки, запахи, ощущения и световые эффекты. Если вы представляете себя на пляже под палящим солнцем, постарайтесь почувствовать тепло и негу, разливающуюся по телу от солнечных лучей. Если вы представляете себя на горнолыжном курорте, попробуйте почувствовать бодрящую прохладу. Делайте и чувствуйте все то, чтобы вы делали и чувствовали, произойди это с вами на самом деле. Вы даже можете представить себе, что мечтаете о чем-то, когда все ваши мечты уже достигнуты.

§ Список желаний.

Перед тем, как вы станете режиссером своего будущего, перед тем, как возьметесь сочинять сюжеты предстоящих событий, необходимо немного подготовиться. Откройте журнал, создайте в нем раздел под названием «сюжеты». Выпишите на отдельную страницу списком все ваши желания, образы которых вы визуализируете. Вам необходимо держать их перед глазами, когда вы будете составлять сюжет.

§ Противоречия желаний и сюжетов.

Возможно, что некоторые желания как-то не вяжутся друг с другом, такое бывает. Мы иногда одновременно хотим очень противоречивые вещи. Такие желания лучше включать в разные сюжеты.

Если среди ваших желаний слишком много противоречивых, вы можете составить несколько списков. По каждому из списков пишите отдельные сюжеты.

Не смотря на противоречивость желаний в разных сюжетах, старайтесь, чтобы сами сюжеты не противоречили друг другу. Так, например, не представляйте того, что в одном сюжете вы живете в своем доме, а в другом – путешествуете автостопом, а дома у вас нет. Сгладьте эти противоречия, поместите ваш дом в сюжет о путешествиях, придумайте, кого из родственников вы оставили следить за вашим домом, кто поливает ваши цветы, пока вы путешествуете. Пусть ваш дом незримо, но присутствует в сюжете.

Противоречивые сюжеты – это плохо, потому что они могут создать путаницу в резонансных частотах, и притяжение станет притягивать к вам не то, что вы желаете, а что-то среднее между теми противоречивыми образами, которые будут резонировать в процессе ваших визуализаций.

§ Напишите истории с участием своих желаний.

После того, как список желаний составлен, можно приступить к написанию сюжета. Не обязательно включать все желания в один сюжет, но чем больше желаний вы включите в сюжет, тем лучше.

Это похоже на школьное сочинение, которое нужно написать, используя слова, приведенные учителем на доске. Вы смотрите на список ваших желаний и пытаетесь рассказать историю о себе, историю, в которой будут участвовать все или почти все желания.

Например, в вашем списке написано: поездка в Париж, любимый человек, новый телефон, автомобиль BMW. В какую историю можно увязать эти желания? Вы пишете сюжет: я, вместе с любимым человеком, приезжаю в аэропорт на своем шикарном BMW, ставлю его на платную стоянку, затем мы, взяв вещи, направляемся к терминалу, через час у нас вылет в Париж, пока мы ждем в дьюти-фри, я читаю новости в своем новом телефоне. Все уместилось в этот короткий сюжет. Следующим сюжетом может быть полет в самолете, затем приземление, потом прогулки по Парижу, потом возвращение домой. Вспоминайте в этих сюжетах, куда вы припарковали свой любимый автомобиль, фотографируйте достопримечательности на новый телефон, наслаждайтесь компанией любимого человека, делайте знаки внимания, дарите подарки, будьте счастливы от того, что ваши мечты исполнились.

Запишите придуманные истории в журнал. Используйте свои записи, как утверждения, чтобы помочь себе представить то, что вы сочинили.

§ Визуализируйте сюжеты.

Визуализируйте сюжеты, которые вы сочинили максимально живо. Находясь внутри сюжетной визуализации, смотрите по сторонам, подмечайте детали, слушайте звуки, смотрите на вещи, которые, казалось бы, вообще никак не относятся к основной сюжетной линии. Однако старайтесь, чтобы эти детали дополняли и поддерживали ваши мечты и желания.

Посмотрите на себя в отражение витрины, проходя мимо магазина на улице, вы увидите радостный блеск глаз и улыбку, ведь вы счастливы от того, что владеете всем тем, о чем мечтали. Обратите внимание на газету, которую случайно заметили в автосалоне, куда пришли покупать новый авто, вы увидите там рейтинг акций и свою компанию в топе этого рейтинга.

Разговаривайте с людьми, которых представляете, задавайте им вопросы, каким-то образом затрагивающие ваши желания, придумывайте ответы, которые поддерживают и усиливают привлекательность того, чем вы владеете.

Фантазия безгранична. Она позволяет создавать воображаемый мир, который помогаем нам и поддерживает нашу визуализацию. Сознание воспринимает такие детали визуализации, как разговоры, статьи в газетах, зеркальные отражения, телевизионные репортажи и многое другое, как информацию, идущую извне, и усиливает ваше принятие, укрепляет вашу веру в то, что представляемое вами реально.

§ Чередуйте сюжеты.

Для того чтобы сохранить свежесть и яркость образов, которые вы представляете, чередуйте сюжеты. Сегодня визуализируйте один, завтра – другой, послезавтра – третий сюжет. У вас появятся любимые сюжеты, которые вам захочется визуализировать чаще, потому что вы испытываете более сильные эмоции в процессе их визуализации. Ничего страшного в этом нет. Это даже хорошо, когда сила эмоций для одних и тех же сюжетов сохраняется длительное время. Визуализируйте чаще любимые сюжеты, но не забывайте про другие, они тоже очень важны для формирования общей картины.

§ Дополняйте и развивайте сюжеты.

Вам необходимо дополнять и развивать сюжеты. Детализируйте те, которые уже есть, и продолжайте их, сочиняя новые истории. Когда вы поймете, что не знаете, как продолжать

сюжеты дальше, значит, время для продолжения еще не пришло, вернитесь к началу и пройдите по всем историям заново.

Когда пройдет некоторое время, и вы не по одному разу прокрутите в сознании все сюжеты, вы заметите, что не только вы способствуете их детализации, но и они сами наполняются деталями, который приходят словно ниоткуда. Люди в ваших сюжетах начнут жить самостоятельной жизнью, в ваши сюжеты проникнут события, которые вы не продумывали в своих сюжетах. Это нормально, так работает фантазия, в какой-то момент она уже не требует нашего контроля и начинает порождать образы самостоятельно. Визуализируя сюжеты, вы спите наяву, ваше сознание верит происходящему, а ваша визуализация в какой-то момент обретает полноту сна и начинает сочинять себя сама. Ваша задача не удивляться и следить за тем, чтобы никакие негативные события не проникали в ваши сюжеты. Ведь наши визуализации должны сопровождать только положительные эмоции и чувства.

§ Формируйте свое будущее.

Сочинять сюжеты для визуализаций – это увлекательное занятие. По сути, вы придумываете свое будущее. Сюжеты со временем накапливаются, наслаиваются и переплетаются в единую картину.

А когда вы наблюдаете придуманное будущее, когда вы осознаете, что ваши мечты сбываются, вы испытываете настолько удивительные переживания, что визуализация становится не просто интересным опытом, а увлекательным времяпровождением. И не забывайте о притяжении. Ведь наши мечты не просто формируют образ нашего будущего, это будущее спешит к нам.

Именно в этом основа умения Визионера – формировать свое будущее, наблюдая его. Визионер видит сквозь толщу времени именно то, что хочет, чтобы там находилось. И притяжение материализует его образы. Те события, которые представляет себе Визионер, притягиваются к нему.

Начиная с одиноких образов наших желаний, мы увязываем их в сюжеты, чтобы сюжеты росли, перекликались друг с другом и сплетались в единую и ясную картину нашего будущего. Каждое желание, будто кирпичик, помогает нам сложить картину того будущего, в которое мы стремимся.

Относитесь к составлению сюжетов, как к процессу формирования своего будущего. Любите то, что вы представляете, вдыхайте жизнь в ваши сюжеты. Живите ими, и тогда вскоре они произойдут в реальности.

Что нужно сделать?

- 1) Заведите в журнале раздел для сюжетов.
- 2) Выпишите ваши желания на один лист.
- 3) Разделите противоречивые желания.
- 4) Напишите сюжеты по списку желаний.
- 5) Сглаживайте противоречия сюжетов из разных списков.
- 6) Визуализируйте сюжеты.
- 7) День за днем чередуйте сюжеты.
- 8) Со временем дополняйте и развивайте сюжеты.
- 9) Формируйте из сюжетов свое будущее.

Сезоны

Ночь и день, приливы и отливы, смена времен года, смена сезонов. В понятие сезона заложен смысл цикличности происходящего. Когда вы интенсивно работаете, вам необходим отдых, чтобы набраться сил для нового этапа, чтобы то, чем вы занимаетесь, не потеряло качество. Визуализации должны быть яркими и реалистичными, они должны питать вас положительными чувствами. Когда вы устаете, все блекнет. Человек может довести себя до такого изнуренного состояния, что ничто из того, что радовало его прежде, не вызовет и малейшей реакции. Визионер должен избегать переутомления, в деле притяжения качество важнее, чем продолжительность, поэтому важно планировать сезоны визуализаций, подразумевая, что за каждым сезоном следует период отдыха, когда вы наберетесь сил, переосмыслите и детализируете образы ваших желаний.

§ Что такое сезон в процессе визуализации?

Сезон – это период времени, на протяжении которого вы ежедневно интенсивно практикуете визуализацию. Сезоны могут быть тематическими, когда вы визуализируете схожие образы и сюжеты, насыщенные желаниями одной темы. Но если вы соедините все свои мечты и желания в единые сюжеты, то смысл делать тематические сезоны отпадает.

§ Для чего нужны сезоны?

Сезоны нужны главным образом для того, чтобы разделять периоды интенсивной визуализации и периоды отдыха.

Нельзя недооценивать важность интенсивности визуализации, но и время отдыха не менее важно. Как бы хорошо мы не владели искусством визуализации, мы должны отдыхать, набираться сил и переосмысливать наши желания, составлять новые сюжеты, наблюдать за изменениями, происходящими в окружающем мире.

Также сезоны нужны для того, чтобы разделять тематические визуализации, если вы выбрали для себя такой путь. Первый сезон вы визуализируете образы и сюжеты одной тематики, после отдыха вы визуализируете образы и сюжеты другой тематики. Потом вновь отдыхаете и возвращаетесь к первой теме. Более двух тематических сезонов планировать нежелательно, потому что тогда временной промежуток между сезонами одной темы будет слишком велик, и образы, к которым вы привыкали, принятие которых усиливали, потускнеют. Сила притяжения также ослабнет.

§ Продолжительность сезонов.

Продолжительность сезона не должна быть слишком маленькой и слишком большой, идеальное время для сезона визуализации – от нескольких недель до месяца. За это время вы успеваете укрепить образы, привыкнуть к сюжетам и детализировать их.

Затягивать сезоны нежелательно. За продолжительное время интенсивной визуализации вы устаете, образы становятся привычными, уже не вызывают необходимой яркости и остроты эмоций и чувств, поэтому очень важно делать перерывы.

Лучше выдерживать одинаковую продолжительность периодов интенсивной визуализации и периодов отдыха, чтобы притяжение работало равномерно. Это как вдох и выдох, вам необходимо набраться сил перед новым сезоном. Это похоже на метод раскачки, когда вы пытаетесь вытолкнуть забуксовавший автомобиль.

Интенсивно визуализируйте на протяжении сезона, от двух недель до месяца, столько же отдыхайте. Затем повторите период интенсивной визуализации.

§ Как определить оптимальную продолжительность сезона?

Вам нужно выбрать для себя оптимальное время продолжительности сезона, руководствуясь собственными ощущениями. Длительность вашего сезона может отличаться от рекомендованной. Все зависит от того, насколько развито ваше воображение, насколько вы эмоционально восприимчивы, насколько быстро устаете.

Когда вы впервые приступили к интенсивной визуализации, начните отмечать дни, в которые вы визуализируете. Когда вы поймете, что устаете, когда образы и сюжеты потеряют яркость, и вы перестанете чувствовать бурный поток эмоций, наступит самое подходящее время, чтобы завершить сезон. Посмотрите сколько дней вы отметили и распланируйте сезоны именно такой продолжительности.

§ Что делать во время отдыха?

Во время перерывов между сезонами размышляйте о своих желаниях, перечитывайте журнал, детализируйте образы и сюжеты, дополняйте утверждения, готовьтесь к новому сезону.

§ План сезонов.

Возьмите календарь и составьте план сезонов и периодов отдыха. Притяжение любит размеренность, пунктуальность и обязательность. Поэтому нужно поддерживать интенсивность, соблюдать оптимальную для вас длину сезонов и периодов отдыха.

Что нужно сделать?

- 1) Определите оптимальную длину сезона.
- 2) Интенсивно визуализируйте на протяжении сезона.
- 3) Делайте перерывы, равные по длительности сезонам.
- 4) Используйте время отдыха с пользой.
- 5) Составьте план сезонов.

План

Вот мы и добрались до заключительной главы практической части. Тот опыт, который вы получили, необходимо правильно применять, поддерживать интенсивность визуализации в течение сезона, не забывая об утверждениях, о принятии, о вере и о многом другом.

Помнить о том, какие практики и когда нужно выполнять вам поможет план. Составляя план, вы наметите график практик и сезонов визуализаций. План будет служить вам и напоминанием и ежедневником, в котором вы будете отмечать практики и визуализации по мере их выполнения.

§ Что такое план в процессе визуализации?

План – это таблица, в которой расписано по дням, какие практики вы наметили выполнять. По мере прохождения плана, вы отмечаете выполненные практики.

§ Для чего нужен план?

План нужен для того, чтобы вы не забывали, о том, что вы намерены практиковать.

План нужен, чтобы поддерживать интенсивность визуализаций и других практик.

План нужен для того, чтобы вы отслеживали выполнение практик и отмечали свои успехи.

План нужен, чтобы вы отслеживали силу эмоций и свое настроение.

§ Как правильно составить план?

План представляет собой таблицу, которая заполняется после выполнения визуализаций. Внимательно изучите пример таблицы, приведенный в конце этой главы. Первыми столбцами в этой таблице идут номер строки и дата. Остальные столбцы нужно формировать в зависимости от количества ваших сезонов и практик, которые вы наметили для выполнения.

В каждом сезоне мы определяем тему и добавляем столбцы: визуализация, эмоции, благодарность, умиление, принятие и дополнительные столбцы по желанию. За сезонами добавляем общие столбцы: утверждения, сила эмоций, настроение и дополнительные столбцы по желанию.

Вы можете добавлять любые дополнительные столбцы в каждый сезон или делать их общими, самое главное, чтобы для вас было понятно, что вы выполняли и как вы это оцениваете. План составляется в первую очередь для вашего удобства, как календарь ваших практик.

§ Как правильно заполнять план?

1) Столбцы сезонов

Визуализации – ставим знак «+», если мы выполнили визуализацию, знак «-», если пропустили. Если мы визуализируем несколько раз в день, делаем несколько столбцов: «утренняя визуализация», «вечерняя визуализация».

Эмоции – ставим знак «+», если мы в процессе визуализации испытывали положительные эмоции и чувства, и знак «-», если мы забыли об этом. Этот столбец нужен больше для напоминания, потому что испытывать положительные эмоции и чувства во время визуализации очень важно.

Благодарность – ставим знак «+», если нам удалось почувствовать благодарность в процессе визуализации, знак «-», если не удалось.

Умиление – ставим знак «+», если нам удалось почувствовать умиление в процессе визуализации, знак «-», если не удалось.

Принятие – оцениваем по 10-ти бальной шкале уровень принятия образов и сюжетов, которые мы визуализировали. Можно оценивать уровень принятия для каждого образа или сюжета в отдельности, можно выставить общую оценку. Благодаря этим оценкам вы сможете отслеживать развитие вашего принятия.

2) Общие столбцы

Утверждения – ставим знак «+», если мы выполняли практику «утверждения», знак «-», если не выполняли.

Сила эмоции – оцениваем по 10-ти бальной шкале силу эмоций, которые мы испытывали во время визуализации. Можно включить этот столбец внутрь каждого сезона, можно оставить общим.

Настроение – оцениваем по 10-ти бальной шкале наше настроение по итогам дня. Желательно сохранять положительное мышление и поддерживать хорошее настроение, чтобы негативные мысли не влияли на образы, которые мы визуализируем, поэтому настроение также необходимо оценивать и отслеживать.

§ Когда заполнять план?

План лучше всего заполнять непосредственно после визуализации, чтобы ничего не забылось, и можно было более точно выставить оценки.

Что нужно сделать?

- 1) Определите какие практики вы будете выполнять ежедневно.
- 2) Составьте план.
- 3) Просматривайте план перед визуализацией.
- 4) Заполняйте строку плана по итогам визуализации.

Пример таблицы плана

№	Дата	Сезон 1 / Тема 1					Сезон 2 / Тема 2					Общие		
		виз.	эм.	благ.	умил.	прин.	виз.	эм.	благ.	умил.	прин.	утв.	сила эм.	настр.
	дд.мм.гг	+/-	+/-	+/-	+/-	1-10	+/-	+/-	+/-	+/-	1-10	+/-	1-10	1-10
1	21.07.2019	+	+	+	-	3						+	5	7
...
15	04.08.2019	+	+	+	+	8						+	8	8
Отдых 15 дней														
16	20.08.2019						+	+	+	-	4	+	3	8
...
30	3.09.2019						+	+	+	+	10	+	7	9

Виз. – визуализация. Эм. – эмоции. Благ. – благодарность. Умил. – умиление.

Прин. – принятие. Утв. – утверждения. Сила эм. – сила эмоций. Настр. – настроение.

Рекомендации

В этой части приведены вспомогательные рекомендации, которые не являются основными практическими навыками, но, тем не менее, способны помочь вам более эффективно применять Искусство Визионера.

Медитация

Человеческий организм так устроен, что нам необходим отдых. Мы бодрствуем, пока хватает энергии, потом спим и набираемся сил. Сон – это бессознательный отдых. Отдыхает наше тело, отдыхает разум, но сознание продолжает работать. Оно видит сны. Медитация – это сознательный отдых. Когда мы отгораживаемся от всего окружающего мира, отгораживаемся от собственных мыслей и чувств, погружаемся в тишину, где наше сознание наслаждается созерцанием покоя. Медитация – это тишина ума.

Практикуя медитацию, вы отдыхаете так, как не отдохнете никаким другим способом. Медитация восстанавливает энергию, очищает сознание и помогает разобраться в себе. Многие вещи, которые в обычном жизненном ритме непонятны или вызывают сомнения, в процессе медитации принимают абсолютно ясные очертания. Медитируя, человек погружает свое сознание в первозданное состояние тишины, в котором его вибрации становятся созвучными с вибрациями самой Вселенной. Во время медитации человек получает ни с чем несравнимый опыт прямого общения с той энергией, которая творит нашу реальность. Это общение происходит посредством образов, которые приходят в сознание человека. Можно сказать, что во время медитации мы слушаем мир, а во время визуализации говорим миру о том, что мы хотим получить.

Не нужно никаких особых умений для того, чтобы практиковать медитацию. В процессе медитации человек расслабляется, дистанцируясь от мыслей и чувств. Поэтому нужно просто расслабляться и некоторое время сохранять состояние покоя.

Существует огромное количество различных медитаций. Если вас заинтересует эта практика, то можно обратиться к специальной литературе по йоге, благодаря которой вы увеличите свои познания о медитации. В рамках материалов этой книги для нас подойдет самая простая медитация, принципы которой: расслабление, концентрация на дыхании и наблюдение мыслей.

Что надо сделать?

1. Найдите тихое место

Медитировать желательно там, где ничто не может вас отвлекать. Посторонние звуки и люди, которые могут обратиться к вам, все это будет отвлекать вас от медитации.

2. Примите удобную позу

Вы должны принять комфортную позу. Сядьте с прямой спиной, подложите под бедра плед или мягкую подушку. Вы можете сложить ноги по-турецки или сесть в позу лотоса, но это не обязательно, главное, чтобы вы не чувствовали дискомфорта.

Держите спину прямой, расправьте плечи. Закройте глаза и наклоните голову немного вперед, так если бы вы смотрели на пол в метре перед собой. Положите руки на ваши колени или сложите их ладонь в ладонь, так, чтобы они удобно лежали на ваших ногах.

3. Расслабьтесь

Избавьтесь от напряжения во всем теле. Почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, живот и грудь, спина и шея, плечи, руки и лицо. Расслабьте челюсти, если они напряжены. Расслабьте глаза и брови. Ощутите состояние покоя, в которое погрузилось ваше тело.

4. Сконцентрируйтесь на дыхании

Обратите внимание на дыхание. Проследите вдохи и выдохи. Направьте внутреннее зрение в точку между глаз и следите за вдохами и выдохами. Чувствуйте, как воздух наполняет легкие и покидает их. Концентрация на дыхании приносит расслабление и успокоение сознания.

5. Следите за мыслями

Попробуйте отследить ваши мысли, как они появляются. Наблюдайте за ними, как наблюдали бы за мотыльками, порхающими вокруг яркой лампы своего сознания. Ощутите свое я, как нечто отдельное от разума и мыслей. Вы почувствуете, что мысли в пустоте вашего сознания появляются сами, приходят из ниоткуда, цепляются друг за друга и вновь уходят. Позвольте мыслям спокойно приходить и уходить.

5. Созерцайте тишину

Как только вы почувствуете, что ваше «Я» и мышление отделены друг от друга, мысли постепенно станут пропадать, пока, наконец, в вашем сознании не воцарится тишина. Переключите внимание на созерцание тишины. Мир словно исчезнет, останется только безмянное сознание в безграничном пространстве пустоты и тишины.

6. Принимайте приходящие к вам образы

Находясь в тишине, будьте открыты для образов, приходящих из глубины сознания. Когда стихнут мысли, внешний мир растворится, ваше сознание займет собой все пространство. Это время для открытий и озарений. Просто пребывайте в этом состоянии и будьте открыты.

Как часто нужно медитировать?

Медитируйте понемногу каждый день. Десяти или пятнадцати минут вполне достаточно. Не стоит переживать, если вам кажется, что медитация – это что-то сложное. Медитация не может не получиться. Просто сидение в покое и тишине – это уже успешная медитация. А если после окончания практики, когда вы откроете глаза, вы удивитесь окружающему миру, потому что за эти минуты напроць забудете о его существовании, значит, ваша медитация не просто удалась, а достигла высокого уровня.

Какие результаты даст медитация?

Когда вы станете ежедневно практиковать медитацию, вы почувствуете, как это благотворно влияет на ваше здоровье, настроение и мышление, на качество вашей жизни. Все, о чем сказано в этой книге, обретет глубину.

Вы станете бодрее и энергичнее. Ваше сознание обретет недоступную ранее ясность, а окружающий мир недоступную ранее яркость. Улучшится самочувствие и настроение.

Научившись в процессе медитации наблюдать за мыслями, прочувствовав, что ваше «Я» – это не ваши мысли, вы лучше станете контролировать мышление, сможете с легкостью отказываться от негативных мыслей и выбирать положительные.

Медитация избавит вас от сопротивления, которое создают противоречия и укоренившиеся убеждения. Когда вы расслабляетесь, все противоречия растворяются в тишине, разум прекращает сопротивляться и оспаривать то состояние сознания, к которому вы стремитесь. Вы ясно видите свои укоренившиеся убеждения, как заблуждения, и они теряют силу, рассыпаются под вашим наблюдением. Сопротивление исчезает, и образы, которые вы визуализируете, начинают спокойно приходить к вам и наполнять ваше сознание.

Сложно описать весь спектр улучшений, к которым может привести медитация, поэтому медитируйте и чувствуйте благотворное влияние медитации на себе.

Движение

Наши мечты – это ориентиры для движения вперед. Мы тянемся к ним, и они тянутся к нам в ответ. В какой-то момент наши мечты и желания становятся целями. Мы знаем, к чему стремимся, знаем, что ждет нас впереди. Но куда мы движемся, если не используем осознанно Закон Притяжения? Наше сознание воспринимает образы, приходящие извне: телевидение, радио, интернет, общение с людьми. Каждый день порождает хаос образов в голове. Сегодня мы тянемся в одну сторону, завтра – в другую, послезавтра – в третью. И что получится в итоге? Куда вынесет нас жизненная река? Куда-то вынесет, да куда-то не туда. Останется лишь развести руками и принять свое будущее таким, какое оно получилось.

Проживая каждый день, мы преодолеваем отрезок времени, будущее становится настоящим, настоящее уходит в прошлое. Каждый день – это движение к цели во временном пространстве. Если мы сконцентрированы на чем-то конкретном несколько дней подряд, значит, мы прошли определенный путь в одном направлении и стали ближе к тому, на чем сосредоточены. Если наше движение хаотично, достичь того, о чем мы мечтали, мы можем только случайно.

Движение – это интенсивность и целенаправленность действий. Движение – это концентрация на цели. Движение – это умение подмечать в окружающей действительности все то, что может привести к нашим мечтам. Движение – это умение замечать открытые двери и входить в них. Можно годами стучаться в закрытую дверь и так ничего и не получить. А можно практиковать притяжение, наблюдать за окружающим миром и ждать открытой двери. А потом, когда притяжение сделает свое дело и создаст благоприятные обстоятельства для дальнейшего продвижения, просто войти в настежь распахнутую дверь и с легкостью получить то, что ранее казалось невозможным.

Когда вы движетесь навстречу тому, что притягиваете к себе, мир создает для вас удивительные возможности и обстоятельства. В вашу жизнь начинают приходить люди, которые поддерживают вас и помогают вам двигаться дальше. Вы подмечаете в любой ситуации новые возможности. Если вы движетесь навстречу своим мечтам, ваше внимание сконцентрировано, вы впитываете все происходящее вокруг и пропускаете сквозь фильтры, оставляя только то, что так или иначе связано с вашими мечтами и желаниями. Этот золотой песок позволяет вам находить верный путь.

Вы начинаете мыслить не так как прежде, вы улавливаете информацию, которая раньше была вам недоступна. Вы генерируете идеи, которые никогда бы не пришли к вам в голову ранее. Ваш дух крепнет, и вы становитесь способны на шаги, которые не могли бы совершить прежде. Вы движетесь вперед и делаете то, что необходимо для достижения целей, которые вы ставите перед собой. Но для вас это не труд, это удивительное приключение по дороге к своим желаниям. Вы идете туда, где вас ждет то, чего вы желаете всем сердцем. Как воодушевленный художник получает удовольствие от создания полотна, вы будете получать удовольствие от тех шагов, которые совершаете навстречу своим мечтам.

В процессе движения вы становитесь новым человеком, способным совершать такие поступки, на которые вы не решались прежде. Это удивительно, но, когда вы движетесь навстречу своим мечтам, растет не только ваше настроение, самочувствие, но и мотивация.

Когда вы представляете свое будущее, в котором достигли всего желаемого, ваше сознание изменяется, вы меняетесь. Вы больше не можете соответствовать тому окружению, той реальности, в которой находитесь. А так как вы взяли свое мышление под контроль, отныне не реальность меняет вас, а вы меняете реальность, вы начинаете движение вперед, отбрасывая все то, что уже не соответствует вашему измененному сознанию, не соответствует состоянию

вашего духа. Вы уходите от своего прошлого, навстречу будущему, в котором вы получили все то, о чем желали.

Двигайтесь навстречу своим мечтам, наблюдайте за окружающим миром, пропускайте всю информацию через себя, выделяя только то, что поможет вам на вашем пути. Меняйтесь, получайте удовольствие от того, что вам становится доступно то, что было недоступно ранее. Чувствуйте каждый день своей жизни, как следующий шаг по направлению к мечтам. И будьте благодарны за все, что у вас есть и за то, что приходит в вашу жизнь, благодаря вашему движению навстречу мечтам и желаниям.

Развитие

Когда вы движетесь к своим мечтам, вы меняетесь, меняется ваше сознание. Визуализируя желаемое будущее, как настоящее, вы настраиваетесь на новый лад. Окружающая вас действительность перестает вас устраивать. Это эволюция.

Может быть, все то, что вас окружает, в какой-то мере устраивало вас, и потому вы не двигались. Теперь вы понимаете, насколько реальность далека от того, какой бы вы хотели ее видеть, и вы готовы к движению. Может быть, ранее вы и хотели все изменить, но просто не решались. Теперь ваше сознание не просто не принимает действительность, оно настроено на будущее, которое вы желаете, и такой настрой способствует вашей решимости.

Вы готовы идти вперед, насыщать свою жизнь тем, что вам интересно. Это прекрасное чувство, похожее на весну, наступившую после затяжной зимы. Ведь именно с зимой можно сравнить вашу прежнюю жизнь, без стремления к мечтам и желаниям – все застыло, кругом снега. Но вы начинаете двигаться, сугробы оттаивают, и открывается многообразие мира, которое ранее было не доступно. Вы не замечали окружающие вас возможности или не хотели замечать. Или просто прятались в панцирь обыденности, думая, что все это великолепие и многообразие не для вас. А, может быть, считали, что у вас не хватит сил. Теперь все иначе, ваше сознание, приняв образы будущего за реальность, перестанет мириться с окружающим миром, мотивация пойдет изнутри. Исчезнут страхи, лень, вы просто начнете движение навстречу мечтам.

Если раньше вы хотели выучить иностранный язык, но переживали, что это очень сложно, и вы не справитесь, то теперь вы просто учите этот язык и удивлены тому, почему не делали этого раньше.

Если раньше вы с восхищением смотрели на альпинистов, но сами боялись высоты, то теперь вы покоряете свои первые высоты. Место страха заняли положительные эмоции, восхищение, захватывающие дух переживания.

Если раньше вы думали о чем-то, но не делали этого, то теперь вы делаете это и многое другое, а думаете о вашем будущем, ваш взгляд устремлен туда, где ваши мечты исполнились. То, что раньше казалось сложным или непреодолимым, превращается в обыденность, в умения.

Вы становитесь больше, чем то, что раньше преграждало ваш путь, и с легкостью перешагиваете через это. Вы становитесь больше той реальности, которая раньше вас устраивала, и она остается позади. Но вы даже не оглядываетесь. Мир вокруг вас превращается в поток событий, которые ведут вас к мечте. А вы движетесь в этом потоке. Вы развиваетесь, мир вокруг вас поддерживает ваше развитие.

Когда вы движетесь к мечтам, отношение ко всему меняется, любые поступки, которые вы совершаете, становятся ступенями на пути к желанному. Вы с легкостью отказываетесь от прошлого, от вещей, которые ранее устраивали вас, отказываетесь от людей, которые были несправедливы к вам или мешали вашему росту, вы перестаете возвращаться в памяти к негативным обстоятельствам из вашего прошлого. Развитие сознания порождает развитие личности, эволюционируете вы, и все окружающее вас пространство меняется вслед за вами.

Делайте свою жизнь насыщенной и интересной, окружайте себя тем, что вам действительно нравится. Общайтесь только с теми людьми, общение с которыми полезно и приятно для вас. Отказывайтесь от некачественных вещей и услуг, выбирайте лучшее. Смело проходите мимо того, что вызывает у вас негативные эмоции. Вы вправе выбирать именно то, что вам нравится.

Принятие ваших желаний вычистит из вас все противоречия, страхи и неуверенность. Вы поступаете правильно, если отказываетесь от того, что вам не нравится. На то и дано право выбора, чтобы выбирать то, что хочется, а не то, что вам навязывают обстоятельства. Смотрите вперед, идите и развивайтесь. Если вы хорошо знаете свои мечты, вы прекрасно представляете, какими должны быть вы сами, для того, чтобы соответствовать своим мечтам. Понимая это, вы знаете, что нужно делать, какие навыки необходимо приобрести, какие качества характера развить. Все это – путь вашего развития.

Здоровье

Когда мы плохо себя чувствуем, мы не можем думать ни о чем другом, кроме нашего самочувствия. Плохое здоровье влияет на наше мышление, настроение ухудшается. Негативные мысли преобладают в нашем сознании. Они притягивают к себе подобные мысли и резонирующие события. Плохое здоровье понижает качество нашей жизни. Поэтому очень важно следить за своим здоровьем.

Во все времена люди пропагандировали активный образ жизни, а в наш век высоких технологий это как никогда актуально. Мы живем в развитых мегаполисах, многие ведут малоактивный образ жизни, имеют сидячую работу и проводят целый день за компьютером. Такой образ жизни ухудшает здоровье. Загазованность воздуха в городах также негативно влияет на нас. Постоянные стрессы, нервные срывы, некачественное питание, все это делает нас слабее. Факторов, которые ухудшают наше здоровье очень много, что говорить о врожденных и хронических заболеваниях.

Если мы заболели, то лечением болезни должны заниматься доктора, но на нас лежит ответственность за образ жизни, который мы ведем. Если мы не гуляем, не дышим свежим воздухом, не играем в активные игры, проводим много времени за компьютером и не даем отдыхать глазам, мы сами виноваты в том, что наше здоровье ухудшается. Если мы не следим за своим мышлением и допускаем депрессии, негативные мысленные потоки, мы сами виноваты в том, что наше состояние становится хуже день ото дня, а окружающая реальность все еще остается далекой от той, о которой мы мечтаем.

Пешая прогулка или пробежка один раз в день – это не так сложно, зато это очень благотворно влияет на организм. Почему мы забываем о спорте? Не ходим в зал, не делаем простейшую зарядку по утрам, а вместо этого просто пьем кофе, чтобы проснуться? А ведь небольшая разминка и серия отжиманий с утра способны разогнать кровь и взбодрить человека не хуже самого крепкого кофе. При этом утренняя зарядка улучшит ваше здоровье, чего нельзя сказать об этом бодрящем напитке. После разминки ваш день пройдет гораздо веселее и энергичнее, просто попробуйте.

Делайте небольшие перерывы, чтобы отвлечься от работы и отдохнуть – почему мы забываем о них, но не забываем проверять почту и отвечать на сообщения в мессенджерах? Отвлечитесь на несколько минут, чтобы собраться с мыслями, расставить все по местам, успокоиться. Короткая медитация в тишине положительно повлияет на ваше состояние и продуктивность работы. Удивительно, но достаточно пяти или десяти минут, проведенных с закрытыми глазами в тишине и покое, чтобы отдохнуть и набраться сил. Попробуйте и вы удивитесь, почему не делали так раньше.

Почему мы питаемся впопыхах продуктами, которые полны канцерогенов и других вредных веществ, когда можем уделить приему пищи больше времени и внимания? Ведь правильно питаться – это не просто важно, пища – это строительный материал нашего организма, из еды мы получаем все нужные для правильного функционирования организма вещества. Если полезных веществ в нашей пище мало или нет совсем, что тогда? Выбирайте то, что полезно именно для вас. Не ешьте то, что предлагают «общепиты» и «фастфуды». Включите в свой рацион больше рыбы, овощей и фруктов. Пейте витамины.

Важно не только физическое, но и душевное здоровье. Чаще медитируйте, чтобы привести свои мысли в порядок. Находите в сознании противоречия и избавляйтесь от них. Отпускайте весь негатив, который проходит через вас, не задерживайте на нем внимание. Чаще улыбайтесь и замечайте все хорошее, что происходит вокруг. Окружите своих близких любовью и заботой. Думайте о положительном.

Придумайте способ, как ежедневно напоминать себе о прогулках и об отдыхе во время работы. Делайте зарядку. Несколько раз в неделю посещайте зал или делайте физические упражнения дома. Ходите в бассейн, плавайте в реках и озерах. Общение организма с водой очень важно.

Прочтите книги о здоровом питании, определите, какая полезная пища подходит для вас. Следите не только за своим физическим, но и за душевным здоровьем. Здоровый организм – это хорошее настроение, позитивное мышление, и никаких преград для того, чтобы притяжение привлекало в нашу жизнь то, что мы желаем.

Будущее

Визионер – это человек, который создает свое будущее именно таким, каким он его себе представляет. Жизнь – движение, бурная река, в которой многие люди плывут, будто щепки на поверхности. Их крутит потоком, прибывает к берегу, бросает из стороны в сторону и несет туда, куда они не хотят. Визионер сам выбирает направление, в котором несет его поток жизненной реки. Он видит те берега, к которым хочет пристать, видит те места, где поток подтолкнет его в нужное русло. Визионер осознанно движется внутри потока, пока тот несет его в будущее.

Будущее обычного человека скрыто от него. Каждый день может принести неожиданные события, может кардинально изменить жизнь. Если вы не тянетесь к тому будущему, которого желаете себе осознанно, вы получаете то будущее, которое притягиваете к себе неосознанно. Притяжение улавливает вибрации настоящего, которое вы наблюдаете, и начинает притягивать к вам аналогичные события.

Ваша действительность порождает завтрашний день. Если вы сегодня расстроены, если вы разочарованы в окружающем вас мире и думаете только об этом, то завтрашний день не принесет вам ничего хорошего. Вы притянете к себе только то, о чем думаете. Действительность, которая разочаровывает вас, станет более насыщенной разочарованиями. Когда вы думаете о ней в негативном ключе, негатив окружающего мира набирает силу, нежелательные события притягиваются к вам. Поэтому так важно, чтобы визионер смотрел сквозь настоящее в благополучное будущее.

Визионер должен сосредотачивать свое внимание на том, что вызывает положительные эмоции и чувства. Это вовсе не значит, что вы должны отгораживаться от различных неприятных для вас ситуаций и убегать от возникающих проблем, достаточно будет не воспринимать их, как негативный опыт, не заикливаться на них. Можно, забивая гвоздь, ударить себе молотком по пальцу и весь день провести, проклиная мир и думая о своем несчастном пальце. А можно замотать ушибленный палец и вернуться к приятным занятиям, несмотря на боль, не впускать в себя негативные мысли, недовольство и обиду. Вы должны пропустить негативную ситуацию через себя и отпустить ее. Как сквозняк, влетает в комнату в одно окно и вылетает из другого. Негатив не должен задерживаться в вас.

Все, что вам нужно в любой негативной ситуации – не оставлять негатив в себе. Старайтесь акцентировать внимание на том, что радует ваше сознание, подмечайте приятное в происходящем, держите в своем воображении будущее, в котором исполнились ваши мечты и желания.

Важно не только представлять желанное будущее, но и чувствовать его. Есть хороший способ лучше прочувствовать свое будущее. Понятно, что если вы практикуете визуализацию, то вы прекрасно представляете, что именно вы хотите иметь, вы детально видите картину желаемого будущего. Когда вы визуализируете, вы в буквальном смысле проживаете в вашем воображении то, что вам только предстоит пережить в реальности. Но попробуйте описать то, что вы визуализируете на бумаге, как уже случившееся, и вы ощутите, как ваши визуализации станут после этого более материальными, а ваше чувство будущего приобретет некую осязаемость.

Напишите о вашем желанном будущем, как о настоящем. Расскажите о том, что у вас есть, расскажите о том, как вы живете. Будьте предельно естественны, будто вы описываете то, что происходит с вами сейчас. Это может быть похоже на запись из личного дневника или письмо самому себе. Представьте себя таким, каким вы хотите видеть себя в будущем.

Это может быть общая запись, где вы рассказываете о состоянии ваших дел, о ваших достижениях, а может быть запись, описывающая один день из вашей жизни. Представьте,

что сегодня тот день, когда ваши мечты уже давно исполнились, когда вы получили все, что хотели. Вот вы живете и наслаждаетесь всем великолепием, которого желали. Напишите о том, как вы провели день, какие с вами случились события, как вели себя окружающие, о чем вы разговаривали? Что вы видели, где были? Опишите свои наблюдения, что вы чувствуете по итогам этого дня?

После того, как ваше сочинение на тему будущего будет готово, положите его в укромное место. Когда ваши мечты исполнятся, и желаемое придет в вашу жизнь, вы достанете и прочтете эти записи. Вы будете удивлены тому, насколько точно вы описывали то, что произошло с вами на самом деле.

Галерея

В процессе визуализации очень важно детально представлять образы, которые вы собираетесь визуализировать. Если изображение того, что вы желаете, постоянно находится у вас на глазах, яркости образов, которые визуализируете, можно только позавидовать. Если вы ни разу не видели то, что желаете, и имеете плохое представление о том, как это устроено, образы, которые вы станете визуализировать, окажутся нечеткими, неясными, размытыми.

Наверное, вы видели в фильмах, как детективы, раскрывая преступления, пользуются пробковыми досками, на которые вешают фотографии с места преступления, вырезки из газет и прочее. Эта информация помогает им концентрироваться и может скрывать детали, которых не хватает для раскрытия преступлений. Вам нужно сделать такую же доску для своих желаний. Представьте себе, что вы частный детектив, который получил задание досконально изучить вашу мечту.

Будьте кропотливы, как никогда, вы же работаете в своих интересах. Исследуйте ваши мечты и желания, собирайте любые изображения, фотографии или рисунки, описания, схемы и чертежи, вывешивайте их на доску, которую расположите на самом видном месте, например, над рабочим столом. Это будет прекрасным дополнением к тем изображениям, которые есть в журнале. Чем детальнее ваше представление о том, что вы желаете, тем выше все параметры, которые необходимы для успешного применения Закона Притяжения.

Такая доска называется галереей визуализации. Подбор материалов для галереи визуализации, а также последующее изучение этой галереи, поможет вам сделать образы визуализаций детализированными и максимально приближенными к реальности. Вы будете знать о своих желаниях, если не все, то практически все. Когда ваш разум впитывает в себя большое количество информации, связанной с вашими желаниями, ваше принятие начинает расти. Чем глубже вы погружены в тему ваших желаний, тем более готовы к тому, чтобы желаемое пришло в вашу жизнь, тем более готовы к тому, чтобы ваши мечты исполнились.

Вы можете просто развешивать на эту доску различные изображения желаний, даже этого будет достаточно, чтобы ощутимо усилить качество, детализацию и эффективность визуализаций. Однако вы можете создать сюжетную галерею, от начала до конца проиллюстрировав составленные ранее сюжетные визуализации. Там будут фотографии мест, в которых вы бываете в вашей сюжетной визуализации, фотографии зданий и улиц, фотографии людей и предметов. Все то, что вы представляете, запечатленное на бумаге, можно развесить на этой доске и постоянно держать перед глазами.

Уже в процессе подготовки галереи визуализации вы лучше узнаете и поймете свои желания. Будет замечательно, если вы расположите галерею в том помещении, где вы обычно практикуете визуализацию. Чтобы качественно улучшить визуализацию, вам достаточно будет посмотреть на нее перед началом визуализации, освежить в памяти образы и детали.

Постоянно совершенствуйте галерею, поддерживайте ее свежесть и актуальность. Обновляйте изображения. Оставляйте самые любимые и заменяйте те, которые, по вашему мнению, менее удачны, на более яркие и более привлекательные. Сделайте галерею визуальным рабочим пространством, пусть она живет и меняется вместе с вашими визуализациями. Как ваши визуализации должны приносить вам положительные эмоции, так и галерея должна быть такой, чтобы от одного взгляда на нее ваши губы невольно растягивались в улыбку.

Вы можете также завести электронную галерею. Соберите фотографии ваших желаний в одной папке на компьютере и просматривайте их в режиме слайд-шоу непосредственно перед визуализацией.

Заключение

Прочитав эту книгу, вы получили теоретические знания и приобрели практические навыки, которые составляют основу Искусства Визионера. Эти знания и умения – первая ступень на пути к мастерству формирования собственного будущего. Дальнейшее развитие зависит только от вас и от того, как вы будете применять полученные знания и развивать приобретенные навыки.

В любом случае, вы уже не те люди, которыми были, когда только приступали к чтению этой книги. Теперь вы знаете о том искусстве, которое использовали и используют многие успешные люди этой планеты.

Каждый из аспектов Искусства Визионера можно и нужно глубже изучать и совершенствовать. Полученные навыки можно применять не только для работы с Законом Притяжения, но и для решения различных жизненных проблем, для избавления от вредных привычек, для мотивации, для улучшения качества вашей жизни.

Смотрите в будущее с улыбкой. Верьте в собственные силы и в Закон Притяжения. Делайте каждый свой новый день ступенью на пути к вашим желаниям. Контролируйте мышление, допускайте в свое сознание только положительные мысли. Не за цикливайте внимание на негативном опыте, пропускайте его через себя. Живите желанным будущим. Испытывайте положительные эмоции. Любите окружающий мир и ваши мечты. Будьте благодарны за все, что у вас есть и за то, что приходит в вашу жизнь.

Теперь в ваших руках ключи ото всех дверей. Используйте их правильно. Помните о том, что, добиваясь благополучия, вы благотворно влияете на мир и окружающих вас людей.

Хочется пожелать вам удачи на пути Визионера. Впереди вас ждет увлекательное путешествие в будущее вашей мечты. Будьте счастливы.

Словарь терминов

Вибрация – энергетическое колебание, которое излучается предметами, живыми существами и их мыслями, событиями или чередой событий.

Визионер – это человек, который понимает принципы действия Закона Притяжения и использует их для формирования своего будущего.

Визуализация – представление образов желаемого.

Закон Притяжения – закон, благодаря которому объекты, обладающие схожими вибрациями, притягиваются друг к другу.

Искусство Визионера – это совокупность теоретических знаний и практических навыков, которые помогают человеку совершенствовать собственную жизнь и достигать такого будущего, которого он себе желает.

Негативный поток – продолжительное состояние, в котором человек мыслит негативно, его негативные мысли притягивают негативные события, а те в свою очередь усиливают негативное мышление.

Новое убеждение – это убеждение, которое совсем недавно пришло в наше сознание и нашу память, оно может быть легко изменено.

Объект притяжения – предмет, живое существо или его мысли, событие или череда событий, создающее вибрации.

Определение – процесс, в котором вы определяете, описываете и характеризуете ваши желания

Принятие – состояние, в котором вы принимаете то, что желаете получить, а ваше сознание максимально приближено к сознанию человека, который уже получил то, что вы желаете. Ваши вибрации соответствуют вибрациям вашего желания, и вы уверены в том, что ваше желание идеально подходит для вас.

Разубеждение – это новое убеждение, обратное по смыслу укоренившемуся убеждению, которое применяется для полной его замены.

Резонанс – это резкое увеличение вибрации мыслей, которое повышает силу схожих вибраций, что усиливает силу притяжения.

Сезон – период интенсивной визуализации с определенной тематикой.

Сложные эмоции – это эмоции, включающие в себя гамму других эмоций.

Сюжетная визуализация – объединение визуализируемых образов в историю.

Убеждение – это часть нашего опыта и памяти, которая создает определенный аспект нашей личности, обеспечивает нашу уверенность в конкретном взгляде на мир. Буквально убеждение – это утверждение в котором вы уверены.

Укоренившееся убеждение – это убеждение, которое длительное время находится в вашей памяти, не оспаривается вашим сознанием, а воспринимается, как часть нашей личности и часть нашего опыта.

Утверждение – это утвердительное высказывание, которое описывает состояние, в котором вы хотите себя убедить.

Чувства – это укоренившиеся в нас эмоции.

Эмоции – это кратковременные переживания, которые возникают вследствие нашей оценки воображаемых или происходящих с нами событий.

Эмоция принятия – эмоция, которую мы испытываем, когда получаем, принимаем желаемое.

Эмоция резонанса – сильная эмоция, которая вызывает резонанс вибрации наших мыслей.

Эмоция отдачи – эмоция, которую мы испытываем, когда создаем желаемое, когда реализуем свою творческую энергию.