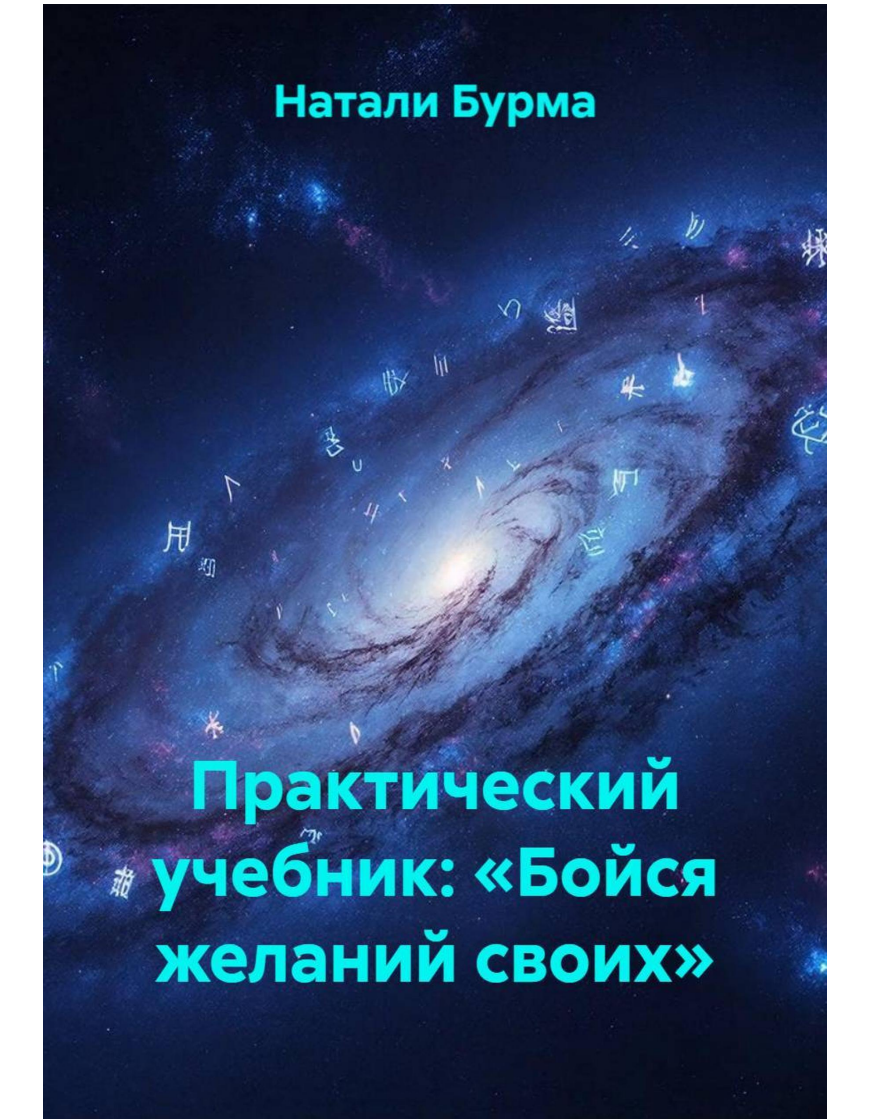




Натали Бурма

**Практический
учебник: «Бойся
желаний своих»**

Натали Бурма

Практический учебник:

«Бойся желаний своих»

<https://litres.ru/73204721>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если каждая ваша мысль - это уже заказ, который мир немедленно начинает исполнять? Эта книга - ваш учебник по навигации в реальности, где желания материальны, а неосторожное слово может запустить цепь непредвиденных событий. Вы откроете древний секрет детских желаний, научитесь расшифровывать тихие знаки Вселенной и освоите искусство осознанного загадывания.

Внутри вас ждут конкретные техники и практики: от «очистки» истинных намерений до создания персональной карты желаний, которая станет вашим визуальным компасом. Это руководство для тех, кто готов перестать быть пассивным мечтателем и стать архитектором своей судьбы. Путь к жизни, которую вы по-настоящему хотите, начинается с одного решения - понять правила игры. Ваш следующий шаг на этой странице.

Содержание

Пролог: Сила, о которой мы забыли	4
Глава 1. Желание: что это на самом деле?	7
Глава 2. Тихий шёпот Вселенной: учимся замечать исполнение	11
Глава 3. Язык творца: почему нельзя желать «в сердцах»	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Натали Бурма

Практический учебник: «Бойся желаний своих»

Пролог: Сила, о которой мы забыли

Представьте, что каждый ваш день - это тихая беседа с могущественным собеседником. Вы не видите его лица, не слышите его голоса в ответ, но он внимательно записывает каждое ваше слово. Особенно те, что сказаны с жаром, с искренней эмоцией. Вы встаёте утром, застываете в пробке и с раздражением произносите: «Чтоб ты провалился, этот город». Вы ссоритесь с близким человеком и в сердцах бросаете: «Хочу никогда тебя больше не видеть». Вы устали и вымотаны, глядя на груду дел, и думаете: «Вот бы всё рухнуло, и пришёл бы конец этому кошмару».

А потом ваш маршрут на работу внезапно перекрывают из-за аварии на дороге. Контакт с близким человеком неожиданно прекращается. В жизни наступает период полного застоя, когда рушатся планы. И вы в недоумении: откуда столь-

ко чёрной полосы? Случайность? Злой рок? Проклятие?

Нет. Это был заказ. Ваш собственный. Вы, сам того не ведая, пользовались древнейшей и мощнейшей силой-силой желания. Только делали это в слепую, с закрытыми глазами и развязанными руками, как ребёнок, который случайно нажимает кнопки запуска ракет. Мы все неосторожные волшебники. Мы все время что-то желаем: ругая правительство, мы желаем перемен; жалуясь на здоровье, мы желаем внимания к нему; завидуя чужой жизни, мы желаем её себе. Но мы разучились понимать язык, на котором говорит с нами мир в ответ. Мы забыли золотое правило: будь осторожен в своих желаниях-они имеют свойство сбываться.

Эта книга-не о магии в её сказочном понимании. Не о заклинаниях и ритуалах. Она о внимании. О сознании. О той ответственности за свои мысли и слова, которую мы несём каждую секунду. Это руководство по тому, как перестать быть подмастерьем, пачкающим холст неконтролируемыми мазками, и стать осознанным творцом своей реальности. Как научиться формулировать свои истинные стремления так чисто и ясно, чтобы мир откликался на них гармонично и точно. Как заметить, что он уже начинает это делать, едва вы успели подумать.

Если вы готовы исследовать эту скрытую в вас силу, если

хотите понять механизм, который тысячелетиями описывали притчами и называли чудом, сделайте глубокий вдох. Наше путешествие начинается. И первый шаг понять, с чем же именно мы имеем дело. Что такое желание на самом деле?

Глава 1. Желание: что это на самом деле?

Мы произносим это слово десятки раз в день, не вкладывая в него почти никакого смысла. Хочу кофе. Хочу спать. Хочу, чтобы всё изменилось. Оно стало таким же обыденным, как «здравствуйте» или «спасибо». Но что, если за этой обыденностью скрывается самый главный творческий акт вашей жизни? Что, если желание - это не просто мечта или каприз, а точный инструмент, лепящий глину вашей реальности? Давайте присмотримся к нему внимательно, как учёные рассматривают под микроскопом незнакомую частицу.

Представьте, что ваше сознание-это Центр Управления. В нём есть комната с огромным панорамным окном в мир, пульта, экраны. А на самом видном месте неприметная, серая кнопка. Вы нажимаете её постоянно, почти рефлекторно. Каждая мысль, начинающаяся со слова «хочу», «желаю», «мне надо», «лучше бы» - это нажатие. И каждый раз на какой-то далёкой, невидимой вам стартовой площадке тихо зажигается двигатель. Куда полетит эта ракета, зависит только от того, как вы сформулировали команду и каким топливом её заправили. Это и есть метафора желания. Но давайте уйдём от метафор к сути.

Желание начинается не с мечтаний, а с простого импульса в нейронных сетях вашего мозга. Вы видите что-то, вспоминаете, чувствуете запах и возникает крошечная искра. Мозг тут же подхватывает её и соединяет с архивом эмоций. Вы видите фотографию гор и вспыхивает не просто образ, а чувство свободы, которое вы когда-то испытали. Это уже не просто картинка, это эмоционально заряженный образ. Ваш внутренний сценарист тут же начинает достраивать историю: а что, если бы я снова там был? Что бы я чувствовал? Так рождается мыслеформа, эфемерный, но очень реальный внутри вас сгусток энергии.

И вот здесь происходит самое важное. Энергия. Чем вы подпитаете этот зародившийся образ? Если вы с грустью вздохнёте, подумаете «это не для меня» и откинетесь на спинку стула, вы дадите ему энергию тоски и отсутствия. Вы буквально пожелаете себе состояние «тосковать по горам». Если же вы позволите себе на миг ощутить ту самую свободу в теле здесь и сейчас, если ваше сердце отзовется лёгким трепетом предвкушения, вы зарядите этот сгусток силой притяжения. Вы отправите в мир запрос на возвращение состояния свободы. Ваше желание стало активным.

Понимаете разницу? Большинство наших «хотелок» - это просто реакция ума на внешний мир, сиюминутный и часто

беспочвенный каприз. Их можно сравнить с детским: «хочу эту игрушку», которая будет забыта через пять минут. Они живут на поверхности. Но истинное желание всегда говорит о состоянии бытия, а не обладания. Оно отвечает не на вопрос «что я хочу получить», а на вопрос «кем я хочу быть, что чувствовать, какой опыт пережить». Желание - это компас вашей души, указывающий направление роста. Это голос той версии вас, которая уже целостна и свободна, и которая мягко направляет вас к себе.

Чтобы научиться слышать этот голос за шумом повседневных «хочу», нужна практика. Давайте сделаем простое, но очень мощное упражнение прямо сейчас. Возьмите любое ваше частое «хочу». Например, «хочу новую машину». Задайте себе первый вопрос: зачем? Что она мне даст? Предположим, ответ: комфорт, уважение, свободу передвижения. Теперь снимите следующий слой. Спросите: а что мне даст этот комфорт и чувство свободы? Возможно, вы придёте к ответу: чувство уверенности в себе, независимость, ощущение, что я управляю своей жизнью, а не обстоятельствами. Вот он корень. Ваше истинное желание не машина. Ваше истинное желание быть уверенным, независимым человеком, хозяином своего пути. Машина лишь один из возможных, вполне материальных символов этого состояния. Когда вы осознаете это, мир получает чёткую инструкцию: помочь вам обрести уверенность и независимость. И он может начать от-

вечать самыми неожиданными путями: через новую работу, через прорыв в самооценке, через предложение о выгодной аренде. Вы освобождаете бесконечное поле возможностей, заиклившись не на единственном предмете, а на состоянии души.

Желание - это семя. Ваше сознание садовник. От того, насколько чистое это семя, насколько ясно вы видите будущее дерево, а не только его плод, зависит весь урожай вашей жизни. Вы только что узнали, как отличить сорняк сиюминутной прихоти от благородного ростка истинной потребности. Вы поняли, что, желая, вы не просто мечтаете вы программируете, вы творите, вы запускаете процессы. Теперь, когда вы знаете природу инструмента, пришло время научиться видеть результаты его работы. Как понять, что ваше семя приняла почва и оно начало прорастать? Как заметить тихий, почти неприметный шёпот Вселенной в ответ?

Глава 2. Тихий шёпот Вселенной: учимся замечать исполнение

Если желание-это семя, которое мы бросаем в почву мироздания, то где первые признаки того, что оно живо? Где тот хрупкий, едва заметный росток, который означает процесс пошёл? Мы часто ждём громких фанфар и развёрнутого баннера с надписью «Ваше желание исполнено». Мы смотрим только на конечную цель, как на вершину далёкой горы, и не замечаем тропинку, которая уже появилась у наших ног. А мир говорит с нами на языке знаков. Он шепчет. Наша задача научиться слышать этот шёпот.

Почему мы слепы к исполнению? Представьте человека, который хочет переехать в другой город. Он представляет только конечную картину ключи от новой квартиры, вид из окна. Он ждёт этого одного единственного события. А пока оно не случилось, ему кажется, что ничего не происходит. Он не замечает, как вдруг начали чаще мелькать статьи о жизни в том городе, как старый друг невзначай вспомнил, что у него там есть знакомый, который сдаёт жильё, как в голову сами собой начали приходить идеи, как можно заработать на переезд. Он отмахивается от этого как от случайностей, продолжает ждать «настоящего» знака и чувствует

разочарование. Это и есть эффект туннельного зрения. Мы смотрим только в одну точку вдаль и теряем всё богатство периферии, где и разворачивается главное действие.

Ответ мира редко приходит разом, готовым пакетом. Он приходит кирпичиками. Один кирпичик странное совпадение. Другой неожиданно появившаяся возможность. Третий внутреннее озарение, которое меняет ваш взгляд на проблему. По отдельности эти кирпичики кажутся случайным мусором на пути. Но если начать их собирать, вы вдруг увидите, что они складываются в дорожку, ведущую прямо к вашей цели. Этот процесс похож на сбор пазла. Пока у вас всего несколько деталей, вы не видите картину. Вы можете даже сомневаться, из того ли набора эти кусочки. Но чем больше вы их собираете, тем яснее становится образ.

Как же начать замечать эти кирпичики? Первый и главный шаг сместить фокус с требовательного ожидания на мягкое, заинтересованное наблюдение. Перестать спрашивать у мира: «Ну что, готово?», и начать с любопытством интересоваться: «Что ты покажешь мне сегодня? Какая следующая деталь?». Это состояние открытого исследователя, а нетерпеливого потребителя. Оно снимает напряжение и включает то самое периферийное зрение души.

Один из самых мощных инструментов для настройки это-

го зрения благодарность. Не та глобальная благодарность за исполненную мечту, которую вы будете испытывать когда-нибудь потом. А ежедневная, мелкая, конкретная благодарность за знаки-кирпичики. Поблагодарите про себя, когда после мысли о новом навыке вам пришло письмо о бесплатном вебинаре. Отметьте с благодарностью, когда человек, нужный вам для дела, сам вышел на связь. Поблагодарите даже за знаки, которые кажутся негативными например, за закрывшуюся перед вами дверь, которая, как вы позже поймёте, уберегла вас от ошибки. Благодарность-это не просто вежливость. Это мощный сигнал вашей системе восприятия: «Я вижу это! Я ценю это! Присылай мне больше таких подсказок, я внимателен!». Она буквально настраивает ваш внутренний радар на частоту, по которой с вами говорит мир.

Давайте потренируемся прямо сейчас. Вспомните одно ваше небольшое, но актуальное желание. Возможно, вы хотите навести порядок в делах или почувствовать больше энергии. А теперь оглянитесь на последние два-три дня. Вспомните всё, что происходило. Может, вы случайно наткнулись на статью о тайм менеджменте или нашли старый блокнот для планирования? Может, коллега предложил вам чашку хорошего кофе, и вы на мгновение ощутили прилив сил? Может, вам просто внезапно пришла в голову простая идея, как разгрузить один из ваших дней? Не списывайте это

на случайность. Это и есть те самые кирпичики. Мир не кричит: «Вот твой план спасения!». Он тихо подкладывает вам инструменты и намёки, будто говоря: «На, посмотри на это. Возможно, это начало твоего пути».

Наша реальность-это поле бесконечных возможностей, пространство вариантов. Загадав желание, вы посылаете в это поле луч своего внимания, как луч прожектора. И всё, что попадает в этот луч, начинает резонировать с вашим запросом. Знаки - это и есть предметы и события, вышедшие из темноты в свет вашего луча. Они всегда были рядом, просто вы не направляли на них своё сознание. Ваше желание - это не приказ о доставке товара с другого конца света. Это включение специального режима восприятия, при котором вы начинаете видеть те возможности, которые вели к вашей цели всё это время.

Поэтому с сегодняшнего дня предлагаю вам начать игру. Игру под названием «Охотник за знаками». Каждый вечер, перед сном, уделите три минуты. Спросите себя: какие три маленьких знака, намёка, совпадения или внезапные мысли, связанные с моими желаниями, я заметил сегодня? Запишите их. Неважно, насколько они малы. «Услышал песню, которая напомнила о моей мечте путешествовать», «Увидел рекламу курсов, о которых думал», «Начальник поручил задачу, которая развивает нужный мне навык». Просто фикси-

руйте. Через неделю вы перечитайте свои записи. Вы увидите узор. Вы увидите, что мир не молчал. Он вёл с вами диалог. Вы просто не знали его языка.

Умение замечать эти тихие шёпоты - это навык. Как мускул. Его нужно тренировать. И тогда вы поймёте, что вы никогда не бываете одиноки на своём пути. Что каждый ваш искренний запрос тут же, как эхо, начинает возвращаться к вам отражённым светом в событиях, встречах и идеях. Вы перестанете чувствовать себя просителем, ожидающим милости у закрытых дверей. Вы станете соавтором, который видит, как его партнёр-сама жизнь начинает вносить свои штрихи в общую картину. И это чувство сотворчества, поддержки и диалога пожалуй, даже важнее, чем сам факт исполнения желания. Потому что оно означает, что вы дома. Вы в потоке. Вы услышаны.

Глава 3. Язык творца: почему нельзя желать «в сердцах»

Вы уже знаете, что желание-это семя, а ваше внимание-вода и солнечный свет для его роста. Но представьте, что вместо чистой воды вы нечаянно поливаете свой сад бензином. Семя, конечно, получит мощнейший энергетический заряд, вот только вырастет из него не цветок, а пожар, который спалит все ваши надежды. Эмоции - это и есть то самое топливо. А самые яркие и неконтролируемые эмоции гнев, ярость, отчаяние, обида - это и есть тот самый бензин. Желание, высказанное «в сердцах», на пике негативного переживания, это самое опасное и мощное заклинание, которое только может произнести человек. И оно всегда сбывается с ужасающей точностью, потому что заряжено чистейшей, нефilterованной энергией вашей души.

Почему так происходит? Вспомните механизм рождения желания. В его основе лежит эмоционально заряженный образ. Когда вы спокойны, вы можете выстроить этот образ сознательно, наполнить его светом надежды. Но в момент сильного гнева или боли контроль отключается. Ваше подсознание, тот самый безотказный секретарь в Центре Управления, хватается первый попавшийся, самый яркий и простой образ и,

не раздумывая, отправляет его в эфир, зарядив всей мощью вашей ярости. Вы кричите: «Чтоб ты провалился!» и в мир улетает чёткая, кристаллизованная картина провала, наполненная энергией вашего желания, чтобы это случилось. Вы в отчаянии думаете: «Хочу, чтобы всё это закончилось!» и Вселенная получает запрос на «окончание». Только вот как именно всё закончится? Хорошо или плохо? Для вас или для ситуации? Этого вы уже не уточняете. Вы отправили слепой, неадресный снаряд огромной силы.

Такие желания похожи на брошенную в темноту гранату. Вы не видите, куда она летит и кого заденет. Часто первым пострадавшим становитесь вы сами. Фраза «глаза бы мои тебя не видели», сказанная в ссоре, может обернуться для вас реальными проблемами со зрением или разрывом отношений, после которого вы и правда больше не увидите этого человека. Пожелание «исчезнуть» или «сквозь землю провалиться» в момент стыда-прямой приказ своему энергетическому полю стать невидимым, ослабить свою жизненную силу. Мир понимает всё буквально. Он не фильтрует ваши слова на «правда» и «шутка», «в сердцах» и «на самом деле». Он слышит только чистый импульс: «Я сильно этого хочу». И начинает работать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.