

ДЖЕКПОТ СОЗНАНИЯ

ЛИОРА



Лиора Лиора

Джекпот сознания

<https://litres.ru/73747342>

SelfPub; 2026

Аннотация

Это не просто книга о поиске себя.

Через живые диалоги читатель узнает себя и мягко проходит путь длиной в несколько лет — от привычного человеческого уровня, где есть страх, дефицит, ожидание, усилие и бесконечный поиск опоры, к состоянию, в котором всё начинает раскрываться иначе и становится видно, что все уже есть.

Любовь, деньги, радость жизни, изобилие - все это уже есть. И эта книга мягко ведет читателя не просто к пониманию этого умом, а к четкому узнаванию истины.

Эта книга рождалась на протяжении многих лет.

Поэтому в ней есть редкая глубина: читатель проходит не один взгляд автора, а целую эволюцию сознания.

Это книга-состояние. Книга-переход.

Небольшая по объёму, она удивительно ёмкая по воздействию: иногда несколько страниц здесь дают больше, чем годы поисков вовне.

Это книга для тех, кто устал искать очередную методичку, волшебную практику или правильную схему жизни.

Для тех, кто готов за одно чтение прожить путь, на который у других уходят годы.

Содержание

– Итак, формула: вера + образ = исполнение	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Лиора

Джекпот сознания

Часть 1. Там, где рождается реальность

Состояние точки

Неожиданная встреча

Формула легкости

Секретная техника «переход»

Сила вопросов самому себе

Иллюзия стабильности

Оставайся наблюдателем

Ловушка позитива

Живые слова

Часть 2 Джекпот сознания

А кто ты?

Деньги

Деньги и любовь

Мышцы осознанности

Полюбить себя?

Ключ

Танец с жизнью

А я то кто?

Игра продолжается

Предисловие

Эта небольшая книга – не просто текст.

Это собрание плотной, живой энергии, собранной в маленьких главах, каждая из которых несет в себе опыт, со-звучный не одному человеку, а сразу миллиардам душ. Потому что, как бы ни казалось иначе, все едино.

Здесь этот опыт передан через внешне простые истории, через знакомые примеры, через слова, которые на первый взгляд не требуют усилия. Они читаются легко. Они будто бы понятны сразу. Но помните: сложно обычно говорят только о том, чего сами по-настоящему не поняли.

Поэтому не обманывайтесь простотой этой книги.

В ее мнимой легкости спрятаны жемчужины опыта, откровений и силы. И именно поэтому после чтения вы можете вдруг ощутить не просто интерес, не просто согласие с какими-то мыслями, а настоящий внутренний подъем – потому что эта книга работает не на уровне ума, а на уровне осознания.

Ум может сказать: «Да, это просто. Да, я это уже знаю. Да, я тоже через это проходил».

Но здесь почти в каждом абзаце спрятан ключ. И если вы позволите себе не просто пробежать глазами, а действительно войти в этот опыт, вы заметите: с каждой главой, с каждым новым прочтением внутри происходит переход. Тихий.

Почти незаметный. Но необратимый.

В этом и есть особенность этой книги: её сила раскрывается не один раз.

Вы можете прочесть её сегодня, вдохновиться, почувствовать подъём, а через две недели открыть снова – и вдруг ясно увидеть, что половину вы тогда не считали по-настоящему. Снова придёт вдохновение. Снова придёт толчок. Снова снимется какой-то старый слой, как шелуха, скрывавшая от вас не истину, а вас самих.

Именно поэтому эту книгу не нужно «заканчивать».

Её лучше проживать. Возвращаться к ней. Читать заново. По одной главе в неделю или всю целиком раз в месяц. Её формат прост, и в этом её милость: она позволяет вам снова и снова входить в это пространство без усилия, но каждый раз – на новой глубине.

Эта книга не обещает вам чудо в привычном смысле.

Я не буду говорить, что после нее все изменится. Ничего не изменится. И в то же время изменится всё. Жизнь внешне может остаться прежней, но вы уже не будете смотреть на нее прежними глазами. И тогда то, что казалось обычным, станет иным. То, что казалось неподвижным, начнет раскрываться. То, что казалось вами, окажется лишь оболочкой.

Автор этой книги – не личность.

Автор этой книги – жизнь.

Личность здесь лишь стала проводником, позволила этим смыслам обрести язык и лечь на бумагу. Но эта книга на-

писана не умом. Она написана жизнью – через опыт, через внутреннее узнавание, через память души о том, что невозможно выдумать, но можно вспомнить.

Эта книга не столько даст вам что-то новое, сколько вернет вас к тому, что вы всегда знали.

Вы поймете.

Вы узнаете.

С любовью к каждому, кто однажды вспомнит свой свет.

С любовью к свету жизни, который живет в каждом.

С любовью к каждому, в ком жизнь узнает саму себя.

Состояние «точки»

Я встретила его в тот момент, когда даже дышать было тошно.

Но обо всем по порядку.

Наступил в жизни период, когда не хочется ни улыбаться, ни плакать, ни думать.

Будто зависла где-то между мирами. Живешь обычной жизнью, но чувствуешь – не на своем месте. В глубине души теплится знание: ты пришла в этот мир для чего-то большего... но для чего?

Как найти ответ? Как выбраться из этого круга?

Почему не на своем месте? Ведь вроде все есть: работа, муж, дети, квартира, дача, машина – все «атрибуты» счастья. Многие об этом только мечтают.

Так почему же не радостно?

Почему все время тянет к чему-то недостижимому? Почему жизнь не сверкает яркими красками и не удивляет?

Уже несколько месяцев я засыпаю и просыпаюсь в состоянии «точки». Так я назвала это новое умонастроение. Лежишь, смотришь вглубь себя, ждешь подсказки из тишины. Кажется, вот-вот придет озарение. Чего я на самом деле хочу? От чего моя душа взлетит, как бабочка?

Хочется просыпаться с легкой улыбкой и лететь навстречу любимому делу, близким, простому счастью.

Но где взять на это силы? Как наполниться тихой радостью от самого обычного дня? Как проживать его ярко, а не считать минуты до вечера?

А вечером – вернуться, выдохнуть, провести пару часов с семьей и снова погрузиться в «точку». Лежишь перед сном, иногда часами, и ждешь. Ждешь знака, шепота, ответа. Говорят, они приходят во сне.

Засыпаешь с надеждой, что утро все изменит.

Но наступает утро – и снова серая действительность.

Все то же. Та же усталость, та же тихая тоска. Прислушиваешься к себе – не проросло ли что-то новое? Не пришла ли идея? Нет. Пустота.

Но глубоко внутри живет тихая уверенность: однажды придет. Надо просто верить и ждать.

Нельзя быть неблагодарной, напоминаю себе.

Каждый день благодарю за эту жизнь: за материальные блага, здоровье, любовь, за удачные моменты. Благодарность

действительно творит чудеса.

Но почему глаза перестали блестеть?

Отсутствие блеска видно на фото. Улыбаешься, а в целом что-то глохнет, и глаза уже не светятся. Тогда и улыбка кажется не такой искренней и красивой.

Я беру в руки дневник.

Мотивация, аффирмации, тренинги. Ставлю цели и иду вперед. На время внутри горит огонь. Неделю, иногда месяц. Потом снова тишина. Это сейчас называют выгоранием. Вроде бы снова в ресурсе: сходила на тренинг, пообщалась с друзьями, встретила с единомышленниками, отдохнула.

И все равно что-то не так.

Жизнь не входит в норму, а через время круг повторяется. Я уже несколько лет хожу по этому кругу и знаю, что могу больше. Чувствую в себе потенциал, но не понимаю, куда его направить. Мысли крутятся, вопросов много, ответов нет. Внутренний голос молчит, он опирается только на прошлый опыт.

Ночь приходит снова.

Я проваливаюсь в свое состояние «точки» и засыпаю. Утром новый день. Можно даже выложить в социальные сети, какое у меня сегодня «прекрасное» настроение. Пусть все знают, как у меня все хорошо. Удобно же.

Да, в целом все и правда неплохо.

Состояние «точки», в котором я живу уже несколько месяцев, – это пустота. Не депрессия. Даже плохое настроение

накрывает меня нечасто.

Каждый был в таком состоянии.

Смотришь в одну точку, а в голове нет ни идей, ни новых мыслей. Либо мыслей нет совсем, либо они ходят по кругу. Смотришь, как день уходит в никуда, и внутри пусто, нет эмоций.

Пустота – это когда нет движения, нет жизни, нет энергии.

Я долго жила в этом состоянии, особенно перед сном. Хотелось ставить цели, планировать будущее, но я не знала, с чего начать и куда сделать следующий шаг.

Вспоминала прошедший день.

Он просто уходил. Что я сделала сегодня для себя? Для мечты? Для жизни? На большинство вопросов отвечала «ничего».

Да и какая у меня мечта?

И вдруг поняла: да, это не депрессия.

Это другое состояние, опаснее. Оно не кричит, а медленно прожигает изнутри.

Получается, ты живешь, улыбаешься, общаешься с людьми, воспитываешь детей... а внутри как будто нет самой искры жизни.

Самое интересное, я стала притягивать к себе таких же людей.

Они живут как ты: что-то имеют, к чему-то стремятся. Но в них нет энергии, нет жизни. Они тоже ходят по кругу: хотят больше денег, лучшую работу, отпуск, похудеть.

К вечеру день их выматывает.

Утром они просыпаются и снова живут, как манекены, играя свои роли. Просыпаются ли они вообще? Или спят наяву?

Неожиданная встреча

Понять, где сон, а где реальность, порой бывает непросто.

Я открыла глаза в необычайно красивом месте. Передо мной расстилалось поле, усыпанное цветами.

Каких только не было здесь красок! Одни цветы – крошечные, но такие яркие, что от них слепило глаза. Другие – огромные, причудливые, манящие. Гигантские розы без шипов, переливавшиеся неземными оттенками.

Вдали возвышалось дерево-исполин. Рядом с ним пятиэтажный дом казался бы низким, а ствол был так широк, что вокруг него мог бы замкнуться хоровод из десятка людей.

Мне подумалось, что вблизи оно окажется еще величественнее. В голове мягко прозвучало: «Иди к дереву». Да и цветы так манили рассмотреть их поближе.

Я ощутила невероятный прилив сил и радости. И пошла через дивное поле к тому самому дереву.

Внутри будто шепнули: «Просто протяни руку к цветку». Я и протянула – срывать такую красоту и в мыслях не было.

Сделала шаг, осторожно коснулась бутона – и он мгновенно оказался у меня в ладони. Один, второй, третий... К чудесному дереву я подошла с огромным, пестрым букетом.

Я просто шла и протягивала руку. И вот стою у его под-

ножия, счастливая, с охапкой самых прекрасных цветов на свете.

Вдыхаю их живительный аромат и улыбаюсь. А дерево... Кто бы мог подумать, что оно такое мощное, такое грандиозное. Как я и предполагала, издали оно казалось гораздо меньше.

Ощущение было такое, что я искрюсь ярким желтым светом, я наполнена. Это ощущение мне не забыть никогда.

И тут я услышала голос. Не мой, не в голове... а прямо у себя за спиной.

– То что было вчера – то было вчера. В любую секунду ты можешь изменить все, что захочешь.

Это был он. Разговор с кем, изменил ход всей моей жизни.

Он был очень просто одет, средних лет, с яркими голубыми горящими глазами, хорошо сложен, приятной внешности.

Он улыбался. Не наигранно, не натянуто, а от души..мягко, тепло и уютно. От этой улыбки меня всю согрело головы до ног.

Захотелось улыбнуться в ответ. И было совсем не страшно. Наоборот, как-то спокойно.

Если честно, я подумала... а не умерла ли я часом... иначе откуда все это. Такое явное.

– Ты очень быстро дошла до цели, – сказал он.

– До цели? – я откровенно удивилась.

– Ну да, до этого чудесного дерева. Некоторые идут к нему

десятками лет, а кто-то даже не видит. Поэтому не придет сюда никогда.

– Десятки лет? Но почему так долго? До него же рукой подать, поле не такое уж и большое.

– Ну во-первых ты его увидела. Ты услышала свой внутренний голос. И пошла по прямой.

Многие банально не видят, так как смотрят по сторонам, мечутся. От того и не видят очевидного, сбиваются с пути. Кто-то слышит внутренний голос, но боится. Страх съедает кучу времени и сил.

– Ничего пока не понимаю, – я была в легком замешательстве. Это же не просто дерево, верно? Точнее совсем даже не дерево, это образ! Но чего? Образ чего?

– А ты быстро схватываешь, несмотря на замешательство!, – он продолжал улыбаться глазами. Это дерево – символ. Давай пока по-простому назовем его символом большой цели, жизненного предназначения. На самом деле значение дерева глубже, но мы вернемся к этому позже. А пока скажу тебе так, для справки, – он снова улыбнулся. Ты шла по прямой, тебе не одолели ни страх ни сомнения. Ты была полна радости, сил и вдохновения. Ты доверяла внутреннему голосу! Ты будто ни единого раза не усомнилась, что идешь верно. Вот уж действительно идеальный сценарий!, – тут он рассмеялся в голос и достаточно громко, так что и мне самой стало смешно.

Итак, если перевести на земные года, у тебя ушло всего

лет 5-7. Скажу тебе откровенно, это очень быстро! А по пути собирала огромное количество материальных благ!

– Материальных благ? – до меня доходило медленно. – Это о цветах?

– Именно. Цветы, как и дерево, здесь только символ. – Он широко и тепло улыбнулся.

– Переведи на простой язык, пожалуйста.

– Машины, яхты, дома, квартиры, путешествия, статусы. Все, чего человек желает. Когда ты идешь к своей цели, по своему пути, достаточно обозначить намерение, сделать шаг навстречу и протянуть руку. Желание исполнено. Даже напрягаться не нужно. Нужно лишь увидеть, быть готовым и идти своим путем.

– Так бывает не у всех.

– Большинство делает по-другому. Когда путь не их, все дается тяжело. Со стороны кажется, что кому-то повезло, но это не удача. Ты это поймешь.

– Почему здесь именно я? – меня не волновало место. Только «почему» и «зачем».

– У тебя не спящее сознание, в отличие от большинства. Ты умеешь слышать и чувствовать. Ты просыпаешься, пусть и не каждый день. Ты ищешь свое предназначение, хотя часто сворачиваешь не туда, слушая страхи, убеждения и мнение других. Пришло время проснуться самой и разбудить многих людей, Софи. Добро пожаловать на мою территорию.

Он произнес мое имя. Он назвал меня имени. Я онемела

и не могла вымолвить ни слова.

– Кстати, я Марк. Рад встрече.

– А я Софи... – я спохватилась. Через секунду дошло, что он и так знает, как меня зовут.

– Что это за место, Марк? И кто ты? – мне правда было интересно, хотя я ничего не понимала. Но почему-то мне здесь казалось удивительно спокойно и даже хорошо.

– Сейчас это не главное, Софи. На сегодня у нас с тобой важная задача! Будем выводить тебя из состояния «точки».

У меня расширились глаза.

– «Точки»? Откуда ты знаешь? Я никому об этом не говорила, даже себе вслух.

– Думаешь, только ты одна знаешь про «точку»? – он рассмеялся светло, по-детски. – Софи, ты даже не представляешь, какую силу создают мысли. Каждая, абсолютно каждая мысль, особенно повторенная много раз, буквально впечатывается во Вселенское пространство и начинает влиять на жизнь. Причем не только на твою... да-да!

– Звучит как магия.

– Это и есть твоя маленькая магия, – подмигнул он. – Представь: ты говоришь с Вселенной, а она отвечает. Стоит лишь чуть яснее мыслить, чуть смелее мечтать – и реальность начинает подстраиваться. Как будто щелкаешь пальцами, и мир оживает, становится ярче, сказочнее.

Марк остановился и, прищурившись от солнца, кивнул куда-то вдаль:

– Софи, видишь вон ту вершину? – он вытянул руку вперед. – Нам нужно оказаться там прямо сейчас. Как думаешь, это вообще возможно?

Я всмотрелась в туманную линию горизонта, где небо почти сливалось с камнем.

– Уж не знаю, что тебе ответить... – я тихо выдохнула – Слишком далеко. Слишком... нереально.

– Хорошо, – Марк вдруг улыбнулся, как будто чего-то давно ждал. – Тогда давай сделаем по-другому. Закрой глаза.

Я посомневалась долю секунды, но все же послушалась. Мир вокруг тут же стянулся в черную мягкую пустоту, остался только его голос.

– Представь, что ты уже там. Не путь, не шаги, не подъем. Только результат. Ты стоишь на вершине. Свежий ветер трогает лицо. Камни под ногами сухие и теплые. Дыхание ровное, легкое. Смотри оттуда вниз, как будто это уже случилось давно.

У меня перед внутренним взором послушно сложилась картинка: небо ближе, чем обычно, воздух чище, звук мира – глуше, будто кто-то убавил громкость. В животе потянуло, как в детстве, когда каталась на качелях.

– Чувствуешь? – его голос стал глубже. – Ощути опору под стопами. Запомни это состояние, как пароль. Как точку входа.

Я кивнула, не подумав, а видит ли он вообще или его глаза тоже закрыты.

– Теперь дай мне руку.

Мои пальцы нашли его ладонь в темноте. Его рука была теплой и уверенной, как якорь.

– Не открывай глаза, – шепотом добавил Марк. – Мы уже там. Просто разреши себе заметить это.

На миг все исчезло: шум ветра, запах пыли, даже тяжесть тела. Будто кто-то одним движением стер старую декорацию и поставил новую.

– Можешь смотреть.

Я открыла глаза – и воздух ударил в лицо. Под ногами больше не было рыхлой тропы: только гладкий, обветренный камень. Мир раскинулся далеко внизу, тонкими линиями дорог и потрясающими видами как в самом лучшем фэнтези фильме!

Я резко обернулась к Марку:

– Как... как мы сюда попали?

Он пожал плечами, словно это была самая обычная вещь на свете.

– Ты сама показала, куда тебе нужно. Я просто помог телу догнать твое сознание.

Вид, открывшийся мне, захватил дух. Невесомая безмятежность и тихая радость разлились внутри.

Я выпрямилась и не смогла сдержать улыбки. Марк подошел ближе.

– Что ты чувствуешь сейчас?

– Божественно... Полный восторг.

– Мысли и чувства неразделимы, Софи, – мое имя прозвучало из его уст как-то по-родному. – Чувства – это основа, почва. На них уже произрастают мысли, образы, идеи. Попробуй сейчас, в эту секунду, ощутить это снова. Взрасти это чувство в себе. Наполнись им до краев. Чтобы захотелось улыбаться, чтобы глаза загорелись.

У меня не просто загорелись глаза – их наполнили слезы безмолвного счастья. Так ярко, так остро я ощутила эту волну радости и полного покоя.

– А что с мыслями, Софи? Какие они?

– Вдохновенные... Целая светлая цепочка. Я с радостью вспомнила все незавершенные проекты за последний год – именно с радостью! Ведь это бесценный опыт. Вспомнились хорошие моменты, их оказалось так много. Я подумала о себе... Я ведь действительно себя люблю. Почему я не осознавала этого раньше?

И близких люблю... Как же я могла забыть об этом в последнее время? И жизнь люблю. И свои ошибки тоже. И мне так много еще хочется попробовать. А в мыслях нет ни усталости, ни тяжести... Не хочу даже думать о чем-то плохом. Сейчас просто не вспоминается ничего тяжелого. Мне хорошо. Так хорошо, что я не помню, когда последний раз испытывала подобное... Почему сейчас все именно так?

– Софи, обо всем по порядку. У нас не так много времени, а мне нужно, чтобы ты многое успела понять.

В нашей встрече и в этом разговоре есть очень глубокий

смысл. Ты, Софи, видишь, чувствуешь и осознаешь больше, чем большинство людей. Ты часто просыпаешься, замечаешь архиважные вещи, но запуталась. Уже несколько лет ходишь по одному и тому же кругу и не можешь из него выйти.

Именно поэтому ты впадаешь в состояние «точки», как ты сама это назвала, – будто зависаешь между мирами. Ты не одна такая, таких людей много. Пришел твой черед: ты можешь нести знание, твоя миссия – передавать его дальше. Сейчас в твоей голове хаос, потому что ты многое знаешь. Но это знание, если сказать проще, не разложено по полочкам, не оформлено в систему. Ты, наверное, замечала, что часто бывает так: в жизни у тебя вдруг все начинает складываться удивительно легко, почти волшебно, возникает ощущение потока.

А потом тебя словно выбрасывает из этого русла, и ты снова гребешь против течения. Начинаешь искать еще информацию, но все, что тебе по-настоящему нужно, уже есть внутри. Ты попадаешь в ловушку хаоса собственных мыслей и бесконечно новых сведений. При этом ты ясно чувствуешь: есть нечто, что работает безотказно; ты понимаешь, что человек способен выбирать судьбу, любой может это сделать. Но ты пока только осознаешь, не опираясь на это по-настоящему.

Оказавшись в этом хаосе мыслей, ты каждый раз начинаешь путь сначала, и круг снова замыкается. Так продолжается уже примерно десять лет. Ты понимаешь, о чем сейчас

речь?

– Еще бы. У меня даже голова сейчас закружилась... от такой ясности. Как точно ты все описал. Мне удалось это почувствовать.

– Моя миссия – вытянуть тебя из этого водоворота. Твои мысли станут ясными, четкими, как горный родник. И ты сможешь транслировать это знание в мир. Преображать тысячи жизней. Ты найдешь способ. После нашего разговора в твоей голове сложится цельная картина. Ты готова?

– Марк, я была уверена, что когда-нибудь перестану быть белкой в колесе. Что судьба подарит мне шанс, откроет глаза, выбросит из этого круга. Но чтобы вот так... словно по волшебству. Я и представить не могла.

– Это не волшебство, Софи. Это другой уровень сознания. Тобой крутит сон наяву, а я должен тебя разбудить. И благодаря тебе проснутся еще тысячи людей.

«Представь, что ты уже там. Не путь, не шаги, не подъем. Только результат.»

Формула легкости

– Как ты думаешь, почему люди не получают того, чего хотят? – голос Марка стал загадочным, приглушенным.

– Думаю, все просто. Они не знают, чего хотят. Я по себе сужу. Вечные метания. А еще... я боюсь себе позволить это.

– Да, в этом есть доля правды. Об этом тоже поговорим. Но давай для примера возьмем человека, который точно знает, чего хочет. Он уверен, проверил свою цель на истинность,

горит желанием. Он действует – делает шаги к своей мечте. Но годы идут, а ничего не меняется. Человек меняет цель, история повторяется. Что не так?

– М-м-м, не знаю. Слишком многого хочет? – Мне вдруг стало смешно. В голове закружился рой навязанных фраз. «много хочешь – мало получишь», «а ничего не треснет?» – все в этом духе.

Марк понял, что я забрела не в те дебри, и мягко прервал поток:

– Давай иначе. Разберем на примере твоего собственного желания. Есть такое, в котором ты давно уверена, но оно никак не сбывается? Что-то материальное? О глобальном пока не будем.

– Да, конечно, есть, – тихо ответила я, и мысленным взором увидела тот дом, который хотела уже так давно.

– Отлично. Прямо сейчас подумай о своем желании. Несколько минут. Думай только о нем. Представляй.

Я погрузилась в визуализацию. Минут через пять тишину и мой внутренний мир нарушил голос Марка.

– А теперь честно. Какие чувства ты испытала? Не мысли. Мне совсем не важно, о чем ты думала. Что чувствуешь сейчас? Можно даже назвать это послевкусием. Вдохновение? Радость? Энтузиазм? Любовь? Или страх? Уныние? Скуку? Боль? Что?

Меня ошеломило.

– Я до сих пор испытываю... какую-то жалость, диском-

форт, даже зависть, что ли... только не пойму, откуда! Печаль какая-то, состояние нереализованности и нехватки. Да ладно! Откуда эти чувства? Я ведь и правда очень этого хочу, все в красках представила. Пока ты не спросил про чувства, все шло отлично. И всегда думала, что с визуализацией у меня все в порядке. Откуда это?

Марк выдержал небольшую паузу.

– Давай я объясню на примерах, а потом ты сама ответишь на свой вопрос.

Смотри, Софи. Единственная серьезная причина, по которой люди не получают желаемое, в том, что посылаемые ими вибрации не совпадают с вибрацией самого желания. Очень часто мы даже не осознаем, что чувствуем душевную боль, когда прокручиваем в голове мысли о желаемом. Это боль нехватки. Мое желание уже давно со мной, но я им не обладаю. И внутри себя я по-настоящему ощущаю боль и пустоту, одновременно обманывая себя, будто думаю позитивно и даже регулярно визуализирую нужный результат.

Простой пример. Ты приходишь в роскошный ресторан и заказываешь изысканное блюдо от шеф-повара, которое давно мечтала попробовать. Какое-то время ты сидишь в предвкушении, глотаешь слюнки и почти физически чувствуешь вкус этого блюда во рту. Но проходит почти час, а блюда все нет, хотя обещали подать его через двадцать минут. Ты начинаешь нервничать, аппетит уже измучил тебя. Никто не объясняет, почему так долго. Проходит еще полчаса, и ты уже

откровенно злишься: да как они вообще смеют называться хорошим рестораном? Ты пытаешься остановить официанта и спросить в чем дело, но он все время говорит «да, да, сейчас» и убегает.

Ты ждешь почти два часа, закипаешь, вскипаешь, и в какой-то момент решаешь: все, я сюда ни ногой, пойду в другое место, отвратительный ресторан... А теперь вопрос: в последние минуты ты вообще думала о самом блюде?

– Конечно, нет. Это очевидно! Тут уже не до блюда!

– Так и с желанием. В первые дни мы зажигаемся, вдохновляемся, ставим цели, продумываем шаги и начинаем что-то делать. Но если какое-то время ничего не происходит... а первое время ничего не происходит, так как в реальность все воплощается с задержкой, внутри нас все меняется.

Желаемого так и нет, и видимо не будет. Твои чувства изменились, но ты не замечаешь. Самое коварное в том, что ты не осознаешь, что это произошло.

Ты крутишь картинку желаемого, думая, что визуализируешь. Но как-то легко и незаметно, это превратилось в визуализацию...нехватки! Ты визуализируешь дефицит, а не само желание.

– Так вот оно что! Марк, это же гениально! Такая простая вещь, а, Боже, какая важная. Я наконец понимаю, почему стою на месте.

Я, закрыв многие базовые потребности, как будто перестала по-настоящему гореть целью. Сначала было вдохнове-

ние, да, но долго ждать мне не хочется. И вот, когда уже сил почти нет, я продолжаю визуализировать, но, по сути, никаких позитивных эмоций в этом процессе уже не испытываю.

Вот откуда эта зависть... хотя я же совсем не из завистливых. Я хочу и не хочу одновременно, и каждый день по-детски накручиваю себя, снова и снова визуализируя лишь дефицит. Марк, я ведь понимаю, как все это работает, но почему же сама не догадалась до такой простой вещи?

– Подожди, Софи. Чтобы закрепить твое понимание и пробудить новые мысли, приведу еще один пример из жизни. На нем тоже виден принцип вибраций, как на ладони.

Бывало ли у тебя такое: ты остаешься одна, и тебе отчаянно хочется новых отношений, найти свою половинку? Но либо ты никому не интересна, либо интерес не тот, либо просто никто не цепляет, и все вокруг кажется пустым.

– Ну конечно, думаю, все через это проходят. Когда кажется, что уже никогда не найдешь того самого человека.

– Точно. И вот после череды неудач, свиданий, а возможно, и легкой тоски... в твоей жизни наконец появляется тот, кто тебе подходит. Закручивается роман. Идеальный период. И тут – словно лавина – на тебя обрушиваются новые предложения. То бывший внезапно напомнит о себе, то незнакомец в кафе заведет разговор, то коллега начнет оказывать знаки внимания. И ты думаешь: «Боже, где же вы все были раньше?» Ты так долго была одна, почти не чувствовала внимания, а теперь, когда рядом уже есть ОН, вокруг будто со-

рвало крышу. Понимаешь, что произошло?

– Кажется, да, начинаю понимать!

– Во время поисков ты была сконцентрирована на отсутствии половинки. Твоя вибрация – это поиск, одиночество, мысли вроде «меня никто не любит». Но как только отношения появились – вибрация сменилась на «у меня есть любовь, я нужна, меня ценят». Четкая, простая и, главное, уверенная вибрация. Она-то и притянула массово и сразу соответствующие ситуации.

– Эврика! И ведь примеров в голове теперь всплывает – целая россыпь! С работой то же самое. Ищешь, ищешь, уже соглашаешься на первое попавшееся... и тут на тебя начинают сыпаться предложения! Я раньше называла это «законом подлости».

– Это не закон подлости, Софи. Это закон подобия, вибраций, энергии...но уж точно не подлости!

– Марк, у меня очень важный вопрос. Я поняла смысл. Да, однозначно все так и есть. Но как правильно вибрировать? Я имею в виду как контролировать этот процесс и не опускаться в вибрацию нехватки?

– Забудь о контроле – первое правило! Ты можешь мягко управлять своим вниманием, это да. Но любой контроль ума – иллюзия. К этому еще вернемся, а сейчас давай на твоём примере разберем – когда наглядно, оно понятнее всего!

– На моем? – меня очень удивила такая уверенность в его голосе

– Конечно, Софи. Ты – настоящая волшебница и профессионал по тому, как почти мгновенно реализовывать желания. Но, увы. В жизни ты их интерпретируешь по-другому. Ты почему-то считаешь, что это был результат длительной работы над собой каждый раз. Одной из последних ситуаций, очень хотелось открыть тебе глаза, но ты посчитала это чудом и не поняла, что это был шикарный показательный пример работы вибраций в легкости, совершенно без личного твоего контроля – Марк оживился и стал не в меру радостным, и загадочным.

– Я в растерянности, какой из последних ситуаций? Что ты имеешь в виду?

Я напряглась как могла, но ничего не приходило на ум.

– Очки, которые по твоим собственным словам, тебе доставила и подарила сама Вселенная, – прямо цитирую тебя

–Ээээ, да я помню конечно! Это было и правда настоящее чудо, как эта ситуация ответит на вопрос по вибрациям?

– Перескажи мне эту историю

– История была такая. Моя подруга заказала очень классные и дорогие очки в интернет-магазине. Ей пришлось уехать из города в тот момент, когда магазин был готов их доставить. Она попросила меня принять заказ по моему адресу. Я конечно же согласилась помочь, мне это было не сложно. Я забрала заказ у курьера, конечно же вскрыла, чтобы все проверить. Ну и само собой не удержалась от примерки. Это были фантастические очки и главное, как же они мне шли. Я

покрутилась в них у зеркала довольная и подумала, что может и мне такие заказать. Но...посмотрев на цену, решила, что обойдусь. Просто подумала, что куплю попозже что-то похожее...

– И что же было дальше?

Я уже стояла, слегка онемев, чувствуя, как во мне просыпается догадка, но сформулировать ее пока не могла.

– А дальше... Прошло несколько дней, может, неделя. Я отдала подруге ее заказ и благополучно забыла об этой истории. – На глазах у меня почему-то выступили слезы.

– И вот где-то через неделю подруга звонит мне в полном недоумении. Ей на телефон поступает звонок от курьерской службы – настойчиво просят забрать заказ. Она уверенно отвечает, что все уже получено и никаких других посылок нет. Но служба стоит на своем: на складе обнаружили заказ на ее имя, с моим адресом. «Нам его девать некуда, – говорят, – только по указанному адресу». Мы в растерянности, но делать нечего – соглашаемся на доставку. Курьер приезжает ко мне... и вручает мне те самые очки. Вторые. Получается... уже для меня.

Тут слезы потекли из глаз ручьем, не могу объяснить почему...эта история тронула мое сердце и тогда, а сейчас, понимая постепенно что к чему...я не могла сдержаться.

– Милая Софи, ты назвала этот случай «доставкой от Вселенной». По сути, так оно и есть. Как именно это произошло – каким волшебным образом твое желание материализова-

лось – сейчас не важно.

Важно другое. Этот случай – словно живая иллюстрация того, как правильно вибрировать, чтобы притянуть желаемое.

Он был дан тебе не просто так. Ты могла бы уловить эту тонкую, важную нить еще тогда, и она помогла бы тебе исполнять другие мечты. Но чаще ты выбирала путь сложнее... впрочем, об этом позже.

Давай разберем, что ты чувствовала в тот момент.

– Приятные эмоции... восторг! Примерила – и сразу: «вау, как красиво». Потом я спокойно, почти легко с ними рассталась. Просто подумала: «Ладно, когда-нибудь потом найду что-то похожее». Поставила в голове легкое, почти невесомое намерение – когда-нибудь найти такие же очки... и все. Переключилась и пошла дальше.

– Давай теперь разобьем это состояние на молекулы. Конечно, словами передать сложно – это скорее чувствуется. Но все же попробуй. Ты испытала эмоции: «как мне это нравится», представила себя в этих очках в жизни... хорошо... а потом – легко, почти без усилий – «отпустила». Не привязалась. «Ну подумаешь, если что – найду что-то похожее, по своим возможностям», – и точка. Но успела ли в этот момент проскользнуть вибрация нехватки? Ощутила ли ты недостаток?

– Нет, – ответила я, даже не задумываясь. – Я просто получила удовольствие от примерки. И в голове промелькну-

ла легкая, почти воздушная мысль: «Как же идет, вот бы такие». А увидев цену, просто подумала без грусти: «Ой, ладно, как-нибудь потом». И все. Честно, забыла об этом уже через пару дней, если не раньше.

– Теперь ты понимаешь суть вибрации? Как не опускаться в нехватку?

– Да, внутри есть понимание теперь. Я попробую передать словами. Я примерила очки, искренне восхитилась собой в зеркале, прочувствовала: «Вау, как же мне идет!» – и позволила себе просто побыть в этом ощущении.

– Потом ты увидела цену, – продолжил за меня Марк

Но вместо того чтобы обидеться на реальность или подумав «я не могу себе это позволить», ты мягко сказала себе: «Классные, потом как-нибудь куплю что-то похожее» – и отпустила.

– Я просто представила...ощутила позитивные высокие вибрации по поводу желаемого и забыла...или переключилась...именно!

–Ты не стала спорить с фактом «сейчас не покупаю».

Но и не провалилась в боль «не могу, не потяну, не достойна». Ты выбрала легкость: порадоваться – и идти дальше.

Вот в этом и есть важный ключ, Софи

Не цепляться за вещь, а цепляться за чувство, которое она дает.

В момент, когда ты крутилась перед зеркалом, у тебя внутри звучало:

«Как красиво»

«Мне так идет»

«Я себе нравлюсь»

Это вибрация достатка.

Ты как будто сказала миру: «У меня уже есть это состояние – радость, красота, легкость. Очки здесь просто как декорация».

А когда сказала «куплю потом что-то похожее», ты не закрыла себе дверь. Ты оставила ее приоткрытой: «Я допускаю, что это возможно для меня».

Я стояла в ступоре. Меня просто накрыло этой фразой «не цепляться за вещь, а цепляться за чувство, которое она дает». За чувство. Цепляться за чувство, а не за вещь. Я как будто попала в портал. То есть меня окутала эта фраза и я не могла думать больше ни о чем. И даже неправильно будет сказать, что я ее думала... я стала этой фразой на эти мгновения. Не знаю, сколько прошло времени. Мне показалась время перестало существовать на эти мгновения.

– То есть я ловлю первый импульс «вау» и разрешаю себе его прожить, – я это проговорила вдруг, но будто и не я

– Да, и не обесценивай себя фразами «мне рано», «я не из тех людей», «это не для меня».

- Отделяй чувство от формы.

Не очки нужны, а ощущение уверенности, красоты, «я себе нравлюсь». Форм может быть тысяча.

Форм может быть тысяча... вот это да. Отделяй чувство от формы. Я не понимала, что происходит со мной, опять слова унесли меня в портал и повторялись внутри много раз.

– Софи, предлагаю составить формулу по мотивам твоей истории!

Как тебе такое?, – Марк весь светился, а я все еще пребывала в своем портале резко очнулась

«Не цепляться за вещь, а цепляться за чувство, которое она дает.»

– Да, я люблю структуры, Марк! И примеры! Это то, когда и правда понятно...

– Итак, можно свести все к простой внутренней последовательности:

Увидела – полюбовалась – порадовалась.

Представила себя с этим в жизни – разрешила этому быть.

Спокойно признала: «Сейчас нет» – без драмы, без самоунижения.

Сказала жизни: «Если это мое – оно найдет ко мне дорогу».

Переключилась и пошла дальше, не дергая Мир каждые

пять минут мыслями «ну где же?».

Ты же не думала каждый день, ну где же мои очки? Они же мне так понравились!

– Да нет конечно, у меня и мысли не было об этом думать!

– Отлично так желание перестает быть криком о помощи и становится тихим маяком. И тогда, как в истории с очками, мир однажды стучится в дверь и говорит: «У нас тут посылка. Похоже, уже для тебя».

– А вот тут у меня важный вопрос! А если это что-то мне очень-очень надо и я не могу отказаться так легко, как от очков? Что делать?

– О, когда это «что-то» цепляет до дрожи, отпустить его «как очки» правда не получается быстро. Чем важнее для тебя желание, тем больше риск провалиться в нехватку. Внутри запускается сценарий: «Если этого не будет, я не смогу быть счастливой», и в этот момент ты отдаешь свою силу объекту, человеку, сумме денег. Ты циклишься на форме, но тебе настоящей форма не нужна. Тебе нужен опыт чувства! Минимум, что надо сделать – отловить себя на этом и вспомнить то, о чем мы говорили только что. Отделить форму от чувства.

Спроси: «Что я хочу чувствовать, когда это появится? Свободу? Любовь? Спокойную уверенность?»

Всегда задавай себе один честный вопрос:

«Я сейчас радуюсь возможности или страдаю от того, что

ее нет?»

Если чувствуешь сжатие, обиду, зависть – это уже нехватка. Если легкое тепло внутри – ты в вибрации достатка.

Когда человек хочет, но внутри сжимается, сравнивает, обижается на жизнь, – он будто ставит печать: «Мне не дают».

И Мир честно продолжает этот сценарий.

А теперь Софи, улыбнись!! А то вижу, что загрузил тебя!

И лови еще одну простую рекомендацию, как не опускаться в нехватку.

– Тааак, я в предвкушении!

– Легко, Софи! Переключайся между вариантами. Будь даже немного наглой в этом. Ну например, тебе нужен автомобиль. Перебирай варианты – поиграй в это. Представь себя то в одном то в другом. А потом вообще переключись на другое желание и забудь на время о машине.

Желай, играя – еще один ключ.

Если ты будешь уперто визуализировать одну марку и даже цвет, произойдет привязка к форме. Ты можешь достигнуть этой цели, ничего невозможного нет. Но это будет путь длиннее в десятки раз. Если не в сотни. Оно тебе надо? Если хочешь поиграть в того, кто ставит четкие и крутые цели – да пожалуйста! На все людям дана свободная воля. Любой каприз, за ваше время и энергию! , – Марк развел руками с

улыбкой.

– Марк, мне даже дышать стало легче сейчас. И как я не поняла о чем это для меня тогда... тот случай. Я знаю почему до меня не дошло. Я просто в круговороте своих дел и каких-то бытовых проблем... не обратила на это должного внимания..

– Твой центр не светился, Софи, ты спала наяву, и разбудить тебя этим случаем не удалось. Но об этом позже. Давай сейчас вот еще какой момент проясним.

Иногда мечта просто слишком далека, чтобы зажечь сердце.

И это не про «маленькие желания», а про отсутствие живых картинок внутри.

Представь: самый обычный человек со средним доходом ставит себе цель – роскошный особняк в Швейцарии.

Звучит красиво, но в его голове пусто:
нет запаха хвойного леса за окном,
нет ощущения камина вечерами,
нет даже понимания, в каком городе он живет.
Вместо вдохновения приходит уныние.

Он никогда не был в Швейцарии, не видел эти домики живую, не знает цен, районов, языка. Мечта висит где-то в облаках, а не в его жизни. Важно: в цель надо верить телом,

чувствами, а не только умом. Чем больше живых, чувственных образов ты способна проживать по отношению к своей цели, тем крепче твоя вера в нее.

То же самое с машиной.

Ты можешь хотеть «дорогой авто», но ни разу не сидеть в салоне, не трогать руль, не слышать звук двигателя, не понимать, сколько он стоит и чем отличается одна комплектация от другой. Из чего тогда собирать веру? На что опираться твоему воображению?

– Ты, видимо, знал, Марк! Ведь это мой пример из жизни, – я улыбнулась. – Про машину.

Я очень долго хотела поменять свой старый автомобиль на новый.

На уровне желания все было громко, а в реальности – сплошной тупик. Денег нет, кредиты не одобряют, даже в долг взять не у кого. Я застряла.

И тогда я сделала единственное, что могла.

Стала ездить по салонам. Садиться в разные машины. Брать тест-драйвы. Каждый день читала обзоры, сравнивала модели, изучала цены и комплектации. Вначале веры было чуть-чуть, как маленький огонек. Но с каждым днем внутри крепла мысль: «Это правда мое. Это возможно».

Я по-прежнему не знала «как».

Просто знала, что «когда-то» сменится на «скоро». И знаешь что? Прошло всего два с половиной месяца. Всего лишь! Сейчас, когда вспоминаю, до слез хочется благодарить Вселенную.

Деньги пришли ровно на ту машину, которую я любила больше всех и которую чаще всего смотрела. Источник оказался таким неожиданным, что я и представить не могла, откуда это придет.

– Все верно, – мягко кивнул Марк. – Ты впустила эту вещь в свое энергетическое поле. У тебя появилось четкое намерение, а дальше оставалось сделать шаг навстречу. Как на поле с цветами, помнишь? – он улыбнулся.

– Итак, формула: вера + образ = исполнение

Вывод простой и мощный:

Вера + чувственные образы = исполнение желания.

Если ты не чувствуешь цель, не можешь представить ее детали, не веришь, что она хотя бы в принципе возможна для тебя сейчас, – желание превращается в красивую, но пустую картинку. Она не питает, а только напоминает о том, чего «нет».

Поэтому важно предостеречь тебя.

Не трать много энергии на цель, которая сейчас совсем не подкреплена верой и живым переживанием. Это не означает, что нельзя реализовать огромную, «вау»-цель. Можно. Но для нее требуется время: подготовка, погружение, тренировка воображения, маленькие промежуточные шаги.

Ставь такие цели, которые уже сегодня можно прочувствовать: зайти в салон, пройтись по району мечты, пощупать ткань того самого платья, посидеть в лобби отеля, где когда-нибудь хочешь жить.

Каждая такая «реальная» цель будет приближать тебя к

самой большой и вроде бы нереалистичной мечте.

– Понимаешь, о чем я? – тихо спросил Марк.

И в этот момент стало ясно: дорога к невозможному всегда начинается с того, что ты позволяешь себе хотя бы немного в это поверить и хоть как-то прикоснуться к своей мечте уже сейчас.

– Марк, а как быть, если нет возможности «пощупать» желаемое? Как вызвать правильные образы?

– Иногда до мечты рукой не дотянуться буквально.

Но к ее атмосфере можно прикоснуться уже сейчас, – Марк как-будто задумался

– Софи, в наш век это уже не проблема, – он улыбнулся. – Используй то, что у тебя под руками. Напитывай себя образами дистанционно. Хочешь чего-то нового – начинай изучать это так, как будто готовишься ехать туда завтра.

Он сделал паузу и заговорщицки подмигнул:

– Мечтаешь о Бали? Открой карту, сайты отелей, читай отзывы, смотри фотографии пляжей, маршруты, цены на билеты. Собери свой идеальный тур, даже если пока не нажимаешь кнопку «купить». По пути ты десять раз мысленно окажешься на этом острове: почувствуешь шум океана, теплый воздух, утренний кофе с видом на пальмы. Главное – делать это искренне, с живым интересом, а не от скуки. Тогда и образы, и вибрация будут правильными. Думаю, ты прекрасно понимаешь, о чем я.

Я действительно понимала. Еще как.

Когда-то я ехала в страну, о которой мечтала. Еще до поездки я жила в ней мысленно: день за днем читала статьи, смотрела видео, изучала районы, кафе, местные привычки. Вечером закрывала глаза – и словно шла по ее улицам.

К моменту вылета я ощущала, будто уже была там.

Этот опыт оказался таким теплым и естественным, что реальная поездка стала логичным продолжением, а не чудом «с потолка». Я даже успела забыть, насколько это сработало.

И вдруг поймала себя на мысли: почему так часто в память въедается негатив, а позитивные чудеса растворяются, как будто ничего и не было?

Если бы мы опирались на свои удачные истории так же устойчиво, как на разочарования, жизнь давно превратилась бы в более простую и сказочную игру.

«Желай, играя – еще один ключ.»

Секретная техника «переход»

Я едва успела раствориться в своих мыслях и воспоминаниях, как Марк мягко прервал мой полет:

– Продолжим. Поговорим про вибрацию обладания. Именно *обладания*, не желания. Когда мы чего-то просто хотим, внутри звучит «у меня этого нет». А нам нужно состояние «это уже мое».

Он слегка наклонился ко мне:

– Я расскажу тебе о своей секретной технике «переход». Для нее нужен пример из того, что у тебя уже есть, только в меньших масштабах. Деньги, машина, квартира – что угодно, что ты ощущаешь как норму, как свое.

– Поняла! – оживилась я. – У меня есть небольшая квартира, а я хочу дом, намного больше. Подойдет?

– Конечно, идеально, – улыбнулся Марк. – Дальше я буду говорить от первого лица, так понятнее. Представим, что это моя цель.

Он на секунду прикрыл глаза:

– Итак. У меня есть квартира. Она моя. Я ей обладаю. Что я чувствую? Благодарность. Мне в ней комфортно. Я люблю это пространство. И главное – я не цепляюсь за нее, она просто есть в моей жизни. Без восторженных всплесков и без страха потерять. Это и есть вибрация обладания: спокойное «мое», в котором нет борьбы.

Он чуть развел руками, словно держал невидимую коробочку:

– Сейчас я фиксирую это состояние. Прямо отмечаю его внутри: как дышится, как тело откликается, какие эмоции поднимаются. А потом включаю мысль о доме. Дом я заранее представил: где он стоит, какой у него свет, сколько в нем воздуха. И вот на этот образ дома я *накладываю* те же ощущения, что только что испытывал к квартире. Не добавляю страха, сомнений, жадного «хочу прямо сейчас». Дом не на

пьедестале. Дом просто мой. Мне в нем хорошо, комфортно, я благодарю за него. Он уже вписан в мою норму.

Он посмотрел на меня внимательно:

– Наша задача – сделать быстрый переход из «я обладаю квартирой» в «я обладаю домом», не проваливаясь в «между». Ты уже знаешь, как чувствуется свое жилье, и просто переключаешь это чувство на новый объект. Это и есть «переход». В какой-то момент твое желание перестает быть мечтой из журнала и ощущается как родное, как продолжение тебя. Ты благодаришь – и отпускаешь мысль.

Марк легко щелкнул пальцами:

– Потом живешь дальше. Не сидишь с линейкой у двери, измеряя, насколько приблизился дом. Важно повторить технику несколько раз, чтобы тело и подсознание запомнили правильное ощущение. Тогда нужная вибрация обладания начнет включаться почти автоматически, стоит тебе только подумать о желаемом. Усилий уже не потребуется, но требуется внимательность.

Он слегка посерьезнел:

– Если вдругловишь себя на том, что при мысли о доме внутри сжимается – страх, сомнение, чувство «слишком для меня», – значит, старый сценарий вернулся. Не ругай себя, просто снова делаешь «переход»: квартира → чувство «мое» → тот же дом в этих ощущениях. Повторяешь, пока новая норма не закрепится.

Марк улыбнулся уголком губ:

– Ну как? Ты все это время молчишь.

Я стояла с открытым ртом и широко распахнутыми глазами. Озарение накрыло волной. Это казалось до смешного простым – и в то же время почти невозможным без такой подсказки.

– Как человек вообще может додуматься до этого сам?, – единственное, что я могла пока сказать вслух

– Софи, знаешь в чем гениальность «перехода»?

Он почти не оставляет места страху.

Ты не разглядываешь дом через призму «смогу ли, потяну ли, достоин ли». Ты вообще не заходишь в эту комнату. Тыходишь через другую дверь – через благодарность за то, что уже есть.

А благодарность плохо дружит с паникой. Когда ты искренне благодаришь свою квартиру – тело расслабляется, дыхание выравнивается, мысли стихают. В таком состоянии намного проще тихо «пересадить» это чувство на новый образ. И да, сначала это кажется игрой.

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.