

Сергей Астахов

# Как изменить свою жизнь или Добрая книга



Сергей Астахов

**Как изменить свою  
жизнь или Добрая книга**

«Автор»

2026

## **Астахов С.**

Как изменить свою жизнь или *Добрая книга* / С. Астахов —  
«Автор», 2026

Эта вдохновляющая книга предлагает практический путь к трансформации жизни через самопознание, обретение предназначения и глубокое понимание мира вокруг. Автор делится простыми, но мощными инструментами: от медитаций и аффирмаций для раскрытия внутреннего потенциала до шагов по переосмыслению привычек и отношений, помогая преодолеть страхи и сомнения. С добротой и теплотой книга напоминает, что каждый способен создать гармоничную реальность, где счастье и успех — естественный результат осознанных выборов. Идеально для тех, кто ищет мотивацию для перемен и хочет жить полной, осмысленной жизнью.

© Астахов С., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Глава 3	8
Глава 4	10
Глава 5	13
Глава 6	15
Глава 7	16
Глава 8	18
Глава 2	20

# Сергей Астахов

## Как изменить свою жизнь или Добрая книга

### Глава 1

« Миф создания вселенной»

Бескрайние темные просторы растворялись во вселенной. Вокруг царила ночь, не было дня, не было света, лишь мрак кружился вокруг огромного ядра. Ядро было круглой формы, на котором жил, правил и успешно развивался высший разум, бесформенная материя, души, мысли, проще сказать разумная энергия.

Нас было много, бесконечная масса разумных, думающих и осознающих видов энергий, видов главных мыслителей вселенной, не похожих друг на друга, каждая энергия несла свой вклад в общество развития других. Энергия, которая планировала создать самую лучшую, самую разумную цивилизацию во вселенной. Почему, спросите Вы? А все потому, что мы пришли к осознанию всего вокруг происходящего, разум, который разгадал все тайны бытия и вселенной. Бесконечный вопрос о смысле жизни и своем предназначении давно был решен. Все испытывали огромное счастье. Не было боли, не было зависти, не было лжи, борьбы, обид и пороков. Вокруг царило лишь безграничное понимание друг друга, доверие и любовь. Все были счастливы, и наслаждались данной им жизнью, возможности появиться во вселенной, для каждого, стоило только направить своё внимание. Великие чувства существовали в каждом виде энергий, небывалое спокойствие, небывалая гармония, радость и удовлетворение, счастье и любовь, благодарность, все те, светлые и теплые чувства, данные каждому, дарили всем мир и покой. Каждый верил в свое бесконечное будущее, которое изменилось не в нашу сторону. Тогда все первый раз на себе почувствовали, никогда не видевшие силу, под названием – СУДЬБА.

В тот самый момент, когда эта сила, была разгадана, и ей можно было управлять, случилось невиданное. Огромной силы взрыв был слышен во вселенной далеко-далеко в неизвестность. Огромное ядро разлетелось на миллиарды осколков, миллиарды осколков разлетелись на миллиарды частиц. И эти частицы того ядра, считавшегося нашим домом, до сих пор летают по вселенной в виде астероидов, больших и маленьких, некоторые образовали свои вселенные, создав сеть туманностей, а некоторые улетели далеко, кружась по вселенной, обрели круглые формы, образовав другие планеты. Ядро же стало центром вселенной, подарив свет и тепло, назвав себя небесным светилом, иначе говоря – солнцем.

Самая успешная, самая великая когда-то нация потерпела крах. Лишь некоторым видам энергий суждено было остаться в живых и развиваться дальше, ища новый дом во вселенной. Кто-то видел смысл отправиться в другую часть вселенной, в поисках нового дома, кто-то приспособился жить на солнце, кто-то разлетелся по другим галактикам, а кто-то решил освоить планету под названием – Земля.

Кто-то, это мы – два вида энергии, две разумные мысли, две души, называйте и понимайте как Вам удобнее. Попав на землю, и видя огромные просторы воды, служащей нам для комфортного развития, мы решили поселиться именно в ней, создав тем самым два простейших организма, две частицы, две клетки, два собственных мира. Мы успешно развивались, делились клетками, создавая все более и более сложные организмы. Со временем мы освоили океан, и выбрались на сушу, образовавшуюся на Земле. Мы создавали растения и животных, вдохнув в каждое свое творение жизнь. Рождаясь заново, что бы дать жизнь новому организму,

что бы новый организм, продолжал создавать, себе подобных. Мы перерождались, создавая новый вид, совершенный организм, уникальный в своем роде. Рождались каждый раз для новой жизни, в разных организмах, обучая каждую клетку, передавая свой опыт и свое знание. Каждая созданная нами клетка несла свою определенную информацию, которая передавалась из поколения в поколение. Наше желание было совершенствоваться и развиваться. Так появились два новых вида, два организма, которые путем слияния создавали новый вид, а мы, как душа или осознанная энергия, перерождались, совершенствуя каждый вид. Так появились два человека, два первых совершенных организма, способных стремительно развиваться, учиться, общаться, а самое главное имеющие совершенный мозг, создаваемый нами долгие и долгие тысячелетия. Величайшее изобретение вселенной, помещенный в человеческий организм-это мозг. А мозг это Мы, мы это мысль, мы это энергия, мы это душа, мы это целый новый мир. И этот мир, наш внутренний мир, его видение, его понимание и общий взгляд на все вокруг и есть сознание, то есть, как мы видим и ощущаем этот мир, в котором живем.

## Глава 2

### **В чём смысл жизни**

#### «Предназначение»

В чём наше предназначение? В чем смысл жизни? Бесконечные вопросы вселенной сегодня открылись для нас, для нашей расы людей, для всех нас. Мы – люди, развивались тысячи лет, чтобы сейчас обладать всеми теми качествами нам всем присущими. Мы научились ими управлять, мы научились по-настоящему жить, жить правильно, жить так, как мы жили миллиарды лет назад. Мы совершенные организмы, уникальные и единственные в своем роде.

Человек – это звучит гордо, это ты, это я. Человек, который смог развиваться, научиться и управлять своей судьбой и своей жизнью, по сути, и есть великое совершенство, изобретённое вселенной. Высший разум бытия всего – это человек. И создавая новую жизнь, рожая следующее поколение, мы обязаны научить его жить, научить мыслить правильно. И эта новая форма жизни вознесётся к совершенству еще больше, еще лучше, еще разумнее.

Эволюция развития, как и время не останавливается ни на секунду, идя вперед, мы совершенствуемся, мы развиваемся, мы стремимся к бесконечности.

Родившись, мы начали новую жизнь. Нас встретил этот мир разными событиями каждого, которые происходили независимо от нашего участия. Каждое событие в жизни predetermined. И если мы думаем, что что-то чего быть не должно, но с нами происходит, дело рук, каких то высших сил, судьбы, злого рока, то есть мы никак не хотим верить в то, что мы управляем этим сами, мы самые главные творцы нашего мира. И каждый может его изменить! В эту секунду, каждый человек способен изменить свой мир, изменить свою жизнь, изменить все вокруг, изменив себя!

Каждый вправе решать, что его устраивает или не устраивает в жизни, каждый свободен в своем выборе, каждый человек независим, который способен изменить свое отношение к происходящему, всему вокруг, управлять этим, каждый вправе ощущать высшие чувства, светлые, добрые, каждый вправе любить и быть любимым, а это бесценно.

В чем смысл жизни каждого человека? Каждый, наверное, задавал себе этот вопрос. В чем его предназначение? Так я отвечу Вам на этот вопрос: каждому человеку, ощутившему счастье в жизни, поняв смысл своего существования, и есть предназначение! Предназначение – и есть счастье, получаемое от жизни! Счастье и его ощущение, будь то в работе, будь то в общении, будь то в отдыхе и есть – смысл! Смысл жизни научиться быть счастливым. Смысл жизни научиться любить и быть любимым. Все остальное – это второстепенное, которая вселенная сама вам преподнесет.

Человек, научившийся, поняв и осознав ощущения счастья, сам притягивает в свою жизнь все остальные блага, необходимые ему для полного насыщения или удовлетворения. Человек, научившийся управлять своей мыслью, меняет свою судьбу, не плывет по течению жизни, а сам строит свой мир, свою жизнь, сам решает, как хочет и будет жить!

## Глава 3

### «Как мы живем» НАБЛЮДЕНИЯ

Наблюдения - это такая вещь, которая дает задуматься о большем, чем просто жить по правилам устоявшихся устоев общества, где каждый человек просыпаясь с утра должен идти на работу, работать целый день, надеясь на премию, радоваться мизерной зарплате, хватаящей только на сохранение себя, как вида, в прямом смысле этого слова, думать о насущном, о том, что говорят по телевизору, проблемах и неудачах, которые преследуют каждого человека, каждый день. Вечером, нужно прийти с работы, посмотреть любимый сериал, приготовить еды, постирать, погладить, да мало ли еще какие бытовые проблемы есть у каждого. Ведь мы стараемся, думать не только о себе, но и о тех, кто с нами рядом, будь это муж или жена, дети, сожители, соседи, родственники, друзья, знакомые, которые нуждаются, как тебе кажется, в твоей поддержке, не то делом, не то словом.

Зато никто, ну или почти никто, никогда не задумывался над тем, почему так все происходит? Почему эти проблемы, неурядицы, плохое настроение, так тесно с нами связано, почему это все нас преследует? Как от этого избавиться? Есть ли выход из сложившейся ситуации?

Я не первый, кто это скажет или уже сказал, выход есть и он есть у каждого человека - в его мозге! Человек, чем-бы он не занимался, находясь на работе или где то в пути, ведя машину или прогуливаясь пешком, будь то отдых на диване или пробежка, или любая другая деятельность, в своем предназначении выполняется автоматически, все действия выработаны и изучены нашим мозгом, что выполняются на подсознательном уровне самопроизвольно, то есть делая шаг, или поднимая руку мы не думаем об этом, все действия выполняются автоматически, но мысли же постоянно в действии, они размышляют о чем? Да о проблемах: «за газ не заплачено, электричество надо экономить, в кармане последние 500 рублей, а до зарплаты еще неделю жить, не жить, а выживать, за сад платить, ребенку необходимо развиваться, дача заросла, квартира требует ремонта, кредит» Не кажется ли Вам, что все упирается в деньги? Ведь ЕСЛИ бы у меня были деньги, я бы решил(ла) все свои проблемы. ЕСЛИ бы мне устроиться на более оплачиваемую работу. ЕСЛИ бы холодильник был полон, я бы не думал о еде, ЕСЛИ бы, ЕСЛИ бы, очень многое зависит от этого ЕСЛИ. А на самом деле все проще.

Вспомните, как нас учили наши родители: « УЧИСЬ! Учись хорошо, чем лучше будешь учиться, тем легче будет работать, будешь хорошо учиться, устроишься на высокооплачиваемую работу. А дальше что, РАБОТАЙ! Зарабатывай себе на жизнь, трудись не покладая рук. ТЕРПИ! Как мы терпели, терпи всю жизнь, терпи начальство, терпи работу, терпи людей» Вся жизнь в ожидании, в ожидании какого чуда, которое не происходит, вот мы и терпим всю жизнь, ждем пенсию, думаем расслабимся, а не получается, появляются новые потребности и дела, там отдохнем, после смерти. Так получается? Но это не правильно! Наши родители учат нас, их в свою очередь учили их родители, наши бабушки и дедушки. Мы же, наслушавшись всего этого нравоучения с детства, учим своих детей так-же.

Поймите, что нынешний образ жизни и развитие человечества не то, что было раньше, и в этот быстрый век потока информации, мы все пытаемся жить по сложившимся устоям того поколения людей, которое помогало им, в их периоды жизни и способствовало их успешному развитию, но не нам, не сейчас, не в наше время. Нынешнее время, век формирования новых взглядов на жизнь, век развития личности человека, век осознания и понятия себя, как личность, век изменения мировоззрения человечества в целом. Где каждый человек может расширить свое сознание до уровня управления своей мыслью с целью обретения великого чувства счастья, взаимной любви, и контролирования своей жизни, направив его по той ветке судьбы, которая уготована каждому человеку с рождения, лучшая версия вас.

Существуют всего два пути, по которому человек может направиться по жизни, две дороги, две судьбы и только нам решать по какому пути мы идем, и насколько можем отклониться от заданной траектории. Поэтому живя нравочениями и мыслями прошлого, мы отклоняемся от правильного маршрута. Сейчас миром управляют совсем другие структуры общества, мыслей, связей, у большинства людей уже другое мышление и видение жизни, так почему же мы – живущие здесь и сейчас, основываемся на нравочениях другой жизни, принимаем мировоззрение своих отцов и матерей, их наставления и полагаем, что: « Да, они прожили больше и знают, как поступить в той или иной ситуации, знают, что и как, пытаюсь навязать это нам, что поступи ты так, а не иначе, это будет правильно, это хорошо». Но поверьте, хорошо не будет. Эти позиции устарели вместе с нашими бабушками и дедушками. Это все работало раньше, при их форме жизни, в то время, запомните это раз и навсегда.

Стремительный век, в потоке всего, что нас окружает, заставляет каждого человека пересмотреть свою позицию в жизни, мозг человека способен развиваться и учиться на протяжении всей своей жизни, и Вы даже представить себе не можете сейчас, на что он способен. Стремление к его совершенству даст Вам возможность безграничных возможностей жизни, и не важно, сколько Вам лет сейчас 20-40-60 или за 70! Поменяв свое мышление и отношение к жизни, улучшив свое мировоззрение, мы переходим на очередную, высшую ступень человечества. Только человека так забили вездесущие проблемы, что совсем не осталось времени остановиться, задуматься над этим, услышать свой настоящий разум. Остается только плыть по течению обстоятельств, что происходит практически с каждым человеком. Не видение совсем не означает, что уже поздно, человек мыслит и рассуждает подобно привычкам, когда-то выработанных до этого. Но, как известно, привычки это не что иное, как самостоятельно осознанное действие соглашаться с тем или иным фактом или событием, пагубностью или устоем жизни, или нет. Именно привычка дала человеку способность курить, и эту привычку нам навязали извне, а те, кто бросил, знают, насколько тяжок этот труд, избавиться от плохой привычки. Ну а если возможно избавиться от этой напасти, возникает вопрос: « Что каждый человек тоже может измениться, изменить себя, свои мысли, подогнать их, быть в гармонии со своим телом, одним целым, одной чашей, в которую можно влить лишь положительные, светлые, добрые эмоции, положительную энергию счастья, а следовательно и получать ее отдачу. А когда кувшин наполняется водой, она начинает вытекать из кувшина и возможность того, что вода может исчезнуть или влиться обратно, не существует, пределов нет. Тоже самое, происходит и с нашим организмом, наполнившись положительными эмоциями, энергией, она начинает выплескиваться, выходить за пределы организма, поглощая все близлежащее пространство, положительно влияя на окружающую среду существования.

Энергия (греч. — действие, деятельность) — общая количественная мера различных форм движения материи, но мысленная энергия уходит далеко во вселенную, получая свой ответ, возвращается обратно, увеличившись в десятикратном размере для отдачи Вашего же блага. Соответственно позитивные мысли, притягивают в Вашу жизнь позитивные светлые моменты. Каждый в праве сам решать, что важнее в жизни, вездесущие каждодневные проблемы или чувство счастья, наполненности, радости, любви, богатства. Самое важное, в это поверить и каждый день учиться думать по новому и совершенствоваться.

## Глава 4

«Кто я»

### ВЫ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ?

Вы готовы изменить свою жизнь? Вы хотите жить лучше? Тогда найдите в себе силы найти свое предназначение и стать счастливыми. У каждого человека свой путь и своё предназначение, своё видение счастья. Кто-то обязательно станет лучшим токарем, кто-то станет лучшим поваром, дизайнером, моделью, писателем, шоуменом, строителем, художником, садоводом, профессий еще очень много, чтобы их перечислять, кто-то может действительно лучшей мамой или папой и в этом их предназначение, воспитывать, обучать, передавать знания и талант, совершенствоваться одним словом, каждый в своей работе лучший. Найдя свою любимую работу, человек начинает удовлетворяться ее качеством выполнения, получая свою дозу счастья.

Если этого до сих пор с Вами не происходит, и Вы работаете на той работе, которая не приносит Вам этих светлых ощущений, то это не Ваше предназначение, не Ваша работа. Так почему же вы еще там работаете? Вы терпите ее? Уходите и освободите свое место действительно тем, кто в этом нуждается, и поверьте, больше чем Вы.

Научитесь видеть ту работу, которая приносит Вам радость, учитесь любить работу, предназначенную Вам свыше. Подумайте сейчас: « О какой работе может идти речь? Какая работа принесет мне удовлетворение от ее выполнения?» Ответ прост: Вы уже этим занимались, начиная с самого детства, сама судьба, различными путями, Вас подготавливала для выполнения этой работы. Которая будет приносить Вам каждый день ощущение счастья, приносить огромное богатство в Вашу жизнь, удовлетворять все потребности и блага. Не к этому ли мы все стремимся?

Самый известный на данный момент способ найти свое предназначение складывается из анализа своей жизни. Путем написания всех своих любимых занятий, не затрагивая финансовую сторону жизни, и выбора основного направления. Так давайте вычеркнем из своей жизни все то, что нам не нравится, оставив только полезные, светлые, добрые, позитивные дела, приносящие ощущения счастья и радости не только Вам, но и окружающим Вас людям. Творя добро и выполняя любую работу, присущую Вам, Вы тем самым, становитесь обладателем именно того потенциала счастья Вам предназначенного.

Найдя его, каждый человек встанет на ступень выше, на вселенную богаче, а богатства во вселенной хватит на всех. Создайте себе идеальную жизнь сами, такую жизнь, которую желаете. Не живите чужой жизнью, ищите свой путь, дав возможность жить другим, идите только своей дорогой.

Вселенная Вам подарила жизнь. Это самый ценный подарок для всех живущих на Земле людей. Она соединила, и дала возможность встретиться, Ваших отца и мать. Их жизненные пути пересеклись, как пересекаются тысячи дорог всех проходивших мимо Вас людей. Возможно, в разные периоды жизни они и были далеко друг от друга, но они встретились, дав возможность родиться Вам. Вы уникальны. Ваше тело уникально. Вы такой, какой есть, и другого уникального такого человека Вы вряд ли встретите.

Благодарите вселенную за все, что у Вас есть, и она подарит Вам больше. Живите здесь и сейчас. Живите счастьем, живите радостью, живите благодарностью и Вы сможете открыть дверь во вселенную, откуда сами сможете взять все то, что Вам необходимо.

Вы много раз слышали выражение: « что жизнь дана лишь раз», Это в корне верно, раз дана Земная жизнь, в человеческом облики, в теле человека, в этом организме, душа же, как все ее привыкли называть, или же мысль, или же энергия, живет вечно, каждый раз перерождаясь, обретая опыт и совершенствуясь. Рождаясь снова, нам в очередной раз, дается шанс

прожить очередную жизнь в поисках великого, в обретении чувства счастья, если за предыдущий опыт этого по каким то причинам не случилось. Только обрета счастье, мы сможем сами строить свою судьбу и выбирать наш дальнейший путь во вселенной.

Так если наше сознание живёт вечно, а тело нам дано, как некий саркофаг для поиска и ощущения этих светлых чувств, так давайте все вместе этому учиться! Давайте жить так, как будто эта минута последняя в этой жизни. Радуйтесь каждому мгновению, каждой секунде Вашего времени, потому что всё, что с Вами сейчас происходит не случайно.

Все предопределено. Это сложный механизм вселенной. И если кто-то думает, что может произойти так и никак иначе, поверьте, не может. Все, что происходит с человеком, все, что он видит, слышит, чувствует, все не случайно, это знаки, которые каждому человеку необходимо научиться видеть. Если человек свернул со своего жизненного пути, предначертанного, вселенная подскажет ему, как вернуться на свою дорогу, посылая знаки. Научившись их видеть, человек может вернуться обратно, на свой жизненный путь, если нет, он продолжит жить чужой жизнью, приближая свой конец жизненного пути.

Направившись не по своему пути, мы приближаем смерть. Научившись видеть и распознавать знаки, вселенная возвращает нас на свой жизненный путь, а он для каждого человека, самый верный, самый светлый, самый счастливый, самый долгий. Чем раньше человек осознает свое предназначение, чем раньше увидит свою дорогу жизни, тем счастливее будет его жизнь. Знаки могут появиться в любое время, в любом месте, в любом виде. Это могут быть и надписи на стендах, афишах, объявлениях, также на радио, телевизоре, в музыкальных произведениях, стихотворениях. Все придуманное, другими людьми, в тот или иной момент жизни, все тобой увиденное, в тот или иной период жизни, несло и несет информацию, направляющую тебя на твой жизненный путь, указывающую на твои правильные и неправильные шаги в твоей судьбе. Учитесь быть внимательными не только к себе, но и к окружающим, порой люди не могут понять или увидеть знаки, и наша задача помочь этим людям, показать, рассказать, научить пользоваться силой мозга, научить людей быть счастливыми.

Многие не совсем понимают, что скрывается под словом счастье, что на самом деле оно означает, что в себе несет. Счастье можно охарактеризовать многими приятными, положительными словами и эмоциями. Но осознав его внутреннюю силу, осознав его воздействие на наш организм, мы действительно поймем истинную красоту этого чувства. Счастье можно только почувствовать, осознавая и видя всю красоту внешнего мира, наслаждаясь этим, мы испытываем радостные чувства удовлетворенности, когда все остальное, лишь второстепенное благо, которое обязательно придет в нашу жизнь. Научившись жить счастливо сейчас, все остальные блага, в том числе и финансовые сами ворвутся в нашу жизнь.

Учитесь быть счастливыми сейчас, и мы откроем для себя новый мир, который жил без нашего участия, но жил для всех нас.

Человек может только отклониться от заданного ему маршрута, пойти не по тому пути, по другой дороге, и как далеко человек может зайти, определит только один исход – это смерть. Перерождение, и снова шанс стать счастливым, опять свернул, опять запутался, пошел по другому пути – снова смерть, и новый жизненный цикл, с самого начала, только кем ты будешь в новой жизни? Вариантов может быть миллиарды, твоя душа, или энергия, или сознание, может жить или существовать в любом живом организме, будь то растение, животное, насекомое, дерево, или в самом совершенном живом организме, в человеческом теле. Шанс жить правильно есть у всех, но кто и как им воспользуется, каждый решает сам. В конце концов, по прошествии нескольких десятков лет, человечество рано или поздно, все равно к этому осознанию придет, так может лучше создать этот мир сейчас.

Создать светлый мир в нашем существующем веке. Мы сами можем его построить. Нужно всего лишь изменить себя, хотеть этого, желать, делать. С приходом в этот мир детей обучать работе мозга с детства, учить с самого рождения умению обращаться с мозгом, совер-

шенствовать его, в школах вводить новые науки, общению человека и сознания, только все вместе, сплотившись, мы изменим мир к лучшему, к совершенному будущему.

## Глава 5

### ШАГИ К УСПЕХУ

#### «Осознаем и действуем»

Вселенная слышит всех, несмотря на то, на каком ты языке разговариваешь, несмотря на то, какую религию ты исповедуешь, несмотря на то, какие у тебя взгляды на жизнь. Она слышит тебя, она видит тебя изнутри, она знает твои желания и стремления, знает о тебе всё, тебе нужно просто помочь ей.

Задумайся, в очередной раз над своей мыслью, какая она? О чем говорит с тобой или что хочет сказать тебе. Одно только твоё желание научиться управлять своими мыслями, слышать нужные и пропускать негативные, и вселенная сама приведет тебя и сама покажет тебе всё, что сможет тебя этому обучить, будь это книги, фильмы или люди, вселенная научит тебя этому сама, стоит только тебе захотеть.

Задумайте себе жизнь, которую хотели бы прожить, представьте ее, в мельчайших подробностях, прочувствуйте ощущения, запахи, подумайте над делом, которым будете заниматься, представили? Если сложно, сядьте и пишите письмом себе из будущего в настоящем, подробно, с эмоциями, ощущениями. Сконцентрируйтесь на моментах, которые приносят Вам радость, счастье, и думайте о них, представляйте эти моменты так часто, как только можете, и через некоторое время Вы сами почувствуете перемены, связанные с Вашим желанием и стремлением. Сделайте свои мысли, свои желания привычкой, и изменения не заставят себя ждать.

Вы сами притягиваете события в свою жизнь, думая о чем то. Каждая мысль – будь она хорошей или плохой притягивает это в Вашу жизнь, только сам человек решает, что это будет. Положительное или отрицательное.

Мы не можем пожелать здоровья, счастья или финансового благополучия своим детям, родителям, друзьям или знакомым, потому что мысли с Вашими желаниями работают только в Вашу собственную сторону, только с Вашей жизнью это работает, а вот уже исполнившееся желание вы можете поделить с кем захотите, и поделиться моментами радости и счастья ещё с кем-нибудь.

Всё устроено так во вселенной, что блага, которые даются человеку с исполнением его желания, обязательно должны касаться его одного, а уже после нести пользу другим людям, желания с корыстными намерениями не исполняются, это противоречит ощущениям счастья, Вы должны вносить добрые светлые чувства в наш мир, дабы ваши желания исполнялись.

Вселенная никого не оставит, никого не забудет, никого не обделит, все обязательно получат свою дозу счастья, насколько мыслят, в том размере насколько много об этом думают, насколько подчинили себе свои мысли.

Вся красота мира живет для нас, учитесь видеть её и чувствовать.

Как быстро научиться? Все естественно зависит от способности человека принимать и усваивать полученную информацию, для некоторых это может быть и день, для некоторых недели, месяц, а кому потребуется и пол - года изучения данного материала, для его освоения и раскрытия. Сейчас собраны огромное количество материалов, в том числе и обучающих по данной тематике, охватывающие, более глубинное изучение и использования силы мысли. Различного рода видеоматериалы, интервью, факты, доказательства научного подхода к данной теме. Уже выпущены бумажные издания литературы, авторами, которые описывают факт осознания силы мысли со своей стороны, своей точки видения и зрения. Данное изложенное руководство является лишь небольшим дополнением. Возможно даже другой, отличительный взгляд на происхождение жизни в целом, даёт понять весь смысл существования человека, путем осознания и преодоления боязни смерти, и принимать ее как другое начало.

Повторяя блага, осознанные и усвоенные нашим подсознанием каждый день, мы строим заново наш мир, наше будущее, наше завтра, которое вплотную зависит от наших мыслей сегодня. Сегодня благодарите за всё, что у Вас есть, и вселенная предоставит Вам больше. Не держите обид, прощайте искренне и каждого, ведь это его путь. Любите, ведь это самое великое чувство на пути к счастью, на пути к успеху. Любите так, как можете именно Вы, к кому сердце тянется и о ком мысли. Открывайте себя для окружающего мира. Учитесь благодарить сердцем, благодарить, отдавая что-то взамен. Получая, делитесь этим с окружающими Вас людьми, отдавая % Вашего блага с благодарностью от Вас, Вы получите ещё больше.

Рассматривая этот вопрос в финансовом плане, будь это полученная Вами любая сумма денег, на примере зарплаты, гонорара, премии, бонуса, 10% это благодарность от Вас вселенной. Подарите её миру, покормите бездомного, собаку, кошку или птичек.

Каждая мысль в Вашей голове несёт благо, учитесь её видеть и направлять в нужное Вам русло. Любая мысль, не использованная Вами, возвращается во вселенную, и приходит уже в следующий раз к другому человеку, который может ей воспользоваться, привлекая в свою сторону все необходимые блага. Разберитесь со своими убеждениями о деньгах. Пока у Вас в голове куча всяких лишних мыслей, Вы подсознательно будете деньги от себя гнать. Ищите пути к достижению богатства, пробуйте новое, учитесь, развивайте и чем больше возможностей Вы попробуете, тем быстрее к нему придёте. Ставьте глобальные перед собой цели, и двигайтесь в направлении ее достижения. Вселенная сама познакомит Вас с нужными людьми, даст всю необходимую информацию, делайте шаги навстречу, желайте и хотите этого по - настоящему, искренне.

В нашей жизни всегда на пути будут возникать обстоятельства, всегда будут ямы и горы трудностей, всегда будут стоять на пути к твоей цели люди, которые будут для тебя являться твоей проверкой, твоей преградой перед дверьми твоей мечты. Учитесь видеть и чувствовать преграды, обходить их и двигаться дальше, к своей мечте.

Если рядом с Вами находятся люди, которые относятся к деньгам или Вашей мечте негативно, или у которых таится частица сомнения ко всему этому, осторожно, в скором времени Вы можете поддаться этой слабости. Верьте только в себя и свою мечту. Двигайтесь только вперед. Каждый день, делая маленький шаг к достижению своей цели, мечты, благосостояния. Не обязательно прямо сейчас, в сию секунду, бежать и вкладывать последние деньги в тот или иной бизнес, или проект, не имея большего представления о нём, любая тема должна быть изучена и освоена. Самый важный, и самый первый шаг, делается в направлении себя. Начните с себя, начните со своего организма. Здоровое тело - это здоровый дух – отличное самочувствие. Избавьтесь от вредных привычек. Осознанно. Постепенно, последовательно и самое главное, постоянно двигайтесь к результату. Хорошая физическая форма, чистота мысли, ухаживайте за своим организмом. Это ключ к достижению цели, мечты, богатства. При недостатке, каких либо ощущений или чувств, организм начинает болеть. Не подвергайте тело болезни, благодарите свой организм за здоровье данное Вам. Лечитесь силой мысли, разговаривайте с телом, любите тело и оно ответит взаимностью. Меньше жалуйтесь. Рано или поздно Ваше тело услышит Вас, откликнется, на ваш призыв к здоровью и счастью. Достигните гармонии со своим телом, прислушивайтесь к своему телу, любите свое тело, берегите своё тело. Люди, небрежно относящиеся к своему организму, никогда не достигнут совершенства.

Смотрите на всё, что происходит вокруг Вас с «широко» открытыми глазами(Метафора). Путешествуйте, открывайте для себя, что то новое, наполняйте Ваш мир яркими моментами. Радуйтесь всему новому. Не бойтесь перемен, желайте и делайте попытки для его осуществления. Еще не все открыто и не все изобретено. Не все написано. Не все изучено и увидено. Ищите, пробуйте, и Вы обязательно найдете, достигните, именно Вашей мечты, встанете именно на свой жизненный путь.

## Глава 6

### ГЛАВА, В КОТОРОЙ ЧУВСТВА СТАНОВЯТСЯ ОПОРОЙ.

Когда вы начинаете доверять тому, что чувствуете, мир вокруг меняет громкость. Он перестаёт кричать. Потому что раньше вам приходилось вслушиваться в чужие советы, в «надо», в правильные схемы. А теперь внутри появляется свой тихий, но очень чёткий звук.

Вы замечаете странную вещь: тело всегда знает раньше, чем голова. Оно сжимается от слова «нужно» и расправляется от слова «хочется». Оно тяжелеет, когда вы соглашаетесь против себя. И легко дышит, когда решение совпадает с внутренним откликом.

Доверие к ощущениям — это не импульсивность. Это не значит «делать только то, что хочется здесь и сейчас». Это умение различать: где говорит минутный каприз, а где — глубокое «да» или «нет» вашей природы. И вот здесь многие спотыкаются. Они путают страх со своим «нет». Или возбуждение со своим «да».

Как же научиться различать? Практика первая: телесный компас.

В течение дня трижды остановитесь на минуту. Задайте себе простой вопрос: «Как я сейчас к этому отношусь?» — и не слушайте мысли. Слушайте тело. Где отклик? В груди? В животе? В напряжении плеч? Отметьте для себя:— Горячо или холодно?— Расширение или сжатие?— Лёгкость или тяжесть? Не пытайтесь это объяснить. Просто замечайте. Со временем вы начнёте узнавать свой личный язык ощущений. У кого-то «да» отзывается теплом в солнечном сплетении. У кого-то — лёгким подъёмом в груди. А «нет» всегда отзывается маленькой остановкой внутри.

Практика вторая: диалог без слов

Выберите один небольшой выбор за сегодня. Например: пойти гулять или остаться дома? Позвонить человеку или написать? Дочитать главу или лечь спать? А теперь сделайте странное: закройте глаза и представьте первый вариант. Побудьте в нём несколько секунд. Что с телом? Теперь представьте второй вариант. Что изменилось? Не включайте логику. Просто выберите то, где внутри становится чуть свободнее. Даже если это неразумно. Даже если это непривычно. Это упражнение — тренировка крошечного шага доверия. Оно не про глобальные решения. Оно про то, чтобы услышать себя в малом. А большое — соберётся само.

Практика третья: Дневник совпадений

Каждый вечер записывайте один случай, когда ваше ощущение оказалось правдивым. Например: «Утром не хотелось брать зонт, хоть синоптики обещали дождь. В итоге — ни капли». «Чувствовал, что не стоит соглашаться на встречу. Отказался — и не пожалел». Эта практика не для гордости. Она для того, чтобы вы увидели: ваше внутреннее чутьё работает. Просто вы не замечали его попаданий, потому что привыкли сомневаться. Через неделю вы заметите, что недоверие к себе начинает таять. Как будто вы доказываете самому себе: «Я знаю. Я всегда это знал».

Когда доверие становится фоном

Самое удивительное случается, когда вы перестаёте проверять каждое своё чувство. Когда вы просто живёте — и вдруг понимаете, что уже давно не спорите с собой. Уходит внутренний диалог: «Правильно ли я поступаю? А может, лучше по-другому?» Вместо этого приходит спокойная уверенность. Вы можете ошибиться. Но даже ошибка, сделанная из доверия к себе, окажется полезной. Потому что она будет вашей. И однажды вы проснётесь с ощущением, что сегодня — всё равно какой день. Потому что опора теперь не снаружи. Она внутри — тёплая, живая, дышащая. Вы просто начинаете доверять тому, что чувствуете. И жизнь, наконец, перестаёт быть экзаменом. Она становится разговором. Где ваши чувства — не помеха, а самый надёжный компас.

## Глава 7

### ОЧИЩЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА УМА И НАМЕРЕНИЙ

Есть ещё один уровень, который на Востоке называют «око бури». Это уровень наших мыслей и намерений. Вы можете выбросить весь хлам из шкафа, вымыть полы полынным настоем и принять контрастный душ, но если в вашей голове хаос — очищение не наступит.

#### Ментальный детокс: как чистить «жесткий диск» сознания

Представьте, что ваш мозг — это мощный компьютер. Каждый день мы устанавливаем в него новые программы: новости, разговоры в транспорте, ленты соцсетей, переживания за коллегу или злость на политиков. Со временем операционная система начинает зависать. Мы просыпаемся уставшими, не потому, что мало спали, а потому, что наш «процессор» перегрет от мусорных мыслей. Аюрведа и современная нейробиология сходятся в одном: «Вы — это не то, что вы едите. Вы — то, что вы думаете чаще всего». Для очищения на уровне ума существует простое, но мощное правило: «Вход без стука запрещен». Вы имеете полное право не впускать в свою голову любую мысль, которая пытается туда проникнуть. Особенно если эта мысль пришла не от вас.

Как понять, мысль своя или чужая? Своя мысль всегда созидательна или нейтральна. Чужая — всегда вызывает страх, вину или раздражение. Это «вирус». Ваша задача — отслеживать такие вирусы и говорить им мысленно: «Спасибо, я не подписываюсь или не принимаю». Утром, когда вы чистите язык от белого налета, сделайте то же самое со своим сознанием.

Есть старая славянская практика «Первая мысль». Как только открыли глаза, не хватайтесь за телефон, не прокручивайте планы. Скажите про себя: «Какая сегодня радость?» Даже если за окном дождь. Так вы задаете фильтр на весь день: в вас пропускать только то, что несет свет.

#### Очищение от информационных шлаков

Мы живем в эпоху мусорной энергии. Раньше, чтобы получить порцию яда, нужно было пойти к враждебному соседу. Сегодня достаточно зайти в TikTok или почитать комментарии под новостью. Ваш ум нуждается в диете строже, чем желудок. Попробуйте «информационное голодание». Один день в неделю без телевизора, телефона и сплетен. В этот день вы будете чувствовать дискомфорт — ломку, как у наркомана. Это выходят шлаки привычных негативных эмоций. Зато на следующий день вы заметите: птицы поют громче, цвета стали ярче, и муж или жена перестали вас раздражать. Это не магия. Это ум, который наконец-то выдохнул.

#### Очищение через Звук (Мантра повседневности)

Восточная традиция утверждает, что весь мир состоит из вибраций. Если ваш дом очищен физически, а тело — водой, то пространство ума очищается звуком. Вам не нужно учить сложные мантры на санскрите. Создайте свою «домашнюю мантру». Самые страшные шлаки сознания — это слова-паразиты и проклятия, которые вы произносите в сердцах. Слова «какой кошмар», «ужас», «я так устала», «ничего не получится» — это не просто эмоции. Это программы, которые пишут ваше будущее.

Практика «Мягкое слово»: Вместо «Какой ужас этот понедельник» — скажите «Начинаю новую неделю с интересом». Вместо «Болит голова, я больна» — скажите «Мое тело восстанавливается». Каждый раз, когда вы ловите себя на негативном слове, останавливайтесь и произносите его позитивный дублер. Сначала будет сложно. Язык будет запинаться. Но через 40 дней вы заметите: окружающие стали относиться к вам лучше, а проблемы начали решаться сами собой. Потому что вы перестали притягивать грязь своими же словами.

#### Ритуал «Сгорающая связь»

Напишите на листе бумаги всё, что засоряет вашу душу: имена обидчиков, страхи («боюсь увольнения»), старые долги, чувство вины перед мамой. Напишите честно, пока лист

не станет черным от слов. А затем сожгите его (в безопасном месте, конечно). Пока огонь пожирает бумагу, скажите: «Забираю силу обратно. Отпускаю чужое. Я рождаюсь заново прямо сейчас». Пепел смойте водой в унитаз или вынесите на улицу под корень старого дерева (дуба или тополя). Дерево возьмёт эту энергию в землю. Это не магия в религиозном смысле. Это психологический якорь. Ваше подсознание получает сигнал: «Жизнь до этого момента закончена. Начинается чистая глава».

Три уровня чистоты

Чтобы вы не запутались, запомните простую схему очищения на каждый день:

1. Утро (7:00-9:00): Душ, чистка языка, стакан теплой воды. + Одна позитивная мысль-установка на день («Сегодня мне везет»).

2. День (12:00-15:00): Контроль над словами. Если нечего хорошего сказать — молчите. Молчание лучше, чем ругань.

3. Вечер (21:00-22:00): Смыть усталость. Проветрить голову. Выключить экраны за час до сна. И обязательно — мысленно поблагодарить жизнь за то, что случилось сегодня (даже за трудности, они учат).

Когда вы начнёте чистить пространство ума с той же регулярностью, что и свой дом, вы войдёте в состояние потока. Деньги начнут приходить проще, отношения — складываться быстрее, а здоровье — удивлять врачей. Потому что чистота снаружи — это лишь отражение чистоты внутри.

## Глава 8

Я сидел на кухне, глядя на остывший кофе. План, который я выстраивал три месяца, рассыпался за три минуты. Партнёр ушёл к конкуренту, клиент выбрал другого поставщика, а внезапный счёт за лечение кошки выглядел как насмешка вселенной.

— Я не справляюсь, — прошептал он.

— Я не контролирую это.

Я зажмурился, ожидая привычной волны паники. Но в этот раз внутри что-то щёлкнуло. Не потому, что я нашёл решение. А потому, что вдруг увидел абсурдность своей главной ошибки. Я пытался держать море в ладонях.

Ловушка иллюзии контроля.

Вот главное открытие, которого мы боимся: вы действительно не управляете почти ничем. Ни погодой, ни курсом валют, ни настроением начальника, ни тем, заболеет ли ваш ребёнок завтра утром. Даже ваше собственное тело — этот самый сложный биологический механизм — бунтует независимо от вашего желания. Но разум хитрит. Он подсовывает вам карту местности, на которой вы нарисованы главным диспетчером.

«Если я позвоню три раза, он ответит. Если я подготовлю идеальную презентацию, я получу повышение. Если я буду достаточно хорошим человеком, жизнь не ударит». Это карта лжи. Ситуация — это улица с односторонним движением. Вы не можете развернуть на ней поток машин, не можете поменять асфальт или отменить дождь. Но вы всегда можете — и это ключевое слово — повернуть голову.

Активный радикал: восприятие как рычаг

Запомните формулу, которая спасла мне жизнь в момент краха: Стимул (то, что случилось) — Пауза — Восприятие — Реакция. Большинство живут так: Стимул = Реакция.

Кто-то нахамил — вы уже злитесь. План провалился — вы уже в депрессии. Между событием и вашей эмоцией нет зазора. Это рефлекс, а не выбор. Но в момент, когда вы говорите себе: «Я не могу изменить то, что произошло, но я могу изменить то, как я это вижу», — вы вставляете в эту формулу алмазную паузу.

Например. Та же ситуация: «Меня уволили». Восприятие 1 (жертвы): «Я неудачник. Меня не ценят. Мир несправедлив».

Восприятие 2 (исследователя): «Интересно. Это дверь, которую я не планировал открывать. Какие варианты у меня теперь появляются?»

Восприятие 3 (философа): «Возможно, эта потеря спасает меня от худшего будущего, которое я сейчас не вижу».

Обратите внимание: ситуация не изменилась ни на секунду. Изменился угол зрения. И этот угол изменил химию вашего тела, уровень адреналина и качество следующего решения.

Упражнение «Смена линзы»

Я прошу своих читателей сделать одну вещь, которая звучит как магия, но работает как физика. Возьмите текущую проблему, которая вас мучает. Ту, которую вы не можете изменить (болезнь, разрыв, финансовую дыру, возраст).

А теперь наденьте по очереди три очка:

1. Очки благодарности. Что в этой ужасной ситуации уже работает на меня? Чему она меня учит? (Даже в пожаре есть тепло).

2. Очки длинной дистанции. Как я буду смотреть на это событие через 5 лет? Стану ли я смеяться? Благодарить судьбу за этот щелчок?

3. Очки автора. Если бы я писал роман про героя, которому нужен был рост — я подарил бы ему именно эту проблему в этой главе? (Спойлер: да. Потому что скучные главы никто не читает)).

### Тихая революция

Когда вы прекращаете бороться с реальностью (бесполезное занятие, как бой с ветряной мельницей), у вас высвобождается огромное количество энергии. Вся сила, которую вы тратили на сопротивление, обиду и попытки перетащить рояль вверх по лестнице, теперь уходит на одно: ваш ответ на реальность.

Ирония в том, что, перестав управлять внешним, вы обретаете тотальный контроль над внутренним. А с ним — невозмутимость, с которой не сравнится никакая власть над миром. Я на кухне глубоко выдохнул и взял блокнот.

Он не мог вернуть партнёра. Но он мог выбрать: видеть в этом предательство или освобождение от неверного союза. Он выбрала второе. Через полгода он откроет свою компанию. И скажет новому сотруднику: «Знаешь, моё лучшее увольнение случилось за чашкой холодного кофе. Жизнь просто сняла меня с поезда, который вёз в тупик». Вот что делает смена восприятия. Она превращает катастрофы в навигацию.

Итог главы: Вы не капитан погоды. Но вы главный режиссёр своего внимания. Направьте камеру иначе — и тот же пейзаж станет другим фильмом.

## **Глава 2**