

# МЫШЛЕНИЕ ИЗОБИЛИЯ



АВТОР



Автор

**Мышление Изобилия:  
Как думать так чтобы  
реальность подстраивалась**

«Автор»

2026

## **Автор**

Мышление Изобилия: Как думать так чтобы реальность подстраивалась / Автор — «Автор», 2026

Чего бы ты ни хотел — ты можешь это получить. Богатство, здоровье, свободу, любовь — что угодно. Не через удачу, действия или изнуряющую борьбу, а через изменение того, как ты думаешь. Эта книга — практическое руководство по мышлению изобилия. Ты узнаешь, как устроена реальность, почему она подчиняется твоим мыслям и как перестать создавать свою жизнь на автопилоте. Внутри — авторская модель реальности, модель тебя, 20 правил, которые делают реальность податливой, набор инструментов для работы с телом, разумом и духом, и конкретная техника, которая позволит тебе менять реальность по своему желанию. Книга написана так, чтобы к последней странице внутри тебя произошёл структурный сдвиг, после которого нужда и дефицит в твоей жизни станут невозможными.

© Автор, 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Предисловие	5
<b>ЧАСТЬ I: ПРОБУЖДЕНИЕ</b>	7
Глава 1: Мышление изобилия	7
Глава 2: Ты спишь за рулём	9
Глава 3: Режим автомата и режим творца	11
Глава 4: Что тебя ждёт	13
<b>ЧАСТЬ II: КАК УСТРОЕНА РЕАЛЬНОСТЬ</b>	15
Глава 5: Мышление формирует реальность	15
Глава 6: Мышление дефицита и мышление изобилия	17
Глава 7: Что такое энергия?	22
Глава 8: Иллюзии, которые ты привык считать правдой	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Мышление Изобилия: Как думать так чтобы реальность подстраивалась

## Предисловие

Либо ты служишь своей вере, либо твоя вера служит тебе. Это простое правило для многих неочевидно, и они проводят всю жизнь в служении своей вере. Слепо и безропотно следуют тому, во что верят, — и тем самым бесконечно это воспроизводят.

Само по себе это не проблема — это просто базовая механика того, как устроено сознание и мир, который это сознание создаёт. Но незнание этой механики приводит к тому, что человек, сам того не понимая, ходит по кругу.

Человек приходит в этот мир чистым, как лист бумаги, и на этом листе сразу начинают писать все подряд: родители, учителя, друзья, новости, мультфильмы, религия — и ещё несколько дюжин авторов, каждый из которых норовит подкинуть свои несколько строк на страницу жизни молодого человека. К тому возрасту, когда он становится достаточно осознанным, чтобы начать писать сам, — все основные правила его книги жизни уже написаны. И не им.

Большинство в этой ситуации становятся заложниками: того, что о них думают остальные, догматов, которые им навязали другие, неписаных правил и молчаливых контрактов с окружением. Положение заложника для них неочевидно, и они сливаются с тем, что их сформировало: родителями, школой, городом, страной, политической идеологией и ещё множеством «франшиз» — при этом теряя, а точнее — так и не находя себя. Они думают, что они — это их работа, это то, что о них думают окружающие, это их хобби, их политические убеждения, их партия, их спортивная секция или их церковь.

Меньшинство же ощущает, что что-то не так. Что-то не кликает, все эти франшизы не кажутся убедительными, а в реальности — как будто есть двойное дно. Как будто существует какая-то базовая истина про реальность, которая заставляет посмотреть на неё под другим углом. И эта истина по ощущениям находится прямо на поверхности — только протяни руку и достань. Но достать не получается.

Эта книга для тех, кто находится в этом меньшинстве. Долгое время я сам жил в иллюзии бессилия. Мне казалось, что мой жизненный опыт определяется обстоятельствами, которые определяются другими людьми. Но в определённый момент я понял: это не так. Я являюсь создателем своей реальности, и моя способность её менять гораздо больше, чем я думал. Это осознание позволило мне в корне изменить свою жизнь. Теперь я хочу поделиться им с вами — чтобы ваша жизнь тоже изменилась и стала такой, какой вы хотите её видеть.

Эта книга — результат многих лет изучения природы реальности и сознания. Автор этой книги искал ответы на те же вопросы, которые интересуют вас. Ответы, которые он нашёл, были организованы в цельную систему знаний, которая позволит вам по-другому взглянуть на свою жизнь, реальность, себя, сознание и многое другое.

У этой книги две стороны: практическая и философская. Важны обе. Философская позволит вам наконец получить — а точнее, взрастить — веру, которая будет служить вам. Практическая поможет получить самую важную способность в жизни: менять окружающую реальность так, чтобы она соответствовала вашим желаниям. Всё, что вы можете представить — богатство, слава, здоровье, долголетие, власть, любовь и всё остальное — ждёт вас по ту сторону этой книги. После её прочтения у вас произойдёт опыт «открытия глаз»: вы впервые увидите вещи, которые после этого не сможете развидеть. Честно говоря, я вам даже немного завидую.

Вы узнаете, что такое мышление изобилия — и как оно делает вашу жизнь изобильнее. Как оно работает, как его в себе развить и как использовать, чтобы творить ту жизнь, которую вы хотите.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как управлять своей реальностью, как менять её силой мысли и как сделать так, чтобы ваше мышление создавало именно ту реальность, в которой вы хотите находиться. Книга проведёт вас через всё, что вам нужно знать, в нужном для изучения порядке: как работает реальность, как устроены вы сами, какие правила управления реальностью существуют и — самое главное — каким именно образом изменить реальность так, чтобы получить в ней то, что вы хотите.

Сразу предупреждаю: книга написана так, чтобы её можно и нужно было читать несколько раз. Читать её лучше в самом расслабленном из возможных состояний — если есть возможность слушать в аудиоформате по дороге на работу или во время перерыва, это идеальный способ. Не волнуйтесь, если какие-то части не будут впитываться сразу, — это нормально. Также не волнуйтесь, если в определённые моменты ваш критический ум будет сопротивляться тому, что вы читаете, — это тоже нормально. Всё, о чём я вас попрошу, — прочитать эту книгу полностью, а уже после этого решить, хотите ли вы принять написанное на веру или нет.

Последнее. В предисловии я обращаюсь к вам. Но дальше, на протяжении всей книги, я перехожу на «ты» — потому что то, о чём мы будем говорить, слишком важно и слишком личное, чтобы прятаться за вежливым обращением. Надеюсь, вы не против.

Приятного чтения.

## ЧАСТЬ I: ПРОБУЖДЕНИЕ

### Глава 1: Мышление изобилия

Чего бы ты ни хотел — ты можешь это получить. Хочешь ли ты богатства, славы, здоровья, любви или чего угодно другого — оно может быть твоим. Оно станет твоим, и это произойдёт таким естественным образом, что для окружающих будет выглядеть обычным, закономерным течением событий. Сейчас тебе может быть сложно в это поверить, но это действительно так. То, что ты хочешь иметь, — станет твоим, и произойдёт это сразу после того, как ты изменишь своё мышление. Эта книга призвана помочь тебе это сделать.

Замечал ли ты, что люди, которые думают позитивно, — живут более позитивную жизнь? Люди, которые обращают внимание на хорошие вещи в своей жизни, — получают больше таких хороших вещей, а люди, которые думают плохие мысли и обращают внимание на плохие вещи, — получают больше плохого. У этого существует большое количество разных объяснений, от психологических до эзотерических. Психологические обычно строятся вокруг управления вниманием и внутреннего состояния человека. В соответствии с ними, человек, который думает позитивно, — тратит меньше сил и мотивации и в итоге достигает большего. Эзотерические объяснения имеют разные формы: от того, что человек своим мышлением притягивает соответствующие события, до того, что он резонирует или выравнивается относительно других уровней реальности — тех, на которых его самочувствие соответствует его окружению. Вне зависимости от типа объяснения, который ты предпочитаешь, позитивное мышление работает. Человек, который думает успешные мысли, — становится успешным, человек, который думает счастливые мысли, — становится счастливым.

Изменение своего мышления на мышление богатого, властного, достойного, любимого или любого другого человека в итоге приводит к тому, что окружающая реальность начинает соответствовать этому мышлению. Учитывая это, самая первая вещь, которую ты хочешь сделать, если хочешь чего-то достичь, — изменить мышление соответствующим образом. Но как это сделать? Как можно поменять своё мышление — такую фундаментальную для себя вещь? Ведь до этого всю свою жизнь ты мыслил определённым образом, и просто взять и начать мыслить по-другому — это фактически полностью изменить себя. И да и нет.

Дело в том, что изменение своего мышления — это действительно изменение себя. Один и тот же человек, когда начинает мыслить иначе, — становится другим человеком, но в этом и заключается твоя цель. Чего бы ты ни хотел достичь — богатства, славы, здоровья или чего-то ещё — достичь этого ты не в состоянии. Тот человек, которым ты являешься, не сможет этого достичь — если бы мог, уже бы достиг. Для того чтобы получить то, что ты хочешь, — ты должен стать человеком, который может это получить. Ты должен стать другим человеком.

Хорошая новость заключается в том, что это существенно проще, чем тебе кажется. Для этого не нужно забывать всё, что ты знал, проходить сложные ментальные упражнения или долго тренироваться. На самом деле твоя трансформация может занять очень небольшое количество времени — если повезёт, равное тому, которое нужно для прочтения этой книги. Для этой трансформации тебе нужна всего одна вещь: мышление изобилия.

Что такое мышление изобилия? Это особый тип мышления, который подразумевает, что жизнь изобильна, то, что ты хочешь, — существует или может быть создано, а решение любой проблемы — будет найдено. Мышление изобилия подразумевает, что всё что угодно может быть пережито на опыте, потому что всё что угодно может быть создано. Мышление изобилия — это вера в то, что всё, что ты хочешь, ты можешь пережить на опыте.

Как и любой тип мышления, мышление изобилия работает следующим образом: оно подстраивает твою жизнь под то, как ты думаешь. Как у человека, который постоянно жалуется и жалеет себя, появляются новые и новые поводы для жалоб, — человек, который мыслит через изобилие, получает всё новые и новые подтверждения изобильности жизни. В его жизни случаются невероятные совпадения, ему улыбается удача, он получает то, что хочет, а если не получает — оказывается, что на самом деле он хотел именно того, что получил. И это не самоубеждение, не самоуспокоение и не смирение. Мышление изобилия не работает таким образом. Оно не заставляет тебя принять неприятную реальность и сказать себе «я хотел именно этого» — оно в корне меняет твою реальность таким образом, чтобы ты получил именно то, что хотел. Мышление изобилия похоже на магию — люди, которые его принимают, начинают жить жизнь, о которой даже не могли мечтать. Но есть у мышления изобилия одна особенность: его не так легко принять, как может показаться.

Дело в том, что для того чтобы принять мышление изобилия, тебе нужно по-настоящему поверить в изобилие. Не сказать «ну я попробую» или накрутить себя мантрами или аффирмациями — в мышление изобилия нужно действительно и по-настоящему поверить. И вот тут начинаются трудности, связанные с противоположностью мышлению изобилия — мышлением дефицита. Дело в том, что твоё окружение всю твою жизнь убеждало тебя в том, что изобилия не существует. Что деньги конечны, что поступить в университет не так легко, что заниматься любимым делом — роскошь, что по-настоящему гармоничные отношения редки и что богатство — результат обмана или конкуренции. Окружение убеждало тебя так долго и так яростно, что просто принять на веру изобильность жизни становится непростой задачей. Но это возможно.

Ты можешь поверить в то, что всё, что ты можешь представить, всё, о чём ты можешь мечтать, — существует или может быть создано. Ты можешь поверить в то, что ты будешь богат, знаменит, любим, здоров и всё остальное — и не «немного», а по-настоящему. Именно так, как ты мечтал, и даже лучше. Но для того чтобы в это поверить, тебе нужно пройти путь к мышлению изобилия. Эта книга постарается тебе помочь и дать всю нужную информацию. Прочитав её, ты узнаешь всё, что тебе нужно узнать, поймёшь, какие из вещей, в которые ты верил, — иллюзия, узнаешь, как работаешь ты, реальность и само изобилие. Внимательно прочитав эту книгу, тебе останется только одно: принять решение о том, что ты хочешь поверить в изобилие и принять мышление изобилия. После этого изобилие станет частью твоей жизни, и ты сможешь получить всё, что хочешь.

Начнём же наше путешествие с самого важного. Почему мышление изобилия так трудно принять? Потому что ты спишь за рулём.

## Глава 2: Ты спишь за рулём

Жизнь похожа на длинную дорогу на автомобиле. Иногда ты останавливаешься, чтобы размять ноги, перекусить или сходить в туалет. Иногда делаешь остановку, чтобы посмотреть на какую-то большую и разрекламированную достопримечательность, а иногда вынужден останавливаться потому, что у тебя спустило колесо или приключилась другая неприятная штука. Но по большей части ты мчишь на большой скорости по шоссе, мимо тебя пролетают города и посёлки, а сам ты занят тем, что прокручиваешь в голове самые разные мысли — в основном о прошлом или будущем.

Как и любая длинная дорога, жизнь может быть скучной или весёлой, может проходить быстро или тянуться вечностью. Она может вызывать у тебя страдания или, наоборот, давать возможность расслабиться и побыть наедине с собой. В ней ты можешь узнать или увидеть что-то новое — или закончить её тем же человеком, которым начал. И как на любой длинной дороге — ты можешь заснуть за рулём.

Секрет в том, что в отличие от автомобиля (большинство из которых на момент написания книги управляются водителем) жизнь обладает чем-то вроде автопилота, который не только берёт на себя управление, пока пилот спит. Этот автопилот стремится сделать так, чтобы пилот заснул. Автопилот изучает поведение пилота, и как только замечает, что пилот повторяет какое-то поведение, — учится ему, и в очередной раз, когда пилот тянется к какому-то переключателю, — автопилот переключает его заранее.

Поначалу пилот удивляется такому поведению «машины», которой он управляет, но через короткое время понимает удобство обладания таким автопилотом и начинает его использовать постоянно. Ведь если не нужно тратить время на то, чтобы постоянно дёргать какой-то рычаг, — это время можно потратить на что-нибудь другое? И пилот с автопилотом начинают работать в синергии, постоянно увеличивая качество управления автомобилем. Этот период в жизни человека обычно называют «взрослением».

Маленький человек постепенно обнаруживает, что то, что вчера давалось ему невероятным трудом (например, ходьба на двух ногах или катание на двухколёсном велосипеде), сегодня происходит автоматически, что позволяет ему изучать новые и новые движения и открывать для себя новые умения. Маленькому человеку кажется, что он никогда не устанет и в жизни никогда не закончатся новые умения, которые он может освоить: общение, хобби, вождение автомобиля, оперирование знаниями. И какое-то время это действительно так.

Однако ближе к концу периода «взросления» отношения между пилотом и автопилотом меняются. Количество процессов, которые берёт на себя автопилот, становится таким большим, что пилот начинает задумываться по поводу того, чем он вообще занимается в этом автомобиле. Происходит то, о чём он и подумать не мог: его значение становится всё меньше и меньше, а значение автопилота — всё больше и больше. Чем больше пилот тренирует автопилот — тем меньше значение пилота и тем больше значение автопилота.

Пилот обнаруживает себя в идеально управляемом автомобиле, в котором для того, чтобы он ехал по правилам и с нужной скоростью, не нужно делать ровным счётом ничего — ведь всё, что машина должна уметь, все знания, которые ей для этого нужны, ей уже переданы. От пилота больше ничего не требуется, и он встаёт перед простым выбором: он может либо придумывать себе занятия и делать то, что он хочет, вместо того, что нужно, — либо он может просто заснуть.

И хотя первый вариант в теории звучит невероятно привлекательно — «делать то, что хочется» — для большинства пилотов это самый страшный вариант. Страшный потому, что подразумевает: пилот должен начать делать то, что он никогда до этого не делал, — то, что он хочет. Пилот в большинстве случаев даже не знает, чего он хочет, просто потому, что всю его

жизнь до этого он делал не это. Он учился и параллельно учил автопилот ходить, говорить, ходить в туалет, сидеть ровно, читать, учиться, следовать правилам, кататься на велосипеде и так далее. Он учился и учил машину делать то, что нужно, и параллельно учился получать от этого удовольствие. Но он никогда не задумывался о том, что в определённый момент он научит машину всему, что ей нужно знать, чтобы ехать без его вмешательства.

В итоге многие пилоты принимают решение «заснуть за рулём». Они ложатся спать и позволяют машине взять на себя всё управление, и их жизнь переходит в состояние полного автопилота. Все вещи в ней происходят ровно так же, как и раньше (ведь машина обучена пилотом и делает всё то, что делал бы пилот, если бы он не спал), но пилот в глубине машины спит. И такой сон обычно продолжается долго — либо до самой смерти пилота (в нашей аналогии — момента, когда машина приезжает в пункт назначения), либо до того, как дорога меняется настолько сильно, что заученные автопилотом сценарии перестают быть актуальными. В таком случае машина либо задевает какое-то препятствие, либо слетает с дороги.

Если авария недостаточно сильная, чтобы закончить путешествие, — пилот просыпается и оказывается в положении, где ему нужно «срочно всё исправить», взяв управление на себя и начав обучать автопилот заново. Если говорить буквально, а не аналогиями, — такой момент происходит, когда человек за счёт заученного поведения опускается на самое дно: лудомания, наркотики, алкоголь, беспорядочные половые связи и другое. Многие «пилоты», которые были в таких аварийных ситуациях, считают момент, когда они «оттолкнулись от дна», самым важным в своей жизни — потому что они снова почувствовали себя живыми, нужными, стоящими.

Это отдельная и важная история — но сегодня мы говорим о другом. Эта книга для тех, кто спит за рулём. Для тебя.

Да, ты спишь за рулём. Твоя жизнь уже управляется автопилотом — полностью или как минимум в большой степени. Тебе не нужно делать что-то, чтобы твоя жизнь шла дальше, — автомобиль твоей жизни уже едет сам. Это не хорошо и не плохо, это просто факт. И сейчас перед тобой, как перед пилотом автомобиля, услуги которого уже не требуются, встаёт вопрос: что тебе делать дальше? Уволить себя, заснув, — или повесить себя, придумав, чем именно ты хочешь заниматься?

Ответить на этот вопрос тебе придётся самому, но эта книга даст тебе простую практическую инструкцию о том, что и как делать, если ты хочешь себя повесить и заниматься тем, чем хочешь.

Автопилот, на котором ты до этого ехал, — машина, и его задача — использовать наличные ресурсы максимально эффективно. Борьба, сохранение, защита — заложены в программу автопилота. Он пытается тебя защитить, но этой защитой повторяет всё то, к чему ты привык, снова и снова. Пилот же, которым являешься ты, — может создавать то, что хочет, в своей жизни, используя мышление изобилия. В шестой главе ты узнаешь, как именно это работает и почему эта способность была у тебя всегда.

## Глава 3: Режим автомата и режим творца

Учитывая, что вариативность окружения является достаточно невысокой (ведь обстоятельства повторяются, а многие ситуации обыгрывают одну и ту же проблематику в разных декорациях), такой режим жизни постепенно приводит к автоматизации — человек постепенно учится предугадывать, что произойдёт дальше, и действовать исходя из своего собственного предсказания для максимизации позитивных ощущений и минимизации негативных. Именно из-за этой автоматизации режим называется режимом автомата — человек постепенно превращается во всё более эффективную машину.

Но у этого режима есть очевидные минусы:

Первый — уменьшение значимости опыта. Главная цель автоматизации — эффективность, соответственно больше автоматизации равно больше опытов. Однако больше опытов совсем не значит, что их качество сохраняется, — оно чаще всего страдает. Ведь уменьшив то, как ты наслаждаешься, скажем, вкусной едой, ты можешь сократить время, которое нужно на то, чтобы прожить этот опыт, — в итоге таких опытов может быть больше. На бумаге получаем высокую эффективность и большое количество положительных опытов, в то время как в реальности автоматизация привела к отсутствию изначального наслаждения вкусной едой.

Второй минус — деградация автоматизации. Любая автоматизация устаревает и должна быть обновлена, но обновление автоматизации требует столкновения с реальным миром — то есть негативных опытов. Психика человека, полагающегося на автоматизмы и предсказывающего будущее, избегает негативных опытов, и в итоге автоматизация устаревает, становится неактуальной. Такая автоматизация начинает мешать жизни больше, чем помогать. Яркий пример — устаревшие представления о человеке, с которым ты общался давно. Он, его жизнь и опыт общения с ним могли давным-давно измениться, но в твоей голове живёт устаревшее представление о нём, которое ограничивает твой собственный жизненный опыт.

Третий минус — цементирование ошибок. Автоматизация может цементировать ошибки, в первую очередь ошибки восприятия, и делать их частью жизни человека. Опыт, который является когнитивным искажением (негативная реакция окружающих, отсутствие позитивных эмоций в определённый момент и так далее), начинает восприниматься как истинный, за счёт чего повторяется (человек ждёт опыта и получает именно его), за счёт чего превращается в автоматизацию. В итоге у человека формируются ошибочные представления о мире, которые мешают жить. Яркие примеры таких представлений: все женщины меркантильные, или все мужчины козлы, или все богачи безнравственные. Эти представления не являются истинными и не могут быть такими за счёт слишком широкого обобщения, но автоматизация цементирует их как жизненный опыт. Цементирование ошибок для меня было очень личной проблемой. Из-за своего воспитания и детского опыта я воспринимал окружающих и их реакции не такими, какими они были, — я воспринимал их такими, к каким привык.

В итоге я оказывался в многослойной тюрьме, где что бы я ни делал — все вокруг как будто разыгрывали одни и те же сценарии, так же реагировали, вели себя со мной точно так же. Это делало меня несчастным ровно до того момента, когда я понял, что дело не в окружающих — дело во мне. В том, что я допускаю ошибки восприятия и цементирую их. Проблема режима автомата в итоге заключается в том, что то, что по задумке должно было работать хорошо, защищать тебя от негативных опытов и давать больше позитивных, — через время начинает работать против тебя. Ошибки накапливаются, реальная картина мира начинает всё больше отличаться от той, которая записана в автоматизмах, и получаем ту самую ситуацию из второй главы, когда «машина» может задеть препятствие или полностью слететь с дороги. В жизни такая аналогия выглядит как тяжёлая потеря: обрыв связи с детьми, утрата социального положения, потеря финансовой стабильности и подобные.

Хорошая новость заключается в том, что режим автомата — не единственный доступный тебе режим. И для того, чтобы выйти из него, не обязательно ждать аварии. Этот режим — то самое «повышение» себя, которое упоминалось во второй главе. Переход в режим творца означает большое количество вещей, в том числе:

**Принятие ответственности.** В режиме творца количество ответственности, которую принимает на себя человек, кратно выше, чем в режиме автомата. Автомат реагирует на окружение, а значит его ответственность ограничивается его реакцией. Творец создаёт окружение, соответственно и состояние творца, и состояние окружения, и обстоятельства — ответственность творца.

**Принятие опытов.** В режиме автомата опыт категоризируется на плохой или хороший, желательный или нежелательный, и от этой категоризации строится всё поведение автомата. В режиме творчества любой опыт принимается таким, какой он есть, — просто как опыт. Не плохой или хороший, а просто существующий.

**Проживание опыта.** Весь смысл того, что делает творец, — создать что-то, что можно пережить на опыте. Пережить на опыте означает прочувствовать то, что ты создал, во всех его гранях, ощутить его всеми возможными органами чувств, пропустить этот опыт через своё тело, разум и дух.

Ценность опыта определяется тем, насколько глубоко он может быть прожит, — в отличие от позитивности или негативности опыта в режиме автомата. Режим творца — это и следствие, и основа мышления изобилия. Твоё сознание — как цветок, который может расти и раскрываться, если его поливать. Поливать его нужно мышлением изобилия, пониманием того, что всё возможно. Если всё возможно — то, что ты хочешь, можно создать, а значит, ты можешь быть творцом, который это сделает. Режим творца — это изначальный режим жизненного опыта, в котором находится человек. Когда он рождается, он находится в состоянии творца, и всё, что он может создать внутри себя, начинает находить отражение в его окружении.

Таким образом рождение ребёнка меняет его родителей — они находятся рядом с маленьким творцом, который может менять себя и через это менять окружающую реальность. Проблема этого режима в начале жизни человека в том, что быть творцом, ничего не зная, невозможно. Ты не можешь создать то, что не можешь представить, а то, что ты можешь представить, определяется тем, что ты видел или чувствовал. Когда ты видишь или чувствуешь — то, что ты воспринимаешь, программирует тебя, и в итоге постепенно из режима творца ты переходишь в режим автомата.

Это нормальный жизненный путь. В определённый момент своей жизни, когда автоматизмы начинают ощущаться как тюрьма, — наступает период, в который тебе снова нужно искать дорогу назад, к состоянию творца. К состоянию, в котором ты определяешь себя, а твоё состояние определяет твою жизнь. Но это сложная дорога, потому что она подразумевает, что тебе нужно забыть одни вещи и научиться другим. В большинстве случаев ты даже не знаешь, какие именно, и в итоге эта «дорога назад» может занимать многие годы и десятилетия.

При этом её уникальность заключается в том, что пройти её нужно самостоятельно. Невозможно нанять кого-то или купить какую-то книгу, чтобы эта дорога прошла сама, — всё это может упростить и ускорить дорогу, но шагать по ней нужно самому. Прочитав эту книгу, ты получишь все нужные знания для того, чтобы начать «дорогу к началу» — к состоянию, в котором ты уже был. Это состояние позволит тебе творить жизнь, которую ты хочешь жить, получать от жизни то, что ты хочешь, изменять реальность силой мысли. Звучать может очень многообещающе, но поверь — так оно и есть.

Как только ты поймёшь, а точнее поверишь в то, что у тебя есть силы творца, — они у тебя появятся. В следующей главе я коротко расскажу, как они будут работать и что именно нужно, чтобы научиться менять реальность силой мысли.

## Глава 4: Что тебя ждёт

Существует простая комбинация слов, которая позволит тебе менять реальность таким образом, чтобы она соответствовала твоим желаниям. Любая вещь, которую ты сможешь представить, сможет быть материализована тобой с использованием этой комбинации слов и особой мыслительной техники, о которой ты узнаешь дальше в этой книге.

Это может звучать как суперспособность из комиксов про супергероев или шаманская магия, но на самом деле это совсем не так. Прочитав эту книгу, ты поймёшь, что менять реальность гораздо легче, чем может показаться, — к тому же это совсем просто. Настолько просто, что маленькие дети, которые недавно родились на свет, умеют это делать и делают это постоянно. Способность менять физическую реальность силой мысли — настолько врождённая и естественная способность для человеческого сознания, что после прочтения этой книги ты с трудом сможешь вспомнить то, как ты думал до этого, и то ощущение нехватки, которое испытывал до того, как её прочитал. Но есть одна загвоздка.

Загвоздка заключается в том, что, несмотря на то что эта способность очень проста и естественна, и несмотря на то что для обладания ей тебе нужна простая комбинация слов и мыслительная техника, — если я дам их тебе сейчас, они не сработают. Ты разочаруешься в своей неудаче, и произойдёт обратный от желаемого эффект: вместо того чтобы понять, что ты создатель всего, в том числе и этой книги, которую ты сейчас читаешь, — ты вернёшься в иллюзию, в которой окружающий мир причина тебя, а не ты причина окружающего мира. Для того чтобы этого не произошло, тебе нужно пройти через путешествие.

Путешествие заключается в том, что тебе нужно узнать несколько вещей о себе, окружающей реальности, о правилах взаимодействия с ней и получить простые инструменты для этого взаимодействия. Только имея полный набор всех этих знаний, ты сможешь использовать силу творца и менять окружающую реальность по своему желанию. Для твоего удобства все эти знания собраны в этой книге, и значительную часть времени, потраченного на подготовку к её написанию, я потратил на то, чтобы разложить их в правильном порядке. Под правильным порядком я понимаю такой, в котором все нужные знания для понимания какой-то темы подаются до того, как тебе нужно о ней узнать, — чтобы каждое новое знание ложилось на предыдущие, а не бросалось в кучу, из которой тебе потом самому придётся строить логическую структуру.

В самом начале книги, в её следующей части, ты узнаешь о том, как устроена физическая реальность, в которой ты живёшь. Чем она является, как она взаимодействует с сознанием, можно ли изменить её силой мысли, что является основой физической реальности, что определяет то, в какой реальности ты живёшь, и многое другое. Эта часть книги может показаться тебе самой важной, ведь в ней ты найдёшь большую часть ответов на свои вопросы и даже сможешь нащупать мыслительную технику, нужную для изменения реальности. Но не обманывайся. Много знать про реальность — это то же самое, что, сидя в кинотеатре, много знать про то, как работает проектор. Это ценное знание, но оно объясняет только часть того, что происходит перед твоими глазами.

После того как ты узнаешь, как работает реальность, книга познакомит тебя с тем, как работаешь ты. В этой части ты узнаешь про свои разные части, для чего они нужны, какой опыт через них проживается и как с ними взаимодействовать. Ты разберёшься в том, почему ты — это не твои мысли, разберёшься, откуда эти мысли приходят, почему ты испытываешь страх, чего на самом деле хочет твоё тело и какой именно частью себя ты думаешь. Если прошлая часть рассказала тебе о дороге, по которой ты едешь, — в этой части ты узнаешь про машину, которой управляешь.

За этим книга даст тебе короткий список правил взаимодействия между тобой и реальностью, в которой ты находишься. Работают эти правила точно таким же образом, как правила дорожного движения: они не рассказывают, куда тебе ехать, а просто объясняют, как езда вообще происходит, как не оказаться на обочине или не врезаться в другой автомобиль. Их нужно знать для того, чтобы вообще выезжать на дорогу и ездить по ней безопасно, а в твоём случае — для того, чтобы взаимодействие между реальностью и тобой происходило так, как ты хочешь.

В предпоследней части ты получишь все нужные инструменты. С помощью уже полученных в прошлых частях знаний и этих новых инструментов ты сможешь влиять на себя и на реальность таким образом, чтобы ментальное состояние, нужное для изменения реальности, поддерживалось постоянно.

Ну и в самой последней части ты узнаешь ту самую комбинацию слов, которая позволит тебе изменить свою реальность и менять её каждый раз, когда тебе захочется.

В некоторых частях книги ты будешь встречать практические задания, которые нужно сделать для усвоения материала. Проверять их никто не будет, но эти задания с подвохом: неважно, как ты их сделаешь. Сам факт того, что ты сядешь их делать, заставит тебя посмотреть на вещи, на которые ты до этого не смотрел, и соответственно — лучше узнать себя и реальность.

Вся логика этого путешествия построена таким образом, чтобы к концу книги у тебя было всё, что нужно: понять себя, понять реальность, понять и поверить в то, что у тебя есть возможность менять реальность силой мысли, — и научиться её менять. К концу этого путешествия ты перейдёшь от мышления дефицита к мышлению изобилия — и это изменит не только то, как ты думаешь, но и то, какая реальность тебя окружает. Задача достаточно сложная, но я думаю, что мы с ней справимся.

## ЧАСТЬ II: КАК УСТРОЕНА РЕАЛЬНОСТЬ

### Глава 5: Мышление формирует реальность

Замечал ли ты, что когда ты в хорошем состоянии — вещи идут как по маслу? Случайности как будто помогают тебе сделать то, что ты запланировал: машины едут без пробок, ты успеваешь на встречу в последнюю минуту, хотя думал, что опоздаешь. В то же самое время, когда твоё состояние не очень — всё вокруг вставляет палки тебе в колёса. Человек, стоящий перед тобой в очереди, начинает долго вспоминать, что именно он хотел купить, автобус опаздывает на 10 минут, а телефон разряжается в самый неподходящий момент.

В такие моменты создаётся ощущение, что реальность как будто специально пытается тебе насолить (если ты в плохом расположении духа) или подсобить (если состояние духа хорошее). И это ощущение абсолютно верное — это действительно так. Реальность действительно это делает.

Приведу личный пример. Бывают дни, когда я любимый муж, успешный блогер и замечательный отец. Всё вокруг это подтверждает, и всё идёт как надо. А бывают дни наоборот: у меня проблемы дома из воздуха, блог никуда не движется, а дети вредничают так, что я побаиваюсь — а не потеряна ли с ними связь. Эти дни могут стоять рядом, и жена, дети, читатели — те же самые. Что же отличается, если большая часть вещей остаётся теми же? Отличаюсь я, а точнее — моё мышление. Именно оно определяет, какой день я проживу, потому что мышление определяет реальность.

Когда это свойство реальности было обнаружено впервые, не сможет вспомнить никто, потому что письменности в современном её понимании в то время ещё не существовало. Однако и после этого человечество раз за разом приходило к этому пониманию снова и снова. Первое письменно задокументированное понимание первичности сознания можно найти в Упанишадах — древнеиндийских трактатах, датирующихся VIII–II веком до нашей эры. Они впервые проводят линию между единым сознанием, которое в трактатах называется Брахман, и физическим миром — отражением единого сознания. Буддистская Дхаммапада открывается строками о том, что ум предшествует всему, что мы есть то, что мы думаем, и что своими мыслями мы создаём мир. За этим к тем же выводам приходят влиятельные мыслители Европы и мира: стоики и герметики. Последние заключают этот принцип в очень простые, но от этого ещё более сильные слова: всё есть ум.

Идея первичности ума относительно материи живёт и развивается на протяжении всей истории человечества, вплоть до того как в начале XX века обретает своё современное понимание через участников движения Нового Мышления. Уоллес Уоттлз в своей книге «Наука обогащения» прямо пишет о существовании «мыслящей субстанции» — подматерии, которая управляет физическим миром и является проводником между разумом и материей. По утверждению Уоттлза, эта субстанция может манипулировать физическим миром как угодно: если что-то нужно создать — она запускает нужные для этого процессы, но если условия для таких процессов ещё не существуют — она может просто материализовать вещь из пустоты.

Любые научные или околонучные обоснования первичности сознания — декорации, основная цель которых сделать идею, в которую нужно поверить, более убедительной. Если разбирать эти обоснования с критической точки зрения — большая часть из них не выдерживает критики, другая же часть держится на «белых пятнах» — вещах, которые современная наука не знает полностью или пока не может объяснить. И соответственно эти обоснования для искушённого читателя вредны, для неискушённого — бессмысленны.

Я не пытаюсь сказать, что в квантовой физике, эпигенетике или других науках нельзя найти доказательства или обоснования первичности мысли над материей, и я не говорю, что это нельзя доказать экспериментальным путём. Это вполне возможно, но абсолютно не нужно, потому что вопрос первичности мысли, вопрос того, что мысль формирует физическую реальность, а не физическая реальность формирует мысли, — это вопрос веры, а не знания.

Соответственно, в нашей книге мы не будем доказывать, что мысль может менять реальность, что с помощью мысли можно материализовать себе большую сумму денег, красивый дом, дорогую машину или другие вещи. Тебе как читателю этой книги придётся принять это на веру, и я прекрасно понимаю тех, кто не захочет этого делать. Но это вопрос веры, и только ты определяешь — хочешь ли ты поверить в то, что у тебя есть сила изменять физический мир так, как ты хочешь, или хочешь продолжать верить в то, что такой силы у тебя нет. Сразу скажу, что то, во что ты поверишь, определит твою реальность: если ты сможешь убедить себя поверить в то, что мысли определяют реальность, — ты сможешь менять реальность через изменение своего мышления.

Зачем тебе это знать? Мышление формирует реальность всегда. Если ты не знаешь про это — оно точно так же происходит, просто не в твоих интересах. Ты делаешь это неосознанно и получаешь именно ту реальность, в которой живёшь. Если знаешь — начинаешь создавать осознанно то, что хочешь.

Как же работает такое свойство реальности, каким именно образом мысль меняет материальный мир? Неужели с помощью мысли можно материализовать, скажем, дерево? И оно появится там, где оно до этого не росло, именно таким, каким ты его себе представил? И да и нет. Сейчас я дам тебе простое объяснение, но для его полного понимания тебе нужно прочитать книгу целиком. Соответственно, это объяснение «кликнет», когда ты будешь читать книгу во второй раз. Не беспокойся, если при первом прочтении что-то будет непонятно, — это нормально.

Если совсем просто: реальность устроена как огромный мозг. Этот мозг создаёт физический мир и нас — индивидуальных агентов — внутри себя. Мы можем влиять на физический мир через специальный интерфейс: комбинацию того, что мы думаем, и того, что мы чувствуем по этому поводу. При этом реальность стремится не нарушать своих собственных законов — поэтому вещи не материализуются из воздуха, но «случайно» оказываются именно там, где тебе нужно. Как именно всё это работает — ты узнаешь в следующих главах. Сейчас достаточно понять принцип: ты можешь менять реальность, и для этого существует конкретная механика.

Мысль определяет реальность, а точнее — мышление определяет реальность. С помощью правильного мышления можно изменять физический мир вокруг себя и добавлять в него вещи, которые ты хочешь: радующие твою душу, глаз, дарящие тебе спокойствие, удовлетворение, восхищение и многие другие чувства. В будущем это мышление будет даваться тебе так же просто, как сейчас тебе даётся дыхание или простые действия вроде ходьбы, но как и в младенчестве — сначала тебе нужно многому научиться и попрактиковаться. Формирование реальности, которую ты хочешь, происходит через определённый тип мышления. Это мышление изобилия, о котором ты читал в первой главе. В следующей главе ты узнаешь о нём подробнее.

## Глава 6: Мышление дефицита и мышление изобилия

Существует два фундаментальных типа мышления, которые определяют то, как человек думает. Эти типы мышления работают как свод правил про мир, как конституция того, как устроено всё. Любые мысли человека подчинены в первую очередь этим правилам, а уже во вторую — тем целям, ради которых мысли появились. Если у человека появляется мысль, например, «как заработать денег» — он в первую очередь вспоминает, как работают деньги и как происходит зарабатывание денег, а уже во вторую — самые эффективные способы их заработать. И так происходит с абсолютно любой мыслью человека: сначала она заставляет его вспомнить, как работает мир, а уже потом фокусироваться на предмете мысли.

И средний человек даже не задумывается о такой особенности мышления, потому что не придаёт значения этому «своду правил» — ведь считает, что такой свод правил у всех один. Нет никакого смысла обращать внимание на то, что у всех одинаковое. Да, у кого-то отдельные правила могут отличаться, но это связано скорее с воспитанием и жизненным опытом. В целом список, как и понимание реальности, у всех одинаковые — как минимум так думает средний человек. Это не может быть дальше от истины.

На самом деле таких «списков», или, как я сказал в начале главы, типов мышления — два, и они являются полными противоположностями друг друга. Они подразумевают полностью противоположные картины мира, и соответственно люди, обладающие разными типами мышления, живут в разных реальностях. Одни тяжело трудятся, выносят лишения, постоянно участвуют в борьбе, а денег, славы, здоровья или любви не прибавляется. Другие — казалось бы, ничего не делают, но при этом постоянно получают дары от судьбы. То им повезёт и они получают хорошую работу, за которую другим нужно соревноваться, то обстоятельства сложатся таким образом, чтобы они реализовали свою задумку без труда, то деньги как будто приходят сами по себе, а счета оплачиваются автоматически.

Это является не случайностью, а результатом творческого процесса, с помощью которого человек создаёт реальность вокруг себя. Как мы разобрались в прошлой главе — мышление формирует реальность, и абсолютно каждый человек пользуется этим свойством реальности, постоянно её формируя. За счёт особенностей того, как этот процесс работает, он совсем не всегда является осознанным. Многие люди формируют свою реальность неосознанно, даже не зная, что они этим занимаются. Но это происходит всегда, и ключевой частью этого является тип мышления, который использует человек.

Перед тем как я расскажу про эти типы мышления и про то, как они работают, я сделаю небольшой тизер того, что ты узнаешь в четвёртой части книги. Тизер заключается в том, что «создание реальности», которое происходит в автоматическом, неосознанном режиме, всегда работает по одному и тому же правилу. Внешняя реальность, или физический мир, подстраивается под внутренний мир человека. Грубо говоря, способность человека менять реальность работает на автопилоте всё то время, пока человек не использует её активно, и когда это происходит — она подстраивает окружение человека под то, как он себя чувствует. Он чувствует нехватку, что денег постоянно не хватает? Автопилот подстраивается и делает так, чтобы для этого были поводы в физическом мире. Он чувствует спокойствие и удовлетворённость? Неспокойный физический мир вокруг этого человека как будто замирает, чтобы его внутреннее состояние гармонировало с внешним миром. Детальнее то, как это работает и как это использовать для получения того, что ты хочешь, мы обсудим в следующих главах, но на сейчас важно понять: тип мышления, который ты используешь, является ключевым для этого автопилота.

Он влияет на всю физическую реальность, которая тебя окружает, и дальше в этой главе ты узнаешь, как именно.

Поговорим о самом важном: что же это за типы мышления и как они влияют на твою жизнь? Два типа мышления, на которые я ссылался в течение этой главы, — мышление дефицита и мышление изобилия. Сейчас я коротко расскажу, чем они отличаются и как они работают, и по возможности приведу практические примеры.

Начнём с мышления дефицита. Этот тип мышления, если совсем коротко, устанавливает несколько базовых правил реальности:

Всё ограничено. Ресурсы, деньги, время, эмоции, чувства — имеют конечную природу.

Всего на всех не хватит. Все не могут получить то, что они хотят. Чтобы кто-то получил то, что ему нужно, — другой должен это потерять или недополучить. Успех другого уменьшает твои шансы на успех.

Успех тоже ограничен, и для того, чтобы добиться чего-то одного, нужно отказаться от чего-то другого.

Жизнь — это борьба и соперничество. Никто не хочет оказаться внизу, и нужно бороться за ресурсы, чтобы там не оказаться.

За счёт ограниченности ресурсов их будут пытаться у тебя отобрать. Нужно тратить силы на удержание того, что у тебя есть.

Из этих правил формируется целая система мышления, которая подразумевает много других правил: начиная тем, что «мир опасен — нужно защищаться и атаковать», и заканчивая тем, что «нужно быть реалистом» (который на самом деле пессимист). В итоге эта система мышления формирует реальность, в которой борьба за ресурсы неизбежна, мир является полем бесконечной борьбы и соответственно очень опасен, а отдыхать нет никакого смысла — в это время можно потерять ограниченные ресурсы или не получить новые.

Человек, который имеет мышление дефицита, не может насладиться вещами или опытами, ведь они либо редкие и все силы нужно тратить на их обслуживание и защиту, либо другие ресурсы редкие и все силы нужно тратить на то, чтобы получить их. Мышление дефицита заставляет человека сражаться и соревноваться с другими людьми в ситуациях, где это не нужно, и он оказывается истощён бессмысленными битвами. Мышление дефицита не даёт человеку расслабиться — мир слишком опасен, и даже если ты отложил себе денег на 3 месяца, а что же произойдёт, если ты потеряешь работу и не сможешь найти её за это время? Соответственно, нужно всегда быть начеку.

Мышление дефицита, хоть и доставляет своему носителю крайнюю степень дискомфорта, — идеально построено с точки зрения логики. Если ты оказался носителем мышления дефицита — у тебя есть серьёзные основания для того, чтобы в нём оставаться. Ведь мир опасен, а мышление дефицита защищает тебя. Да, оно не даёт тебе выспаться, делает тебя злым, заставляет тебя бороться и не даёт насладиться любимыми вещами, но как минимум — оно защищает тебя от нехватки. И носитель мышления дефицита не задумывается, что нехватка, от которой его защищает мышление дефицита, — им же и создаётся.

Альтернативным типом мышления является мышление изобилия. Точно так же, как мышление дефицита, оно устанавливает несколько базовых правил реальности:

Жизнь изобильна. Ресурсы, деньги, время, эмоции, чувства — существуют в изобилии. То, что не существует, — может быть создано.

Всего хватит на всех. Все могут получить то, что они хотят. Получение одним человеком желаемого ведёт к тому, что другой человек тоже получает желаемое.

Успех не ограничен. Ты можешь получить всё, что захочешь. Для того чтобы получить одну вещь, которую ты хочешь, не нужно отказываться от другой.

Жизнь — это процесс создания. Изобилие происходит из возможности создавать. Чтобы испытать изобилие, его нужно дарить окружающим и делиться идеей изобилия с теми, кто о ней не знает.

Ресурсы не нужно удерживать, их нужно проживать на опыте. Весь смысл изобилия в том, чтобы прожить его на опыте. Владение чем-то без того, чтобы проживать это на опыте, бессмысленно.

Из этих правил формируется система мышления, которая подразумевает много других правил: начиная тем, что «нет смысла отбирать что-то у другого», и заканчивая тем, что «котёл бездонный, и в нём точно есть именно то, что я хочу». В итоге эта система мышления формирует реальность, в которой основной ценностью и источником благополучия является создание, а значит — сотрудничество, отдых, впечатления, помощь ближнему (потому что его создание — это твоё благополучие).

Человек, имеющий мышление изобилия, не беспокоится о завтрашнем дне, потому что это бессмысленно. В его картине мира все вокруг заинтересованы в том, чтобы он справился и мог создавать благополучие и изобилие для других людей, и соответственно ему не нужно волноваться о том, что он окажется на улице или будет голодать. Он знает, что любая проблема может быть решена — жизнь изобильна, и в её закромах точно есть решение этой проблемы, которое пока просто «в пути». Он помогает ближнему и ведёт свои дела честно, потому что сотрудничество создаёт больше изобилия. Он знает, что получит от жизни всё, что хочет, и сделано это будет руками других людей, и соответственно всё, что ему нужно делать, — не беспокоиться о завтрашнем дне и наслаждаться сегодняшним.

Мышление изобилия, если совсем упростить, подразумевает, что по ту сторону реальности, в «мыслящей субстанции» по Уоттлзу или пространстве вариантов по Зеланду, есть всё, что можно представить. Единственное, что нужно сделать, чтобы это получить, — собственно, это создать. Это происходит через создание чего-то у себя в голове, а после этого — в физическом мире, с помощью других людей. Другие люди, которые верят в изобилие, занимаются тем же, и в итоге изобилие множится и распространяется.

С базовым пониманием этих типов мышления бросается в глаза одна вещь: мышление дефицита имеет смысл в случае, если мы представим, что человек не может менять физическую реальность силой мысли. Ведь в таком случае он заложник реальности, а значит, ему нужно выживать в условиях, в которые его поставили. Мышление дефицита — эффективная стратегия выживания. Мышление же изобилия имеет смысл только если человек может своей мыслью создавать или изменять реальность вокруг себя. Если человек не может менять реальность — мышление изобилия быстро приведёт к тому, что у него закончатся ресурсы, он будет находиться в нужде и возможно — умрёт. Мышление изобилия — эффективная стратегия созидания.

Так что же правда? Чтобы разобраться, обратимся к нескольким историческим примерам. Посмотрим на то, как эти примеры и получившийся исход ложатся в понимание мышления дефицита и в понимание мышления изобилия.

Пример первый. Озоновые дыры. В конце 80-х годов была обнаружена серьёзная климатическая проблема: озоновый слой, защищающий Землю от ультрафиолетового излучения, истончился, и в некоторых частях этого слоя образовались дыры. Учитывая развитие промышленности и опасность излучения для человека и животных — ситуация крайне опасная. Что должно произойти с точки зрения мышления дефицита? Экологическая катастрофа. Решения нет, технологий для исправления проблемы нет, и соответственно опасный мир становится ещё более опасным. Что должно произойти с точки зрения мышления изобилия? Решение должно быть найдено, ведь оно существует. Соответственно, его нужно представить, а после этого — реализовать с помощью сотрудничества. Именно это и было сделано. К моменту написания этой книги страны пришли к соглашению, приняли нужные меры, и озоновый слой восстанавливается.

Пример второй. Компьютеры. В 1943 году компьютерные технологии быстро развивались, с помощью компьютеров удавалось провести невиданные до этого вычисления. Но

отрасль «упёрлась в потолок» — в мире просто не было чего считать. В этот период считалось, что компьютеризация достигла своего пика — технология бессмысленна, никому не нужна и инвестировать в неё нет смысла. Существует даже цитата (которую многие считают ошибочной, но она совпадает с распространённым на тот момент убеждением) главы IBM Томаса Уотсона-старшего: «В мире существует рынок для, возможно, пяти компьютеров». Что должно произойти с точки зрения мышления дефицита? Бессмысленная технология должна умереть. Сложные в обслуживании и дорогие машины выбрасываются на помойку за ненадобностью. Что должно произойти с точки зрения мышления изобилия? Новая технология расширит изобилие. Её изобретение приведёт к новым изобретениям, и, сотрудничая, люди найдут ей эффективное применение.

Именно это и произошло. Бессмысленная технология, которая должна была отправиться на свалку, сейчас находится в кармане у почти каждого жителя Земли. Производства, связанные с этой технологией, дают работу миллионам людей, а наличие и развитие технологии создаёт другие отрасли: социальные медиа, интернет-реклама, интернет-коммерция и другие.

Пример третий. Нефть. К середине 1970-х стало очевидно, что нефть скоро закончится. Разведанные запасы при тогдашних темпах автомобилизации должны были бы закончиться через 20 лет, с теми, которые ещё разведывают, — через ещё 10 лет. Мир запаниковал, стало понятно, что достаточно скоро все автомобили останутся, предприятия перестанут работать, а люди потеряют возможность путешествовать, получать недорогие товары и многое другое. Что должно было бы произойти из мышления дефицита? Борьба и соперничество. Ограниченный ресурс становится ещё более ограниченным и ценным, страны начинают за него войны, люди страдают от бедности и нехватки. Что должно было бы произойти из мышления изобилия? Решение должно быть найдено. Возможно, оно заключается в разведке новых месторождений, возможно — в более умеренном использовании за счёт развития технологий и оптимизации, а возможно — за счёт открытия новых типов топлива и связанных с ними индустрий. Так и получилось. Прошло уже 50 лет, а сейчас никто не говорит об окончании нефтяных запасов, при этом по улицам ездят всё более популярные электромобили.

Что мы видим из этих примеров? Мышление дефицита гласит, что решение проблемы невозможно, ведь не существует решения или нужных для него ресурсов. Мышление изобилия гласит, что решение будет найдено — через то, что оно будет создано у кого-то в голове, а после этого появится в физическом мире с помощью сотрудничества.

Но всё это масштабные примеры — озоновый слой, компьютеры, нефть. Приведу свой личный. Я предприниматель, причём в сложной индустрии: я владею и управляю агентством. Каждый месяц моё предприятие балансирует: уйдёт ли меньше клиентов, чем мы сможем получить новых? Если уйдёт больше — у нас проблемы, если придёт больше — у нас всё замечательно. Это не вопрос мышления, это просто особенность моей работы. Так вот, если рассматривать эту особенность через мышление дефицита — моя любимая работа превращается в страдание. Ведь нет гарантии, что в этом месяце всё будет хорошо, а значит, пока гарантия не появится — нельзя отдыхать.

Но представим, что она появилась — а что же со следующим месяцем? А со следующим? И так далее, следующие месяцы никогда не заканчиваются. Мышление изобилия же решает этот вопрос иначе. Нет уверенности в том, что этот месяц сложится? Ничего страшного, решение существует, и мы его найдём, когда к нему подберёмся. А что же со следующим месяцем? Нет, зачем о нём думать — сейчас мы здесь, и решение найдётся. В итоге разница между двумя типами мышления — стресс, отдых, креативная энергия. При мышлении изобилия я чувствую себя спокойнее, нахожу лучшие решения, и это неизменно ведёт к более сильным месяцам — в сравнении с теми, когда я мыслю через дефицит.

Принимать решение по поводу того, насколько для тебя убедительны аргументы в пользу мышления изобилия, — тебе, но держи в уме одно: тип мышления — это не система знаний,

он гораздо глубже. Невозможно убедить себя или кого-то в том, что мышление изобилия — верный способ мыслить, как и нельзя доказать правильность определённого типа мышления.

Это вопрос веры. То, во что ты веришь, — сбывается. Если ты веришь в дефицит — дефицит и борьба будут твоей реальностью. Если ты веришь в изобилие — тебя будет окружать изобилие, и невидимая сила будет давать тебе всё, что нужно для исполнения твоих желаний.

## Глава 7: Что такое энергия?

Если коротко — всё энергия. Книга, которую ты сейчас читаешь, мысль, которая сейчас пробежала у тебя в голове, то, на чём ты сидишь или лежишь, деньги у тебя в кармане и вообще всё, что ты можешь представить, — энергия.

Как это работает? Объясню на примере простого стула. Из чего состоит стул? Из атомов. А из чего состоят атомы? Из субатомных частиц — протонов, электронов, нейтронов, кварков, глюонов и так далее. А из чего состоят субатомные частицы? Из энергии. Точнее даже не так — они и есть энергия.

Современная физика считает, что вселенная пронизана множеством квантовых полей — они существуют повсюду, накладываются друг на друга и заполняют собой всё пространство. Частицы, или физическая материя, как мы её понимаем (в том числе та, из которой состоит стул), — это просто возбуждение энергии в одном из таких полей, которое в нашем восприятии выглядит как физическая форма. То есть стул на самом его фундаментальном уровне состоит из энергии. И точно так же из энергии состоишь ты и любой другой физический предмет. Точнее, всё это и есть энергия, а физическая форма — иллюзия восприятия, которая существует за счёт особенностей сознания.

Что это означает для тебя? Если коротко, физическая форма чего угодно вторична, потому что сама по себе физическая форма — это иллюзия восприятия. На самом деле физический мир, как мы его воспринимаем, — не больше чем упрощённое и ограниченное отражение того, что есть на самом деле, — энергетического мира. Всё, что находится в физическом мире и имеет для тебя какое-то значение: деньги, благополучие, близкие люди, твои любимые места, дом, в котором ты вырос, — всё это только энергия, которая воспринимается тобой в упрощённом виде.

Легче всего это понять, если представить любую вещь в этом мире как айсберг. Деньги, здоровье, отношения, ты сам — всё это большие энергетические объекты, айсберги. То, что ты видишь — физическую вещь, которую можешь потрогать, — это только верхушка, маленькая часть, торчащая над водой. Основная часть энергии, из которой эта вещь состоит, скрыта под водой. Ты её не видишь, не можешь потрогать или измерить, но именно она определяет то, что происходит наверху, в физическом мире. Деньги в твоём кармане — верхушка айсберга. То, почему они там оказались или почему их там нет, — скрытая часть, энергия, которую ты не видишь.

Твоё тело — верхушка айсберга. То, почему ты здоров или болен, энергичен или разбит, — скрытая часть. И весь физический мир — это огромное количество верхушек айсбергов, плавающих по воде. Мы видим только их и пытаемся объяснить, почему они движутся так, а не иначе. Придумываем объяснения, рационализируем, строим теории. Но тот, кто заглянул бы под воду, понял бы, что все наши объяснения — это попытки человека, стоящего на берегу, объяснить, почему один айсберг подплыл к другому. Он скажет: «ветер подул». А на самом деле под водой столкнулись две огромные глыбы, и ветер тут ни при чём.

Вот эта скрытая часть айсбергов подчиняется своим законам — не физическим, а энергетическим. Эти законы невозможно доказать в физическом мире, но их можно обнаружить эмпирически — через опыт, через наблюдение, через то, что некоторые вещи работают, хотя «не должны». Некоторые из этих законов ты узнаешь в следующих главах. А пока — запомни образ айсберга. Он нам ещё пригодится.

Абсолютно всё является энергией, в том числе и ты сам. И это не придумка автора этой книги — это то, как понимает мир современная физика. И из этого можно сделать далеко идущие выводы:

Первый вывод. Если всё в мире является энергией — существование некоей невидимой материи, которая может манипулировать физическим миром, становится вполне возможным. Эта материя — то, о чём говорят Уоллес Уоттлз, Наполеон Хилл, Вадим Зеланд, Джо Диспенза, Дэвид Кэмерон Гиканди и все остальные авторы, развивающие идеи нового мышления, просто в разных формах. Такое понимание мира не доказывает существование такой материи, как и просмотр фильма в кинотеатре не доказывает существование проектора, который этот фильм показывает. Но как только ты понимаешь, что то, что ты видишь, — иллюзия, предположение о том, что у этой иллюзии есть источник, становится очень уместным.

Второй вывод. Гипотеза о том, что на эту невидимую материю можно влиять с помощью сознания, тоже выглядит уместной. Если всё вокруг энергия, в том числе твоё тело и в том числе твоё сознание, верным становится одно из двух утверждений. Первое: твоё сознание подчинено тем же законам, которым подчинена физическая материя. Это в свою очередь значит, что тобой и любым другим осознанным существом управляет всё та же невидимая материя, и что ты её заложник. Она решает, что с тобой будет происходить, она организует физическую материю вокруг тебя, и соответственно любое сопротивление бессмысленно. Второе: сознание подчинено другим законам — если совсем просто, оно может взаимодействовать с невидимой материей так, как физическая материя не может. Это взаимодействие заключается в посылании сигналов невидимой материи и получении обратной связи в виде изменения физического мира.

Третий вывод. Очевидность существования единого источника энергии — всемирного разума, Бога или как ты хочешь его называть. Если всё в мире энергия, откуда эта энергия происходит? В квантовых полях без источника энергии ничего не происходит, и соответственно не появляются частицы и материя. Чтобы они появились — нужен источник. Этим источником является либо единый источник энергии, который в нашем понимании был бы Богом, либо таких источников много и во вселенной существует что-то, что постоянно генерирует энергию, находящую физическое выражение в нашем мире. Так или иначе, существует какой-то невидимый источник всего (или несколько источников), из которого происходит и энергия, из которой состоишь ты, и энергия, из которой состоит твой стул, и энергия, из которой состоят деньги в твоём кармане.

Четвёртый вывод. Мышление изобилия — верное. Если существует источник энергии, который продолжает добавлять её в квантовые поля, и если любая физическая вещь — это просто выражение энергии в физической форме, — источник может создать что угодно. Он может создать лекарство от рака, космический корабль, летящий на скорости света, вкусную еду, от которой не толстеешь, и тренажёр, занятие на котором не требует усилий. Именно поэтому мышление изобилия — не просто позитивный настрой. Это точное описание того, как устроена реальность на уровне энергии.

Пятый вывод. Источник нуждается в нас. Перечисленные в прошлом выводе вещи не были созданы, и по логике, для того чтобы они были созданы источником, должно произойти что-то, что ещё не произошло. Если мы проведём параллели с любыми изобретениями прошлого, мы обнаружим, что перед тем как что-то было создано в физическом мире — оно появилось у кого-то в голове. Перед изобретением автомобиля кто-то должен был подумать о том, что механизированные повозки — это вещь, которая имеет право на существование и имеет свою полезность. Перед изобретением самолёта кто-то должен был представить идею полёта в воздухе на тяжелой машине с мотором. Перед тем как появился горячий душ — кто-то должен был представить такой уровень удобства у себя в голове. Соответственно, сознание (мы) используется источником для того, чтобы представлять вещи, которые могут быть, и давать сигналы невидимой материи для того, чтобы эти вещи нашли своё физическое воплощение.

Шестой вывод. Сознание может коллапсировать вероятности в одну. Если упростить: например, электрон (субатомная частица) до того, как его измеряет наблюдатель, является

лишь вероятностью. Он может быть в нескольких местах одновременно, но при измерении все варианты местонахождения электрона коллапсируют в один, и там мы его и находим. Сознание умеет превращать вероятности вещей в их физическое выражение. Грубо говоря, твой стул стоит в твоей комнате только потому, что ты коллапсировал все вероятности того, где он может стоять, в одну — ту, в которой он стоит в твоей комнате. Но для чего это нужно? Эта особенность сознания связана с одной функцией: проживать вещи на опыте. Стул находится у тебя в комнате для того, чтобы ты сел на него, читая эту книгу или придя с работы. Таким образом ты проживаешь его на опыте, и таким образом источник энергии получает обратную связь от тебя.

Седьмой вывод. Учитывая сложность связи между сознанием (тобой), невидимой материей и источником — должен существовать понятный интерфейс взаимодействия. Сознаний (хоть и иллюзорных) огромное множество, и при взаимодействии с источником и невидимой материей они должны получать одинаковый результат при одинаковых действиях. Это значит, что существуют законы взаимодействия с реальностью, выполнение которых позволяет тебе получить то, что ты хочешь.

Восьмой вывод. В этом интерфейсе энергетические параметры вещей и сознания имеют ключевое значение. Соответственно, правила взаимодействия с реальностью должны быть построены вокруг этих энергетических параметров.

Для чего тебе нужны эти выводы? Их смысл — открыть твои глаза на то, что мир работает не совсем так, как ты думал. То, что ты хочешь получить, — не ограниченные физические вещи, а проявления энергии. Эта энергия изобильна, её хватает на всех, и точно хватит на тебя.

Сейчас я попрошу тебя дать этим выводам немного «провалиться» — немного позже мы разберём, куда они нас приводят, какие правила из них проистекают и как можно использовать эти выводы для управления физической реальностью. Сейчас, пока этот процесс «проваливания» происходит у тебя в подсознании, — поговорим об иллюзиях, а точнее о тех вещах, которые кажутся настоящими, но настоящими не являются.

## Глава 8: Иллюзии, которые ты привык считать правдой

В прошлой главе мы прошли по одной из главных иллюзий — материи. Мы узнали, что то, что мы считали фундаментальной основой реальности, на самом деле является особенностью восприятия, иллюзией. Это, с одной стороны, ничего не меняет — ведь ты всё так же ешь еду, носишь деньги в кошельке или сидишь на своём любимом стуле. Менее твёрдыми от осознания иллюзии они не стали. С другой стороны, это меняет очень многое — ты понимаешь, что физическое выражение вещей, в том числе то, сколько денег у тебя в кошельке, какой у тебя дом или автомобиль, насколько большие веса ты поднимаешь в спортзале — всё это лишь следствие того, что происходит на более глубоком, энергетическом уровне реальности.

В этой же главе мы пройдемся по нескольким другим иллюзиям, столь же фундаментальным и важным для понимания реальности. Важно это по двум причинам. Первая — новые правила взаимодействия с реальностью должны строиться на фундаменте, который описывает реальность более точно. Вторая — тебе нужно «сойти с ума».

Сойти с ума важно по одной простой причине: если ты являешься нормальным человеком — ты получаешь нормальные результаты. Реальность не поддаётся, и это абсолютно нормально. Деньги зарабатываются большим трудом, и это тоже нормально. Ты тратишь большую часть своей жизни на какие-то бессмысленные заботы и не занимаешься тем, чем хочешь, и это тоже нормально. Чтобы получить ненормальный результат — нужно быть ненормальным. Это значит, что то, как ты понимаешь реальность, должно в корне отличаться от того, как её понимают нормальные люди.

И самый простой способ выполнить обе цели — разрушить иллюзии, на которых держится твоё текущее понимание мира. Этим мы сейчас и займёмся.

Иллюзия первая: время. Время — это особенность твоего восприятия, в котором ты как сознание движешься от своего начала к своему концу. На самом деле этого движения не существует, все моменты времени существуют как бы одновременно, в разбросанном по пространству-времени моменте «сейчас».

Проще всего объяснить эту иллюзию аналогией с четырёхмерной гусеницей: представь себе, что ты именно такая гусеница. Твой хвост находится в моменте, в котором ты родился, тело гусеницы идёт через все твои жизненные моменты, а носик этой гусеницы находится в моменте, в котором ты умрёшь. Эта гусеница существует вне времени, она просто существует, но твоё сознание не может осознать её всю и поэтому осознаёт её по частям, начиная с хвоста. Гусеница от этого не становится существующей наполовину — она точно так же существует полностью. При этом осознание гусеницы — что-то вроде её физиологического процесса. Это осознание может замедляться, когда ты испытываешь боль или страдания, а может ускоряться — когда ты занимаешься тем, что тебя зажигает, и часы пролетают словно минуты. Но никакого «времени» в нашем традиционном, иллюзорном понимании нет.

За примерами далеко ходить не надо: время написания этой книги для меня ощущается абсолютно иначе, чем, например, время, проведённое в университете. Занимаясь важным для себя, любимым делом — я был здесь и сейчас всё время. Занимаясь тем, что мне было неинтересно, — я ощущал время как идущее одновременно медленно и быстро. Медленно в моменте — каждая минута тянулась, и быстро в масштабе — годы прошли, а я их не заметил. И в этом парадокс: когда ты по-настоящему здесь и сейчас, время в моменте летит, но период ощущается наполненным и долгим. Когда ты не здесь — текущий момент может длиться вечно, но дни и месяцы проходят так, что их не замечаешь.

Из этого следует несколько выводов. Первый: утверждения о том, что «время — самый ценный ресурс», и подобные — неверны. Время не является ценным, оно даже не существует. Если мы и пытаемся выделить какой-то ценный ресурс — этим ресурсом будет осознание времени. Потому что у человека абсолютно незамеченным может пройти целый год, но при этом несколько минут могут быть самым важным временем в его жизни. Так происходит потому, что в этот момент у него было много ценного для него ресурса: осознания времени. Или, как это называется на простом языке, — нахождения в моменте.

Второй вывод: передняя часть гусеницы существует, даже когда ты её не осознаёшь. Та жизнь, которую ты сейчас живёшь, то, как ты себя чувствуешь, — уже принесло свои плоды, просто ограниченность твоего восприятия не даёт тебе почувствовать это сейчас. Если ты куришь — ты уже умер от рака или сердечно-сосудистого заболевания. Если ты занимаешься спортом — ты уже выглядишь и чувствуешь себя хорошо. Если ты проводишь время со своими маленькими детьми — они уже приезжают к тебе с внуками, а если ты пишешь книгу — ты уже её написал. Но это не вывод о том, что судьба написана наперёд, — как раз наоборот.

Гусеница за свою жизнь много раз меняется. При этом план заключается в том, что она изменится ещё несколько раз за время прочтения этой книги. Если совсем упростить, это происходит следующим образом: гусеница существует в бесконечном моменте «сейчас». Она (а точнее — сознание, которое находится в ней) принимает решение измениться, и в тот же миг полностью трансформируется. Иногда она трансформируется частично, когда меняется часть гусеницы, иногда — полностью, и соответственно у человека меняется одновременно и прошлое, и будущее. Гусеница просто становится другим существом. Не её передняя часть меняется, не траектория её лежания меняется — гусеница просто превращается во что-то другое. Именно из-за этого эффекта люди, которые в корне изменили свою жизнь, отмечают: «я стал другим человеком». Это не совсем правда — они стали другими четырёхмерными гусеницами.

Самая главная вещь, которая следует из иллюзорности времени, — отсутствие существования момента «до» и момента «потом». Существует только сейчас, опыт может восприниматься только сейчас, то, что ты делаешь, является частью гусеницы (это то, почему, например, не работает «последняя выкуренная сигарета» — она тоже часть гусеницы). При этом осознание времени, или «нахождение в моменте», — самый приближённый к иллюзорному пониманию времени настоящий ресурс.

Иллюзия вторая: ты. Точнее — твоя отдельность. Она является иллюзией. В прошлой главе мы разобрались, что всё — энергия и энергия происходит из источника (или источников), эта энергия проявляется как физическая материя, в том числе твоё тело, твой разум и всё остальное. Так вот, ты — точно такая же энергия, как твой самый близкий друг и как твой самый злейший враг. Ты сделан из той же энергии, происходящей из одного и того же источника. То, что вы являетесь отдельными, — не больше чем иллюзия, тени на стене.

Для того чтобы эта иллюзия была устойчивой и не ломалась, в каждом человеке есть искусственная надстройка — «эго», или его собственное «я». Это такой психологический механизм, который рисует линию между «внешним» миром и миром «внутренним». Эта линия в итоге и создаёт внутренний мир. Внутренним миром, или тем, кто ты такой, становится уникальный набор случайных обстоятельств и опытов — но становится по абсолютной случайности. Простая аналогия для понимания того, как это работает: представь, что ты с друзьями играешь в карточную игру. В этой игре тебе нужно разыгрывать персонажа, а то, какого персонажа ты разыгрываешь, выбирается случайным набором карт. Ведущий мешает колоду и раздаёт каждому по несколько карт, на которых написано «трудное детство», «близкая дружба», «потеря близкого человека», «достижение успеха трудом» и так далее. Игроки берут эти карты и разыгрывают персонажей, которые соответствуют тому, что на них написано.

Но никто из игроков этими персонажами не является — эти персонажи часть игры, иллюзии. Весь смысл иллюзии — сделать игру интереснее, выразить взаимодействие между игроками более полно. И вот то же самое происходит с тобой и твоим эго.

Без твоего эго ты то же самое, что и все остальные. Ты часть большого разума, которая ещё не надела костюм, на котором написано, кто ты такой. И это не теоретическое размышление — смерть эго (когда человек не умирает, но его эго на время рассасывается) — это задокументированный феномен, который может случаться в изменённых состояниях сознания: от психоактивных веществ, медитации или при околосмертном опыте.

То, что ты на самом деле не отдельная часть, а часть целого, значит одновременно очень много. Когда ты кому-то вредишь — ты вредишь сам себе. Когда помогаешь — помогаешь сам себе. Когда кого-то любишь или ненавидишь — это тоже происходит относительно тебя самого.

Иллюзия отдельности становится очевидна в определённый момент жизни, когда ты готов это воспринять. Для меня таким моментом стало рождение старшего ребёнка — когда я впервые увидел, как он смотрит на мир. В тот момент мне стало очевидно, что мы с ним — одно и то же. И не только мы с ним — все мы. Только позже в жизни я смог объяснить то, что тогда почувствовал.

Но это важно и в другом контексте. Невидимая материя «вселенского разума» взаимодействует с тобой исходя из параметров, на которые влияет то, как ты себя чувствуешь. А то, как ты себя чувствуешь, определяется тем, как ты ведёшь себя с другими. И если ты и «другие» — одно и то же, отношения с ними оказываются гораздо более важными, чем ты мог подумать.

Иллюзия третья: владение. Эта иллюзия происходит из природы физического мира, из того, что всё является энергией. В мире, в котором вся материя — просто отражение энергетического мира, владеть каким-то физическим предметом — то же самое, что владеть радугой. Ты можешь заявить, что владеешь ей, можешь ей наслаждаться, можешь на неё смотреть или даже фотографировать, чтобы лучше её запомнить. Это в любом случае не спасёт тебя от того момента, когда солнце нагреет воздух достаточно и радуга исчезнет. И то же самое верно в отношении физических вещей.

Да, процесс их «появления» и «исчезновения» менее очевиден, чем с радугой. Но это не перестанет быть фактом: то, «владеешь» ли ты вещами или нет, никак не влияет на то, что будет делать с ними невидимая материя. Ты можешь владеть самым большим и красивым домом, но невидимая материя может сделать так, чтобы он пострадал при пожаре. Или так, чтобы его забрал суд. Или так, чтобы он стал тебе противен и ты больше никогда в нём не появлялся.

Процесс появления и исчезновения вещей это то, на что ты можешь повлиять, и об этом мы поговорим в следующих разделах книги, но «владение» является полностью иллюзорным, и к тому же — вредным (о чём мы тоже поговорим в следующих разделах). Единственная реальная вещь, которая близка к нашему иллюзорному пониманию «владения» и имеющая хоть какую-то ценность, — переживание вещей на опыте.

Ты не можешь «владеть» домом, но ты можешь переживать его на опыте, пока он доступен. Ты можешь им наслаждаться. И то же самое со всеми остальными вещами, которыми ты думаешь, что можешь «владеть».

Почему важно понимать, что является иллюзией? Все они — часть твоей текущей жизни. Ты думаешь так, как думаешь, потому что веришь в то, что эти иллюзии настоящие. Чтобы прийти к неожиданным результатам, нужно мыслить неожиданно, а значит — сойти с ума. Понять, что многие вещи, которые ты считал настоящими, на самом деле совсем не такие. И у каждой из этих иллюзий есть конкретная цена, которую ты платишь, пока веришь в неё.

Иллюзия времени создаёт дефицит времени. Его может быть мало, его может не хватать — а это не может быть дальше от истины. На самом деле время настолько же изобильно, как и всё остальное.

Иллюзия отдельности создаёт конкуренцию. Не зная о том, что все мы являемся частью одного большого источника, ты можешь думать, что существует место под солнцем, которое заберёт кто-то другой. Это не так.

Иллюзия владения создаёт страх потери. Ты боишься потерять что-то, потому что думаешь, что этим владеешь. Ты усиливаешь мышление дефицита и не даёшь себе поверить в изобилие. Если ты чем-то владеешь — значит, есть то, чем ты не владеешь, то, что «не для тебя». Это не так: всё, что ты можешь представить, может быть испытано тобой на опыте, но для этого нужно понять, что владения не существует.

## **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.