

Михаил Павлов

МЕТОД ТАЙНОЙ КОМНАТЫ

100000+ проданных книг

ЗАГАДАЛ= СБЫЛОСЬ

ИНСТРУКЦИЯ
ПО ИСПОЛНЕНИЮ ЖЕЛАНИЙ

+ РАЗБОР ИСТОРИЙ ЧИТАТЕЛЬНИЦ

Михаил Павлов

**Загадал=сбылось. Инструкция
по исполнению желаний.
Метод Тайной Комнаты**

«Автор»

2026

Павлов М. Г.

Загадал=сбылось. Инструкция по исполнению желаний. Метод Тайной Комнаты / М. Г. Павлов — «Автор», 2026

Эта книга для тех, кто осознал, что сжег все свечи и разложил все расклады, но ипотека никуда не делась. Метод Тайной Комнаты уже изменил множество жизней — суммарный тираж серии книг превысил 100 000 экземпляров! Это книга для тех, кто хочет не просто мечтать, а получать результаты. Перед вами полноценная поэтапная инструкция по исполнению желаний. Внутри вас ждут два режима: Обучение: вся техника буквально разжевана до мелочей. Практика: шпаргалка с чек-листами для контроля алгоритма действий. Реальные истории двух девушек наглядно покажут, как Метод Тайной Комнаты помог им изменить жизнь и как вы можете повторить их успех. Чтобы формула «Загадал = Сбылось» стала вашим стилем жизни, в комментариях под книгой создана WIKI-база знаний по методу. Вы сможете задать вопрос и получить ответ напрямую от автора! Путь к заветным мечтам начинается прямо здесь. Ускорьте свой результат, приняв участие в уникальном Эксперименте. До цели остался один шаг — прочесть эту книгу!

© Павлов М. Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ОТ АВТОРА	5
Знакомство	8
РЕЖИМ «ОБУЧЕНИЕ»	10
ТЕСТ	10
ЭТАП 1: Цифры (День 1 и 2)	11
ЭТАП 2: ЦВЕТА (День 3 и 4)	13
ЭТАП 3: ЭМОЦИИ (День 5 и 6)	14
ИТОГИ ТЕСТА	14
ПОДГОТОВКА	17
ПЕРВЫЙ ШАГ	17
ВТОРОЙ ШАГ	18
ТАЙНАЯ КОМНАТА	20
ПЕРВЫЙ ЭТАП	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Михаил Павлов

Загадал=сбылось. Инструкция по исполнению желаний. Метод Тайной Комнаты

ОТ АВТОРА

**Счастье — это когда ты делаешь то,
что тебе нравится, тогда,
когда ты этого хочешь.**

«Я понял: это не жизнь такая, потому что у меня нет машины. Это машины нет, потому что у меня жизнь ТАКАЯ».

Эта фраза читателя стала для меня той самой подсказкой, которую дает Метод Тайной Комнаты. Ведь такая подсказка в нужный момент дает ответ на вопрос или предлагает решение проблемы, с которой ты не мог справиться сам. Она попала в самую суть Метода. Получается, что Метод помог мне рассказать вам про Метод именно так, как вы об этом и просили в своих комментариях и письмах.

Эта книга для тех, кто осознал, что сжег все свечи, разложил все расклады, но ипотека никуда не делась. В ней будет не только инструкция, как загадать желания и изменить свою жизнь, но и разбор историй читателей. Мы не просто порадуемся за них — на их примере мы разберем самые сложные моменты, заметим подсказки и поймем, как их использовать, отметим важные и знаковые этапы. Обратим внимание на то, как маленькая, на первый взгляд незначительная деталь становится отправной точкой к исполнению мечты. И, конечно, узнаем, как у каждой из них начала меняться жизнь, как исполнились их мечты, и какой стала их новая жизнь.

Всё это поможет каждому понять, как действовать, как максимально эффективно использовать Метод, чтобы добиться исполнения своих желаний и изменить уже свою жизнь.

Эта книга — не роман, а инструмент. Я не провожу марафонов, не собираю платные группы и не веду курсов, и у меня нет задачи заманить вас на платный урок. Цель книги — передать вам Метод без «костылей» и кураторов так, чтобы вы самостоятельно могли его освоить и добиться результата. Поэтому объяснения будут максимально подробными.

Метод представляет собой алгоритм определённых действий, но его можно подстроить под любые жизненные ситуации, поэтому сам алгоритм повторяется из книги в книгу, при этом в каждой делается акцент на определённые задачи. В этой книге он будет сделан на то, **как изменить жизнь в целом.**

Я знаю, что эта книга для кого-то станет первой, но её прочтут и те, кто читал предыдущие. Прошу отнестись с пониманием к тому, что, тексте вам будут встречаться повторы одних и тех же инструкций. Это сделано сознательно: чтобы вам не приходилось постоянно перелистывать книгу назад в поисках нужного абзаца и, чтобы вам было проще все освоить. В Методе Тайной Комнаты точность настройки важнее скорости чтения.

Есть моменты, которые часто обходят вниманием, несмотря на их важность и чтобы вы не упустили их и точно обратили внимание, я буду их повторять.

Тех, кто читал другие книги про Метод Тайной Комнаты, я ценю, уважаю и искренне благодарен им за вопросы, которые помогают понять, что сложнее всего освоить и с чем разо-

браться. В этой книге я подробнее распишу моменты, которые вызывали сложности у тех, кто уже практикует Метод.

Что ждет вас в книге.

Максимально подробная инструкция по тому, как изменить свою жизнь и исполнить заветные мечты с помощью Метода Тайной Комнаты. Поэтапно и пошагово с объяснениями и подсказками, на примере историй двух девушек узнаете что, как и зачем сделать, чтобы мечты стали реальностью быстро и комфортно.

Историй двух девушек. Вы не только узнаете, как изменились их жизни, как исполнились мечты, на их примере вы поймете все тонкости Метода и сможете без труда подстроить его под себя.

В книге есть два режима:

Режим „Обучение“. Вы внимательно читаете книгу с самого начала. В процессе я максимально подробно, на примерах Анны и Ольги, разъясняю каждый шаг и каждую возможную ошибку. Я даю подробное пояснение к каждому действию, **чтобы помочь вам избежать** типичных ошибок и сделать путь к исполнению мечты и изменению жизни максимально комфортным. Этот вариант оптимален для тех, кто хочет не просто попробовать, а досконально понять суть Метода Тайной Комнаты, разобраться, как он работает, как исполнит ваши мечты и изменит жизнь.

Режим „Практик“. Это ваша «карманная инструкция по эксплуатации». В этом режиме собрана сухая выжимка всех этапов без лишних слов, историй и пояснений — только алгоритмы, действия и чек-листы. Он оптимален для тех, кто уже практикует Метод и хочет быстро освежить в памяти последовательность действий на конкретном этапе. Можно сказать, что это шпаргалка. А в случае, если нужно будет вспомнить какие-то действия подробнее, вы сможете заглянуть в режим «Обучение». Названия глав и их последовательность будут синхронизированы, поэтому сориентироваться и найти нужную информацию не составит труда.

Глава «**Эксперимент**». Я думаю, многие помнят, как на стыке 80–90-х годов в нашей стране все мечтали стать миллионерами. Это была искренняя мечта миллионов людей. И она сбылась. У всех. Зарплаты действительно стали исчисляться миллионами, только вот и цены стали исчисляться ими же.

Мы с вами не будем так рисковать. Мы проведем наш эксперимент во благо каждого и без скрытых последствий. Сделаем так, чтобы не разрушить то, что нас окружает, а мягко помочь друг другу.

«WIKI-база знаний». Метод Тайной Комнаты — это не теория, это практика. А в практике всегда бывают нюансы. Я решил превратить эту книгу в живое пространство. **Прямо здесь, в комментариях под этой книгой на Литрес, создаю единую WIKI-базу знаний по Методу Тайной Комнаты.** Я буду отвечать на ваши вопросы. Считайте это нашей общей картой подсказок: я помогу вам полностью понять Метод Тайной Комнаты, чтобы вы смогли настроить его под вашу жизнь, разобрать сомнения и найти ответы. **Вы не останетесь один на один с текстом.** Вы не останетесь один на один с Методом. Если что-то сложно понять или не получается — загляните в комментарии. Возможно, именно там уже лежит ключ к вашей ситуации, который сэкономит вам массу времени.

Пишите свои вопросы, делитесь результатами тестов и этапов. Общайтесь в комментариях, обсуждайте, делитесь, критикуйте. Теперь это не просто отзывы. Это живое продолжение книги. Я буду заходить в комментарии и отвечать максимально развернуто на ваши вопросы. Ваш вопрос и мой ответ помогут сотням других читателей. Те, кто уже практикует Метод, знают, как неожиданно могут складываться цепочки к мечте. Может, и здесь, в обсуждениях, сложится ваша цепочка? Может, именно тут вы найдете друзей, единомышленников или получите информацию, которая поможет вам решить задачи, давно не дававшие покоя? Общайтесь, но старайтесь придерживаться тем, которые относятся к Методу.

Я буду отвечать на вопросы, подсказывать и стараться строить ответы так, чтобы они помогли и вам, и сняли возможные вопросы у других читателей.

Книга перестает быть просто текстом — она становится местом нашего с вами общения. Жду вас в комментариях, ведь где лучше всего обсуждать интересующие моменты, кроме как среди тех, кто с вами на одной волне и понимает, о чем идет речь.

Но, поскольку мы будем создавать базу знаний, то есть своеобразную **WIKI по Методу Тайной Комнаты**, которая поможет всем читателям, а не превращать комментарии в сборник личных консультаций, **установим определенный код**. А что это будет за код, я напишу в самом конце книги. Это поможет и мне, и вам сразу понимать, комментарий написал человек, который внимательно прочел всю книгу, осмыслил и стремится исполнить свои Мечты, или тот, кто посмотрел где-то чьи-то обзоры и пытается применить на практике услышанное. То есть будем легко отличать «своих» от торопливых искателей волшебной кнопки.

Уверен, что с вашей помощью мы справимся с задачей.

Начнем со знакомства с девушками, чьи истории помогут разобраться с Методом Тайной Комнаты. Я очень не люблю, когда делятся своими историями и в деталях рассказывают, что они загадывали и как у них получилось, потому что другие стараются в точности повторить эти же действия — так же построить свои образы и загадать такие же желания. В итоге получают разочарование, потому что загадали не свои искренние мечты, а чужие. Такие комментарии я всегда удаляю. Эти две истории для примера я выбрал потому, что девушки насвершали массу типичных ошибок, смогли их исправить, а их мечты и жизнь до Метода хоть и достаточно типичные, но повторить в их точности не получится.

Истории расписаны не для копирования, а для понимания механизмов работы Метода.

Знакомство

После того как мужа не стало, Анна осталась одна с тремя детьми в своем доме в поселке недалеко от города. Найти постоянную работу не получалось — дети постоянно приносили болячки из школы и садика. На помощь родственников рассчитывать не приходилось — с ними были не лучшие отношения.

Каждый день был как день сурка: с утра встать, покормить козу и птиц, отвести младшую в садик, а старших — на остановку школьного автобуса. Потом огород, хозяйство, поиски подработки, готовка и постоянная мысль в голове о том, как прожить следующий день?

Дети растут, нужна одежда, дом все больше начинает требовать ремонта: то там что-то отойдет, то тут протечет. Вечером забрать младшую из садика, встретить старших, проверить уроки, накормить, не забыть про животных. К вечеру руки не поднять. А если кто-то из детей заболевает, то добавляются поездки по врачам. И

так день за днем, месяц за месяцем — и не видно просвета. И ты понимаешь, что это и есть вся твоя жизнь.

Ольга живет в городе, работает в магазине для взрослых. Муж работает на стройке. Живут в комнате в коммуналке, доставшейся от родителей. Даже машина есть, правда, почти ровесница самой Ольги. Детей пока нет.

Вроде бы жизнь не хуже многих, но в чем её смысл? На жизнь хватает. Пробовали отложить на отдых или смену машины, но то техника подведет, то назреет покупка одежды — и приходится снова «расчехлять» копилку. Иногда встречались с друзьями, выбирались за город.

Но с каждым годом всё сильнее давило ощущение серости и бесперспективности. Словно проживаешь черновик или это вообще не твоя жизнь. А ты вот-вот проснешься и окажешься в том мире, о котором мечтаешь, глядя в окно автобуса по пути на работу.

Почему выбрал истории Анны и Ольги? Потому что они не про то, как «нашаманить» новый телефон. Историй о том, как с помощью Метода Тайной Комнаты сбывались мечты о вторых половинках, машинах, домах, премиях или путешествиях, в интернете и так множество. Но эти две истории о другом: о том, как Метод помогает пересобрать жизнь целиком и сделать ее максимально комфортной и интересной для вас.

На примере Анны и Ольги мы разберем не только то, как исполнить отдельное желание. Вы увидите, как Метод помогает, когда кажется, что просвета уже нет. Вы научитесь не латать дыры в старой жизни, а создавать новую.

В книге не будет готовой волшебной кнопки. Но мы будем её создавать — каждый свою.

Это поможет избежать ошибок и разочарований таких, как:

Эффект «золотой рыбки». Когда две-три мечты сбываются относительно быстро, а дальше происходит, словно затык и больше ничего не сбывается.

Ловушки «чужих перемен». Случается, что бросают практиковать ещё на этапе Теста, потому что начинают происходить изменения вокруг человека и начинает казаться, что и к нему изменения вот-вот придут. Это не так. Не придут — так и будут происходить вокруг.

Остановки на полпути. Также нередко случается, что ещё во время чтения книги у читателей начинают появляться вероятности исполнения мечты, и они цепляются за них и бросают практику, так и не добившись, чтобы Метод заработал на полную.

Я видел, в чем чаще всего ошибаются и что не замечают, когда осваивают Метод. Для меня важно, чтобы вы не просто механически проделывали все действия, а действительно

прониклись процессом, прочувствовали каждую деталь и получили истинное удовольствие от результата.

Каждый человек хочет, чтобы мечты воплотились в реальность, а не остались просто красивыми фантазиями. И Метод Тайной Комнаты позволяет этого добиться, но для этого нужно не просто «пробежаться» по шагам — необходимо понять и отработать каждую мелочь до полного автоматизма.

Представьте себе музыканта, который годами оттачивает своё мастерство. Сначала каждая нота даётся с трудом, пальцы не слушаются, а потом вдруг наступает момент, когда музыка льётся сама собой. Именно такого состояния мы и добьемся в этой книге.

Помните: качество исполнения напрямую влияет на результат. Не торопитесь, делайте всё старательно. Недостаточно просто знать технику — нужно сделать её частью себя, довести до того уровня, и тогда формула «ЗАГАДАЛ = СБЫЛОСЬ» становится не просто словами, а естественной частью вашей жизни.

Всегда интересно наблюдать за чужим успехом, но значительно приятнее убедиться, что всё получается и у тебя. Для этого у нас есть ТЕСТ.

РЕЖИМ «ОБУЧЕНИЕ»

ТЕСТ

Тест, это не экзамен, но и не пустая формальность.
Почему это важно?

Многие люди мучают себя «картинками», потому что так написано в сотнях книг, но их мозг устроен иначе. Кому-то проще оперировать цифрами, а кто-то больше откликов получает через эмоции.

Этот Тест точно покажет, как именно чувствуют вас, и чувствуете окружающих вы: через числа, через цвета или через яркие эмоции. Пройдя его, вы поймете, что поможет изменить жизнь быстрее всего. Это даст вам ту самую уверенность, которой часто не хватает на старте.

Кроме того, мы на практике увидим, что Метод Тайной Комнаты — это не очередная разновидность визуализации. Убедимся, что картинка — это лишь деталь, а «двигатель» Метода спрятан глубже.

Начинаем готовиться к изменениям.

Тест состоит из трех этапов. Мы будем проверять вашу восприимчивость к цифрам, цветам и эмоциям.

Это время не будет потрачено впустую. За время Теста вы до автоматизма отточите навыки, критически важные для самого процесса «загадывания». Тест определит, на что именно вам стоит делать акцент, и это сэкономит ваши силы, нервы и время. В конечном итоге применение в дальнейшем результатов теста позволит достичь желаемого значительно быстрее.

Ну и не забываем про возможный бонус! У некоторых уже в процессе тестирования в жизни начинают происходить различные интересные события.

Даже если дни Теста выпали на плотный график или выходной день, не откладывайте его. Не выбирайте день специально. Важна чистота Теста, а не подогнанный результат. Честные данные помогут в дальнейшем, притянутый результат значительно усложнит исполнение мечты.

В чем задача Теста?

1. Определить свой лучший канал восприятия.

2. Научиться транслировать свои образы и чувствовать чужие. Это может казаться необычным, пока вы не вспомните, что постоянно сталкиваетесь с такими проявлениями, просто не обращали на них внимания. Согласитесь, вы лично не раз чувствовали чей-то взгляд и оборачивались, поднимали телефон еще до того, как слышали звонок, звонили и узнавали, что человек как раз собирался набрать ваш номер. Мы думали о ком-то — и он в этот же момент приходил или писал. Мать может мгновенно почувствовать состояние ребенка — и это лишь малая часть примеров того, как мы используем врожденные способности.

Вы научитесь замечать и понимать подсказки, следовать им. Ваша задача — сделать образ мечты настолько узнаваемым, чтобы мечта нашла вас в толпе и проявилась в жизни быстро и комфортно. Вы умеете это делать, и именно эта невидимая связь помогает вам:

Случайно обернувшись, увидеть важную информацию.

Неожиданно получить ответ на вопрос, который давно не давал покоя.

Получить звонок или сообщение с нужной картинкой именно в этот момент.

Раньше такие проявления мы связывали с везением. Теперь научимся этим управлять.

Как правильно проходить Тест:

Ничего не подстраивайте. Не выбирайте «специальный» день и не ищите комбинации намеренно.

Доверяйтесь себе. Если все сделали верно, нужные цифры и цвета сами «найдут» вас: на часах, сроках годности, в документах или рекламе на проезжающем автобусе и так далее.

Будьте внимательны, но расслаблены. Комбинации могут прийти через видео, присланное другом, или силуэты в окне. Количество этих «встреч» не зависит от того, насколько активно вы провели день, — только от вашей настройки.

Цели:

- Выяснить, к чему лучше предрасположено восприятие.
- Научиться создавать образы настолько чёткими и узнаваемыми, чтобы можно было однозначно идентифицировать их с вами.

ЭТАП 1: Цифры (День 1 и 2)

Выберите три любые цифры от 0 до 9. Для примера возьмем 5, 8 и 7. (Помню, что эти цифры я уже использовал в одной из прошлых книг, но это мои любимые числа, поэтому оставляю их и здесь, как и описание себя в дальнейшем. Заранее спасибо за понимание). Не обязательно они должны что-то значить для вас — достаточно трех случайных чисел.

Наиболее эффективно делать упражнение сразу после пробуждения, пока на эмоциональное состояние еще ничего не повлияло.

С самого утра, еще не открыв глаза окончательно, представьте себя со стороны. Как в зеркале. Именно так нас видят окружающие, именно так, как свое отражение в зеркале, мы и будем себя представлять. Увидьте себя в той одежде, в которой планируете провести день. Мысленно проговорите образ, описывая детали: «На мне темно-синий свитер, голубые джинсы, светло-коричневые сапоги». Как только удалось четко сформировать этот образ, зафиксируйте картинку в воображении на 1–2 секунды и представьте следующий «кадр»: белый фон с написанными на нем черными цифрами (в моем случае — 5, 8, 7).

Теперь представьте свое лицо. Снова посмотрите на себя со стороны и проговорите внешность. Например, я: «Меня зовут Михаил Павлов. Я налысо побрит. У меня небольшой шрам над правой бровью, зеленые глаза и родинка на левой щеке». Если у вас есть приметные детали — дреды, татуировки, туннели — обязательно включите их. Образ должен быть таким, чтобы по нему вас можно было безошибочно узнать. Создайте «картинку-фото» и зафиксируйте её на 1–2 секунды. Затем — «кадр» с цифрами.

Если планируете провести день дома, создайте образ в домашней одежде. Далее представьте свой маршрут на сегодня. Вспомните самые приметные места: яркую вывеску любимого кафе или особенную витрину, мимо которой проходите каждое утро. Опишите её детали: «Золотистые буквы на черном фоне, аромат кофе из открытой двери». Зафиксируйте этот кадр, а далее — кадр с цифрами.

Выберите на своем пути 3–5 наиболее ярких мест, известных многим людям: кафе с оригинальным названием, вход в парк, приметное здание. Создайте в воображении образ-фото этого места. Задержите его на пару секунд и снова представляйте белый фон с цифрами. Если идете на работу — добавьте здание офиса, свое рабочее место и себя, сидящего за ним. Если остаетесь дома — выберите самые узнаваемые предметы обстановки.

Еще раз повторю: не выбирайте день специально. Нас интересует чистота полученных значений.

Нередко читателям бывает сложно сразу формировать образы. Чтобы побороть эти сложности, немного потренируйтесь. Посмотрите на любую вещь — например, на кроссовок —

и начните описывать его словами: «Он белого цвета, с синей полоской от носка к шнуркам, на носке есть царапина». Теперь закройте глаза и проговорите то, как вы его описывали. Его образ сам всплывет в воображении. Прodelайте такую тренировку с несколькими предметами. Теперь можете сделать то же самое и со своим образом

Представив свой день, создав образы себя и наиболее примечательных мест, которые посетите сегодня, вставайте и проведите день так, как планировали. При этом считайте, сколько раз вам попадутся загаданные цифры.

Порядок не важен. В моем случае это могут быть варианты 5, 8, 7 или 7, 5, 8, или 8, 5, 7 и так далее. Главное условие: все три загаданные цифры должны быть рядом. Они могут быть где угодно: на номере машины, в номере телефона, на экране телевизора, в документах или в любом ряду чисел. Вообще не важно где. Главное — все три цифры вместе. Не стоит специально их выискивать, но увидев — считаем.

Точно так же проводим и второй день. С утра создаем образы, а весь день считаем встретившиеся комбинации. Вечером второго дня запишите, сколько раз за два дня вы встретили загаданные цифры.

Ваша задача — сформировать в голове настолько яркий и понятный образ, чтобы по нему вас мог узнать совершенно посторонний человек.

Создайте картинку-фото и зафиксируйте её на 2–3 секунды. Затем зафиксируйте «кадр» с цифрами.

Для простоты понимания: нам нужно добиться того же эффекта, как когда вы показываете кому-то свои фотографии и рассказываете: «Это я. Это мой дом. Это кафе рядом с работой». Только вместо реальных снимков мы формируем в голове четкий мысленный образ этой «фотографии». Чем больше в вашем образе будет уникальных примет — шрам, форма очков, цвет шарфа, — тем легче вашему мозгу будет зацепиться за этот "кадр".

И сразу после этого — резкая вспышка: белый фон и ваши черные цифры. Мы буквально **маркируем** этот четкий образ цифровым кодом, чтобы в течение дня реальность начала выдавать вам ответные сигналы.

Важный момент: когда вы представляете белый фон с цифрами 5, 8, 7 — делайте это быстро, как вспышку. Не нужно вглядываться в них минутами. Это ваш "маркер". Вы как бы помечаете свой будущий день этими цифрами.

Очень важно — когда выйдете на улицу, не превращайтесь в охотника. Не надо сканировать каждый автомобиль. Просто живите свой обычный день. Не стоит специально их выискивать. Цифры сами «выцепят» ваше внимание. Вы просто повернете голову и увидите их на чеке в магазине или на борту проезжающего автобуса. Это должно произойти легко, без напряжения.

Стоп. Давайте выдохнем.

Чувствуете, как внутри начинает глодать червячок паники: «Это сложно! А вдруг не получится?!». Кажется, что мы не жизнь менять собрались, а сдаем зачет по математике.

Помните сцену из «Служебного романа», где Верочка учит Людмилу Прокофьевну ходить? «Грудь вперед, таз назад и от бедра, легкой походкой!». Вот такой настрой нам и нужен. Не надо зажиматься, как Людмила Прокофьевна, и упираться с настроем всех коней остановить и все избы потушить. Это не экзамен.

Отнеситесь к нашему Тесту как к забавной игре. Как сказала одна из моих подписчиц: «Настало время поФЕЯчить!».

Все мы хотим надеяться на чудо, без него жить неинтересно. Давайте и здесь отнесемся к происходящему, как к магии, которую мы творим сами. Оставим в нашей жизни чуточку места для чуда. При этом такие чудеса под силу каждому, это на реальных опытах с реальными людьми доказали ученые уровня профессоров, академиков и нобелевских лауреатов фунда-

ментальных наук. То, что мы сейчас делаем, — это наша «суперспособность», мы лишь тестируем ее работу и заставляем работать в своих, будем честны, корыстных целях.

Поэтому, чем меньше вы морщите лоб и «стареетесь», тем комфортнее проходит Тест и получается идеальный, честный результат. Так что расслабляем плечи, добавляем немного азарта, «грудь вперед, от бедра» и... ФЕЯчим дальше!

Если вы чувствуете, что застряли на тесте или у вас нет 6 дней, не стоит бросать книгу. Читайте дальше, изучите Метод, а к тесту вернетесь, когда все поймете и будете готовы.

Переходим к цветам.

ЭТАП 2: ЦВЕТА (День 3 и 4)

С цифрами закончили. Переходим к цветам. Выберите три цвета. Для чистоты теста лучше взять яркие цвета, но в таком сочетании, которое не часто встречается в вашей повседневности.

Я живу в Санкт-Петербурге, он славится своими бесконечными оттенками серого, поэтому для себя я выбрал белый, зеленый и красный. Мой набор выглядел так: белый верх, зеленый посередине и красный низ .

Утро третьего дня начинаем так же, как и во время теста с цифрами. Только теперь вместо цифр мы будем представлять выбранный набор цветов на белом фоне.

С самого утра, проснувшись, но еще не открыв глаза окончательно, представьте себя со стороны. Как видели бы себя в зеркале. Увидьте, во что вы сегодня будете одеты: на улице, на работе или там, куда собираетесь. Мысленно проговорите детали одежды — это помогает сформировать четкий образ.

Как только удалось зафиксировать эту картинку на 1–2 секунды, представьте следующий «кадр»: белый фон с вашим набором цветов. В моем случае это была простая фигура, разделенная на три части: белую, зеленую и красную.

Пройдите так по всем ключевым точкам вашего дня: ваше лицо, дом, работа, приметные места на маршруте. После каждого образа делайте резкую вспышку — представляйте белый фон с вашими цветами.

Ваша задача на эти два дня — не искать цвета специально. Просто живите. Они сами должны «выцепить» ваше внимание: на рекламном щите, в одежде прохожего или в оформлении витрины. Увидели сочетание — считаем.

Представьте свое лицо. Увидьте себя со стороны и мысленно проговорите внешность: «Меня зовут Михаил Павлов. Я налысо побрит. У меня небольшой шрам над правой бровью, зеленые глаза и родинка на левой щеке». Если у вас есть приметные детали — дреды, татуировки, туннели — обязательно включите их. Как только удалось полностью зафиксировать этот образ, представьте следующий «кадр»: белый фон с вашим набором цветов.

Если планируете провести день дома, создайте образ в домашней одежде. Далее представьте весь маршрут на сегодня. Вспомните самые известные и приметные места. Первым будет ваш дом. Опишите его и местность: «12-этажный серый дом рядом с метро, много деревьев перед окнами». Зафиксируйте этот кадр, а далее снова — вспышка с вашим набором цветов.

Выберите на своем пути 3–5 наиболее ярких мест: кафе с оригинальным названием, вход в парк, приметное здание. После каждого образа представляйте «кадр» с выбранной комбинацией цветов. Если идете на работу — добавьте здание офиса, свое рабочее место и себя, сидящего за ним. Если остаетесь дома — выберите самые узнаваемые предметы обстановки.

Важное условие: в комбинации цветов нам принципиально расположение. Если вы выбрали белый верх, зеленую середину и красный низ, то считаем только такое сочетание.

Другие варианты не подходят. Не выбирайте комбинацию, которая и так встречается на каждом шагу. Нам важно получить настоящие, искренние значения. Помните: вы делаете это для себя, и обманывать здесь нет смысла — это может вылиться в разочарование результатом.

ЭТАП 3: ЭМОЦИИ (День 5 и 6)

Четыре дня теста пролетели быстро. Настало время посвятить два дня этапу с эмоциями.

Алгоритм тот же, что с цифрами и цветами: те же действия утром, так же строим образы себя, маршрута и мест, где планируете побывать в течение дня. Вы уже почти до автоматизма отработали создание «фотографий», поэтому нет смысла еще раз описывать каждое действие. Всё точно так же.

Основное отличие будет в том «кадре», который мы вставляем после каждого образа. В этот раз нас интересуют чистые эмоции. Самые яркие из них — это смех и грусть. Поэтому после каждого созданного образа мы вставляем «кадр» со смеющимся или грустным человеком. Чередуйте их: после одного образа — смеющийся кадр, после следующего — печальный. Не нужно детально представлять лицо, достаточно размытого образа человека, охваченного этой эмоцией.

Как и ранее, в течение двух дней считаем все проявления таких ярких состояний вокруг: и очень веселых людей, и очень печальных. Нас интересует не разделение на количество печальных и количество веселых, а общее количество проявлений этих эмоций.

Не переживайте, если окружающие начнут вести себя с вами непривычно и более эмоционально, чем обычно реагировать на вас. Более того, это огромный плюс, что у вас так хорошо получилось с эмоциями. Это очень пригодится и сильно поможет получить нужный вам результат в самом Методе.

А теперь кое-что интересное.

Заметили, что люди вокруг стали чаще смеяться или грустить именно тогда, когда вы начали этот этап теста? А не вы ли сами — причина внезапной смены эмоционального фона у окружающих?

Пока просто зафиксируйте эти совпадения. Ответ на этот вопрос мы узнаем чуть позже, когда перейдем к самой технике.

Также возможен эффект запаздывания. Например, пока вы работали с цифрами, — комбинации не встречались, а когда перешли на цвета — загаданные цифры вдруг начали попадаться на каждом шагу. Не отвлекаясь от этапа с цветом, просто фиксируйте эту особенность и записывайте результаты и по цветам, и по цифрам.

Если такое запаздывание повторится и с цветом (вы начнете встречать свои сочетания, когда перейдете уже к эмоциям), отметьте для себя, на сколько дней идет задержка. Если до трех дней — это именно «эффект запаздывания». Если больше или цифры/цвета выпадают вразнобой (не два дня подряд), то это шум, на который не стоит обращать внимания. Для точной настройки Метода мы не сможем его использовать.

ИТОГИ ТЕСТА

Шесть дней позади. По два дня мы уделили цифрам, цветам и эмоциям, и теперь пришло время посчитать результаты.

Возьмем для примера такие значения: цифры — 20, цвета — 10, эмоции — 4. Теперь пришло время свести баланс. Посмотрим, в чем ваши сильные стороны. Мы объединим все ваши наблюдения, чтобы увидеть ваш главный козырь — то направление, по которому быстрее и проще всего построится цепочка к мечте.

В повседневной жизни цифры окружают нас повсюду, поэтому сумму цифр оставляем без изменений, а показатели по цветам и эмоциям умножаем на три.

В нашем примере итоговый расчет будет выглядеть так:

Цифры — 20.

Цвета — 30.

Эмоции — 12.

Это наглядный показатель того, на чем вам стоит делать акцент при создании образов. В данном случае в приоритете будут цвета. Если значение по эмоциям после умножения на 3 получилось выше 6 — это хороший рабочий результат. Если меньше, то в дальнейшем над ними нужно будет поработать. Эмоции — это важнейшая часть Метода, наш «топливный бак». Мы можем транслировать и образы, и эмоции, и при этом вторые — критически важны.

Из этого теста мы видим, что в дальнейшем основную массу образов нам лучше создавать с упором на цвета, чуть меньше — через цифры, а с передачей эмоций у нас всё в порядке.

Важное правило: не пытайтесь «выдавить» из себя «нужное» количество. Нас интересует только чистый результат. Если после пересчета ваши показатели не дотягивают до 10 — просто читайте книгу дальше. В следующих главах вы поймете, как правильно конструировать образы, потренируетесь и, прежде чем переходить к самому Методу, пройдете тест еще раз.

Результаты теста четко показывают, на что сделать акцент в будущем. Часто бывает так, что один канал перевешивает остальные в два и более раза. В этом случае делайте ставку только на сильную сторону — тратить время на слабый вариант просто бессмысленно. Если лучше получилось с цифрами — значит, будете больше акцента делать на них, а не мучить себя цветами.

А теперь давайте задумаемся.

Вы оборачивались и видели нужные вам цифры на номере машины. Знакомые вам прислали картинки с загаданными цветами. Люди чаще стали к вам обращаться. А может, оценили пост или вышли на связь те, с кем давно не общались. И все это стало происходить тогда, когда вы проходили Тест. Почему вам захотелось обернуться именно в этот момент? Почему вам прислали такую картинку именно сейчас? Почему все это стало происходить вокруг вас именно во время Теста? И это не «фокус внимания», ведь так оделась подруга, и ребенок принес картинку из садика с такими цветами именно тогда, когда вы это представили. А это все стало происходить потому, что у вас уже начинает проявляться Метод. Вы создали узнаваемые образы себя и показали, где вас можно встретить. Мы еще даже не дошли до вашей Тайной Комнаты, а у вас уже получается взаимодействовать с людьми.

Но запомните.

Визуализация сама по себе бесполезна. Как колесо. Ведь по факту колесо — это просто диск с дыркой посередине, на котором никуда не уедешь. Но стоит встроить его в систему — и всё меняется. Метод и есть тот механизм, встроенная в который визуализация как раз и начинает приносить пользу. Она нужна, но только как составляющая часть, а не отдельно.

В нашем Методе визуализация — это одна из деталей. С её помощью мы будем создавать и отшлифовывать нужные нам образы.

Шесть дней наглядно подтвердили: визуализация сама по себе не является способом исполнения желаний. С её помощью мы не получаем то, что хотим. С помощью «представления картинок» — можно увидеть желаемое вокруг себя: у других людей, в рекламе или в новостях. События будут происходить в мире, вокруг вас, но не с вами лично. А нам-то нужно большее, поэтому двигаемся дальше.

Поделитесь в комментариях, все ли было понятно, как прошел тест, были ли забавные моменты?

Но учтите наличие модерации на Литрес. Ваши комментарии будут видны не сразу, а после модерации, которую проводит платформа. Также и мои ответы будут появляться после модерации, а все это занимает какое-то время.

Главное — не переживайте, если вдруг явных проявлений не было. Не забывайте: это лишь бонус, и он бывает далеко не у всех. Например, у Анны с Ольгой на этом этапе его тоже не было.

Анне тест дался вообще довольно проблематично. С тремя детьми выделить время с утра крайне сложно. И даже когда удавалось начать, то нередко в течение дня среди дел и забот она просто забывала, что нужно что-то считать. В итоге, попробовав первый раз, она вообще отложила книгу на полку, решив, что на технику у неё просто не хватит времени.

В следующий раз книга попала ей в руки, когда у детей начались каникулы. Анна решила попробовать еще раз. Но всё равно не получалось уделять тесту шесть дней подряд. Тогда она решила делать его блоками по два дня с перерывами. В результате тест занял у неё почти месяц и показал лучшее взаимодействие с цифрами.

У Ольги всё прошло наоборот — с интересом и играючи. Книгу ей отдала подруга со словами: «Не моё, слишком сложно». Поэтому Ольга приступила к занятиям без особых надежд на успех. А поскольку не давил груз ожиданий, всё прошло очень просто и в удовольствие. По результатам теста у неё лучше получилось взаимодействовать с цветами.

Но надо отдать должное Ольге: когда Метод дал то, что она загадывала, она мне написала. Спросила, как может отблагодарить. Я ответил, как обычно — простого человеческого «спасибо» достаточно. Тогда она и поделилась своей историей. Уже когда возникла идея этой книги, я снова с ней связался, и она дала добро опубликовать её историю с условием, что я изменю имя и подарю экземпляр с автографом. Первое условие выполняю — имена девушек изменены по их просьбам.

Итак, самое важное: вы прошли тест и определились, на что будете делать акцент далее. Запоминайте, с чем получилось лучше: с цифрами, цветами или эмоциями. Вы потренировались, порадовались первым результатам, теперь двигаемся дальше.

ПОДГОТОВКА

ПЕРВЫЙ ШАГ

Сейчас начнется достаточно сложная часть. А сложная она лишь потому, что вам придется быть честными с самим собой. Как показала практика, понять, чего ты хочешь на самом деле, гораздо труднее, чем исполнить саму мечту.

Для начала давайте разделим, где у нас **Мечта**, а где — просто **Желание**. Разберем на примере.

Представьте: я сижу дома и вдруг захотел пирожное. Да так сильно, что прямо вкус его чувствую. Но на улице стеной идет дождь, выходить не хочется, а доставки в той самой кондитерской нет. Фактически я могу его купить, но не делаю этого — мокнуть под дождем не входит в мои планы. И я сижу, «мечтая» о нем. Но ведь я могу купить его в любой другой день, когда буду проходить мимо?

Выходит, что пирожное — это не мечта. Это всего лишь желание. Я могу позволить себе его в любой момент. То, что я сижу дома и жду «чуда» — вопрос моей лени сходить за пирожным, а не отсутствия возможности.

А что тогда Мечта?

Мечта — это то, что вы хотите, но объективно не можете себе позволить в данный момент ни при каких обстоятельствах.

Например, дом. Вы не можете его купить — не хватает денег. Не можете взять в ипотеку — не потянете платежи. О нем остается только мечтать, потому что вариант «просто пойти и взять» сейчас закрыт. Метод Тайной Комнаты нужен именно для таких случаев — когда ваших обычных усилий недостаточно, чтобы пробить стену.

Теперь еще усложняем задачу.

Давайте вспомним цитату из начала книги: «Я понял: это не жизнь такая, потому что у меня нет машины. Это машины нет, потому что у меня жизнь ТАКАЯ».

Продолжаем быть честными с собой. Изменит ли вашу жизнь появление крутой машины, супермодного телефона или брендовой вещи из последней коллекции? Нет. Она останется всё той же — той, при которой вы не могли себе позволить ни этой машины, ни этих вещей. Уровень жизни останется прежним.

Разве это комфортная жизнь? Если бы ответ был «да», вы бы не мечтали об этих предметах, а могли бы пойти и купить в любой момент всё то, что вписывается в ваш нынешний уровень комфорта.

Вот и первое «домашнее задание».

Подумайте, какой вы видите максимально комфортную жизнь для себя на данном этапе жизни? Какие мечты не принесут вам дискомфорта, если исполнятся прямо сейчас? О чем вы искренне мечтаете?

Почему так важна искренность — давайте разберем на Олиной истории.

Поскольку у Ольги отношение к Методу изначально было даже не скептическое, а скорее из разряда «поиграюсь, а если не понравится — выброшу», то и мечты были в стиле: «Эх, раззудись рука, ща как наФЕЯчу!».

Двухэтажная вилла, кабриолет, круиз на лайнере и так далее в том же духе с вертолетами и чемоданами. Сбылось только одно. Круиз. И то не на лайнере, а на теплоходе, и не по морю-океану, а по Волге.

А сбылось оно по простой причине: по-настоящему Ольга не была готова ни к вилле, ни к кабриолету. И дело тут не в масштабе загаданного. А в искренности и честности с собой. На

самом деле она действительно **искренне** хотела только путешествия, но «накрутила» сверху лайнеры и океаны. Лайнер и теплоход — здесь уже вступают в дело тонкости создания образов. И чтобы в следующий раз был действительно лайнер, а не моторная лодка, мы как раз и тренируемся создавать четкие и максимально понятные образы. Желание сбылось быстро и абсолютно «стандартно» для такой мечты: соседка с мужем получили путевку от работы, но за пару дней до поездки женщина слегла в больницу. Сосед за «литровое вознаграждение» предложил путевку Ольге с мужем, на что они с радостью согласились.

Вот тут мы подошли еще к одной границе, которая отделяет нас от исполнения мечты.

Фантазии — это то, о чем вам приятно думать, просто «витая в облаках». То, что кроме путешествия загадала Ольга, — это фантазии.

Искренняя мечта — это то, от чего аж сердце екает от одной мысли, что это сбудется и это будет вашим.

Анна совершила другую ошибку. Как мать троих детей, она сначала начала загадывать по принципу: «Главное — чтобы дети были счастливы, а я уж как-нибудь протяну». Любой родитель мечтает дать своему ребенку всё самое лучшее, это вполне понятно и естественно. Но вот тут и получается загвоздка. Загадывая мечту для другого, даже самого близкого, мы испытываем эмоции «дать», «отдать». Вроде искренне, от всей души, но сравните внутреннее ощущение между искренним «получить себе» и таким же искренним — «дать ребенку». Эмоциональный фон совершенно разный.

Кроме того, обе девушки загадали «одноразовые» мечты, исполнение которых не изменит их жизнь.

И ответьте себе на вопрос: если ваша жизнь станет такой, о которой вы мечтаете, — разве в этой жизни вы не сможете дать своим близким всё, что хотите?

Результат Анна получила, но не тот, на который рассчитывала. Она мечтала «отдать», и дети это почувствовали — они начали требовать больше и чаще. Возможно, не получив вообще никакого результата, Анна и забросила бы Метод. Просто сочла бы его нерабочим и забыла. Но именно изменение в поведении детей натолкнуло её на мысль, что она что-то делает не так. Анна взялась внимательнее изучать Метод и смогла разобраться, почему всё пошло не так.

Прислушайтесь к себе, будьте честны с собой, учтите ошибки девушек и составьте свой предварительный список того, что должно окружать вас, чтобы вы чувствовали себя максимально комфортно. Список того, что искренне хотите загадать и к исполнению чего сейчас готовы.

ВТОРОЙ ШАГ

Мелодия

Для вашей Тайной Комнаты вам понадобится музыка. Это не про медитации под шум прибоя, а про создание изолированного пространства внутри себя.

Вам нужна мелодия — любая, от классики до эмбиента или даже рока. Главное, чтобы эта мелодия помогала полету вашей фантазии и не отвлекала на себя внимание. Идеальная продолжительность, которой хватит на весь процесс, — 40 минут. Как показала практика, через несколько минут уже перестаешь обращать внимание на музыку, поэтому давайте считать, что идеально это 40 минут, а достаточно, это минут 15, при условии, что мелодия не перескочит на новый трек, который вас отвлечет. Мелодия должна быть без резких смен тональности и, тем более, громких вставок типа рекламы казино и ставок. Её главная задача: отключить вас от внешнего мира и не тянуть внимание на себя. Музыка должна стать фоном, который вы перестанете замечать через пару минут, но который будет «держат» вас внутри процесса.

Как проверить, подходит ли выбранный трек?

Сделайте тестовый прогон. Наденьте наушники, закройте глаза и начните мысленно описывать свой привычный маршрут — например, из дома до ближайшего магазина. «Вот вы оделись, вышли за дверь, спустились на улицу, идете спокойно посматривая по сторонам и наслаждаясь погодой и настроением» и так далее. Если через три-четыре минуты вы поймали себя на том, что «видите» дорогу, а музыку слышать перестали — это идеальный вариант. Она открыла дверь вашему воображению, но не встала у него на пути.

Важный нюанс по громкости:

Не включайте на полную. Звук должен быть едва заметным, чуть выше порога слышимости. Мы не слушаем музыку — мы используем как фон, который позволяет нам расслабиться, отрешиться от быта и в комфорте создавать образы.

Мелодия выбрана, и подготовительная часть на этом закрыта.

Двигаемся дальше.

ТАЙНАЯ КОМНАТА

ПЕРВЫЙ ЭТАП

Мы переходим к этапу создания вашей личной **Тайной Комнаты**.

Тайная Комната — это ваше личное пространство, в котором вы будете из своих фантазий формулировать мечты и добиваться, чтобы мечты перешли в разряд желаний, то есть того, что неизбежно произойдет с вами.

Зачем нужна эта Комната? В течение дня мы постоянно о чем-то думаем, что-то представляем, испытываем массу эмоций, а Тайная Комната — это пространство, в котором мы сможем сосредоточиться на наших мечтах и отделить их от всех остальных размышлений. В ней вы сможете отвлечься от всего и сосредоточиться на необходимом.

Это очень личное пространство. Вы можете рассказать, что у вас есть такая комната, но постарайтесь не рассказывать, что вы в ней делаете. Как только поделитесь с кем-то мечтой, вам начнут советовать, какая она должна быть. Но это их мнение, не ваше. Вы мечтаете и загадываете то, что хотите лично вы.

В создании Тайной Комнаты нет ничего сложного.

Выберите время, когда вас точно никто не потревожит и вам не надо спешить.

Лягте. Примите удобную позу. Включите музыку, которую вы ранее подобрали. Оптимально в наушниках, но если нет возможности их надеть, то не критично.

Закройте глаза и представьте, что вы стоите у двери. Можете придать ей любую форму, любой цвет и украсить, как захотите. Представьте на двери красивую надпись «Моя Новая Жизнь» или «Моя Тайная Комната». Выбирайте то название, которое вам нравится, и которое представлять для вас легко и комфортно.

Протяните руку, возьмитесь за ручку и откройте дверь. Постарайтесь ощутить фактуру ручки и усилие, с которым дверь открывается. Шагните внутрь. Закройте за собой дверь. Запомните, что дверь закрыта.

Вы оказываетесь сразу внутри фантазии. Если думаем о квартире, то в новой квартире, если о доходе, значит, то место, где вам удобнее увидеть уведомление о поступлении на счет, если машина — то в машине. То есть, или рядом с тем, о чем фантазировали, или уже в нем.

Ваша Тайная Комната поможет из фантазий сформировать мечты и не дать сомнениям и чужому мнению испортить вид этой мечты. **Закрыв дверь** и запомнив это, вы отсекаете себя от всех проблем, оставляя их снаружи. Если в Тайной Комнате вас вдруг настигнут сомнения в том, получится ли, или же настигнут какие-нибудь негативные мысли, то избавьтесь от них, выкинув их за дверь. Лично я делал так — если какой-то негатив начинал возникать в моей Комнате, я представлял себе, что это сорняк, вырывал его с корнем и выбрасывал. После этого оставался в Комнате и прислушивался к внутреннему состоянию, если все в порядке, то продолжал, если чувствовал, что что-то не так, то выходил из комнаты, закрывал дверь и запоминал, что дверь закрыта. Теперь, в течение дня, чтобы ни происходило, о чем бы я ни думал, я вспоминал, что дверь закрыта и это давало мне внутреннее спокойствие, в том, что негатив не просочится в мою Тайную Комнату. Вы можете сделать точно так же. У меня сорняк, у вас может быть любой другой предмет.

Простые правила:

Не делитесь деталями работы в комнате. Советами о чем надо мечтать, вас могут сбить с мысли и зародить сомнения в правильности выбранной мечты.

Относитесь к пространству легко и непринужденно. Это не работа. Сначала будет даваться несколько сложнее, но со временем освоитесь и станете получать удовольствие от нахождения в ней.

Начните с коротких сессий. Привыкайте и не торопитесь. Не спешите поскорее сделать все. Вы исполните свои мечты и измените жизнь, но все зависит от вас. Спешка сейчас может привести к ошибкам и разочарованиям.

Фиксируйте свои ощущения.

Не критикуйте себя за «неправильные» результаты. Вы не на экзамене. У вас все получится.

Делайте процесс комфортным для себя.

Не пытайтесь сделать всё идеально сразу. Мы сейчас только тренируемся. Я вам открою небольшую тайну. Комнат в Методе Тайной Комнаты **две**. И сейчас мы только готовимся к тому, как и что будем загадывать. А загадывать мы будем в совсем другой Комнате. Теперь, зная, что Комнат на самом деле две, вы без труда сможете понять, читал человек книги, понял ли он, что прочитал или вообще посмотрел обзор, начал делать и, разумеется, не получив результата, делится со всеми своим разочарованием в Методе.

В этой книге у нас стоит задача не просто исполнить какие-то разовые мечты, а построить действия так, чтобы Метод помог нам изменить жизнь. Но пока мы разберемся с материальным.

На этом этапе нам предстоит создать узнаваемые образы того материального мира, который должен окружать нас в нашей максимально комфортной жизни.

Помните: всё материальное, что мы имеем, мы получаем от других людей. Ключи от квартиры — от человека, телефон — тоже от человека и так далее. А значит, образы нужно создавать четкие и понятные — и себе, и окружающим.

Давайте сразу договоримся. Я не буду спорить ни здесь, ни в комментариях о том, от «кого» или от «чего» именно мы получаем желаемое. Каждый волен верить во что хочет: в Деда Мороза, во Вселенную или в высшие сущности. Моя задача — передать вам Метод так, чтобы ваши мечты исполнились, а не переубедить вас или вовлечь в какую-то «секту свидетелей чего-то»

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.