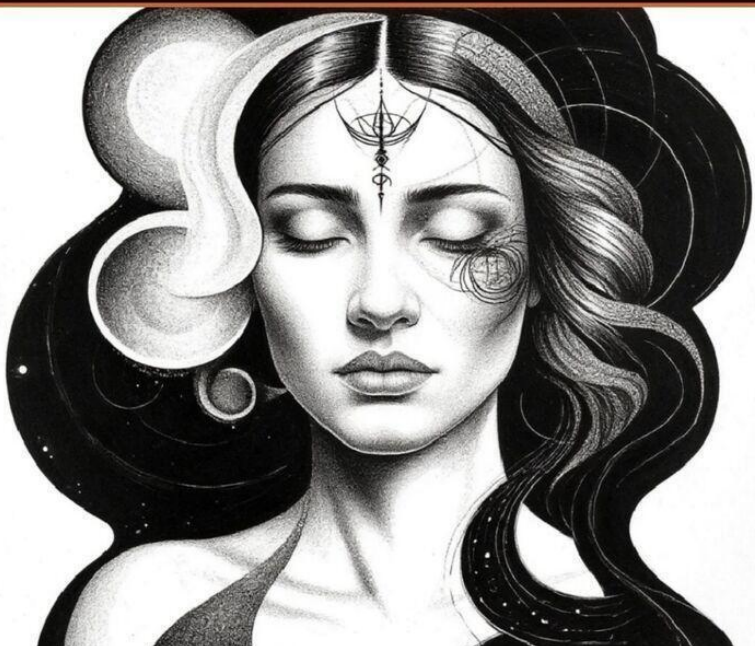


18+

Наоки Итосато

**КАК ПРИТЯНУТЬ  
ЖЕЛАЕМОЕ**



# Наоки Итосато

## Как притянуть желаемое

*<https://litres.ru/74155998>*

*ISBN 9785007027120*

### Аннотация

Хотите, чтобы мечты становились реальностью? Книга «Как притянуть желаемое» даст вам инструменты для осознанного творения жизни. Вы освоите техники визуализации, аффирмаций и синхронизации с потоком возможностей, научитесь преодолевать застой и интегрировать воплощение желаний в повседневность. Превратите желания в цели, а цели — в достижения!

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Основы притяжения	8
Глава 1. Закон притяжения: мифы и реальность	8
Глава 2. Энергия мысли и намерение	11
Глава 3. Эмоциональный спектр и его влияние	17
Глава 4. Барьеры на пути к желаемому	24
Глава 5. Роль подсознания в манифестации	31
Часть 2. Техники эмоциональной синхронизации	39
Глава 6. Визуализация 2.0: не просто видеть, а чувствовать	39
Глава 7. Эмоциональная якоризация	46
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# Как притянуть желаемое

**Наоки Итосато**

© Наоки Итосато, 2026

ISBN 978-5-0070-2712-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Добро пожаловать в путешествие к осознанному творению своей реальности!

Вы держите в руках не просто книгу — это практическое руководство по освоению искусства манифестации через эмоциональную синхронизацию с желаемым результатом.

Многие из нас годами «хотят» чего-то: лучшей работы, гармоничных отношений, финансового изобилия, крепкого здоровья. Но одних желаний недостаточно. Вы наверняка замечали: иногда мечты сбываются словно сами собой, а порой, несмотря на все усилия, остаются недостижимыми. В чём секрет?

**Ключевая идея этой книги:** чтобы притянуть желаемое, нужно не просто хотеть — нужно эмоционально синхронизироваться с будущим результатом.

Что это значит? Представьте, что ваша цель — уже реальность. Почувствуйте эмоции, которые она принесёт. Ощутите благодарность за её воплощение. Именно этот эмоциональный резонанс запускает механизм притяжения.

## **Почему простого желания недостаточно?**

— Желание часто поверхностно и не подкреплено глубокой верой.

— Оно может сопровождаться скрытыми страхами и со-

мнениями.

— Без эмоциональной связи с целью энергия рассеивается.

**Эмоциональная синхронизация** — это состояние полного внутреннего согласия с тем, что желаемое уже есть. Это не наивная вера, а осознанная настройка вибраций вашей энергии на частоту цели.

**Что вы получите, работая с этой книгой:**

— Понимание законов притяжения на глубоком уровне.

— Набор проверенных техник эмоциональной синхронизации.

— Инструменты для выявления и устранения внутренних блоков.

— Практики, которые можно внедрять в повседневную жизнь.

— Пошаговый план манифестации для любой сферы жизни.

**Как работать с книгой**

— Читайте последовательно, глава за главой — каждая тема логически связана с предыдущей.

— Выполняйте все практические упражнения. Без практики теория останется лишь информацией.

— Ведите **дневник манифестации** — записывайте свои наблюдения, успехи и инсайты.

— Будьте терпеливы и добры к себе. Перестройка мышления требует времени.

— Возвращайтесь к пройденным главам — с новым опытом вы откроете в них дополнительные смыслы.

Эта книга — ваш компас в мире осознанного творения реальности. Давайте начнём!

# Часть 1. Основы притяжения

## Глава 1. Закон притяжения: мифы и реальность

Закон притяжения — одна из самых обсуждаемых концепций в современной эзотерике. Но вокруг него сложилось множество мифов, которые мешают реальному пониманию и применению. Разберёмся, что есть правда, а что — заблуждение.

### Распространённые мифы

— *«Достаточно просто подумать о чём-то, и оно появится».*

— Реальность: мысли — лишь начало. Без эмоциональной вовлечённости и действий они остаются фантазиями.

— *«Закон притяжения работает мгновенно».*

— Реальность: скорость манифестации зависит от множества факторов: силы намерения, уровня сопротивления, готовности принять желаемое.

— *«Если не получилось — значит, вы что-то сделали не так».*

— Реальность: неудачи — часть процесса. Они указывают на блоки, которые нужно проработать.

— *«Нужно думать только позитивно, игнорируя негативные мысли».*

— Реальность: подавление эмоций создаёт ещё большее сопротивление. Важно научиться трансформировать их.

### **Научный и эзотерический взгляд**

С точки зрения квантовой физики, всё в мире — энергия, вибрирующая на разных частотах. Ваши мысли и эмоции создают определённые вибрации, которые притягивают подобные вибрации из окружающего мира.

Эзотерические традиции (герметизм, ведическая философия) говорят о том же: подобное притягивается к подобному. Ваше внутреннее состояние формирует внешнюю реальность.

### **Роль сознания и подсознания**

— **Сознание** — это ваши осознанные желания, цели, намерения.

— **Подсознание** — хранилище убеждений, страхов, привычек. Оно влияет на реальность сильнее, чем сознание.

Конфликт между ними — главная причина неудач в манифестации. Например, вы хотите богатства, но подсознательно считаете деньги злом.

### **Практика: диагностика соответствия сознания и подсознания**

— Выберите цель (например, «зарабатывать 300 000 рублей в месяц»).

— Запишите 5—7 осознанных мыслей об этой цели (что

вы думаете логически).

— Закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в теле при мысли о цели. Что возникает?

— Напряжение в груди?

— Холод в животе?

— Лёгкость и радость?

— Запишите первые 3—5 ассоциаций, которые приходят в голову (например: «это невозможно», «я не достоин», «так не бывает»).

### **Анализ результатов**

— Если ощущения и ассоциации позитивные — сознание и подсознание в согласии.

— Если есть дискомфорт или негативные ассоциации — есть внутренний блок.

### **Упражнение на первичную синхронизацию**

— Сядьте удобно, закройте глаза.

— Представьте, что цель уже достигнута. Не как картинку, а как состояние.

— Почувствуйте радость, благодарность, уверенность.

— Удерживайте это состояние 2—3 минуты.

— Мысленно скажите: «Я открыт (а) для принятия этого в свою жизнь».

Повторяйте упражнение ежедневно. Оно поможет начать выравнивать вибрации сознания и подсознания.

## Глава 2. Энергия мысли и намерение

Каждый миг нашего существования наполнен мыслями — они возникают и исчезают, словно волны на поверхности океана. Но что, если эти мысли не просто мимолётные образы, а реальные энергетические вибрации, формирующие ткань нашей реальности? В этой главе мы раскроем природу мысли как энергии и научимся превращать пассивные желания в мощные намерения, способные притягивать желаемое.

### Как мысли создают энергетические вибрации

Древние мудрецы и современные исследователи сходятся в одном: мысль — это не абстрактное понятие, а вполне реальная сила. С точки зрения эзотерики, каждая мысль порождает вибрацию, которая распространяется во Вселенной и притягивает подобное.

Представьте, что ваше сознание — это радиостанция, непрерывно передающая сигналы на разных частотах. Эти частоты определяются эмоциональным зарядом ваших мыслей:

— **Негативные мысли** (страх, гнев, разочарование) создают низкие вибрации, притягивающие ситуации, резонирующие с этими состояниями.

— **Нейтральные мысли** не оказывают заметного влияния на реальность — они рассеиваются, не формируя устойчивых энергетических потоков.

— **Позитивные мысли**, особенно подкреплённые сильными эмоциями, создают высокие вибрации, которые запускают процесс притяжения благоприятных событий.

### **Механизм работы:**

— Мысль возникает в сознании.

— Она сопровождается определённым эмоциональным зарядом.

— Эта комбинация мысли и эмоции создаёт уникальную вибрацию.

— Вибрация распространяется в энергетическом поле.

— Вселенная откликается, притягивая ситуации и обстоятельства, соответствующие этой вибрации.

Важно понимать: не имеет значения, осознаёте ли вы эту мысль или она промелькнула бессознательно. Любая мысль, окрашенная эмоцией, запускает процесс притяжения.

### **Сила намерения против пассивного желания**

В чём ключевое отличие намерения от простого желания? Разберём подробно.

**Пассивное желание** — это мечта без действия. Оно существует где-то на периферии сознания и сопровождается фразами:

— «Хотелось бы...»

— «Было бы здорово, если бы...»

— «Может быть, когда-нибудь...»

### **Характерные черты:**

— Отсутствие чёткой формулировки.

— Нет временных рамок.

— Не подкреплено действиями.

— Сопровождается сомнениями и оговорками («если получится», «если повезёт»).

**Намерение** — это осознанный выбор и решимость воплотить желаемое в реальность. Оно звучит как утверждение:

— «Я намерен (а)...»

— «Я выбираю...»

— «Я создаю...»

**Ключевые характеристики намерения:**

— Чёткая формулировка цели.

— Внутренняя уверенность в возможности достижения.

— Готовность действовать.

— Ответственность за результат.

— Эмоциональная вовлечённость.

**Пример сравнения:**

— Желание: «Хотелось бы путешествовать больше».

— Намерение: «Я намерен (а) отправиться в трёхмесячное путешествие по Европе в следующем году и уже сейчас начинаю копить деньги и планировать маршрут».

Намерение — это энергетический импульс, который запускает процесс манифестации. Оно создаёт в энергетическом поле «запрос», на который Вселенная начинает отвечать.

**Практика: формирование чёткого намерения**

Теперь перейдём к практической части — научимся создавать намерения, которые действительно работают. Выполняйте это упражнение для каждой важной цели, которую хотите воплотить в жизнь.

### **Шаг 1. Выберите цель**

Это должно быть что-то конкретное, важное для вас прямо сейчас. Например: «найти работу по специальности с достойной оплатой» или «построить гармоничные отношения».

### **Шаг 2. Сформулируйте намерение в позитивном ключе**

Избегайте частицы «не» и негативных формулировок. Вместо «Я не хочу больше работать на нелюбимой работе» скажите: «Я нахожу работу, которая приносит мне радость и достойный доход».

### **Шаг 3. Сделайте намерение конкретным**

Добавьте детали:

- Сроки («в течение следующих 6 месяцев»).
- Характеристики («работа с гибким графиком в творческой сфере»).
- Ощущения («я чувствую радость и удовлетворение от своей деятельности»).

### **Шаг 4. Подключите эмоции**

Закройте глаза и представьте, что цель уже достигнута. Почувствуйте:

- Радость от успеха.

— Благодарность за то, что это есть в вашей жизни.

— Уверенность в своих силах.

— Лёгкость и свободу.

Удерживайте эти ощущения 2—3 минуты, позволяя им наполнить каждую клеточку вашего тела.

### **Шаг 5. Проговорите намерение вслух**

Чётко и уверенно произнесите свою формулировку. Говорите так, будто это уже свершившийся факт. Например:

«Я с радостью и благодарностью принимаю новую работу в сфере дизайна с доходом 150 000 рублей в месяц. Я приступаю к ней 1 сентября этого года и получаю удовольствие от каждого рабочего дня».

### **Шаг 6. Запишите намерение**

Перенесите формулировку на бумагу красивым почерком. Используйте яркие чернила или выделите ключевые слова. Храните этот листок там, где будете видеть его ежедневно.

### **Шаг 7. Создайте ритуал подтверждения**

Каждый день утром и вечером:

— Перечитывайте своё намерение.

— Повторяйте его вслух.

— На несколько минут погружайтесь в ощущения достигнутой цели.

### **Важные нюансы:**

— Формулируйте намерение в настоящем времени, как будто оно уже реализовано.

— Избегайте расплывчатых формулировок («когда-нибудь», «возможно»).

— Сосредоточьтесь на том, что хотите получить, а не на том, от чего хотите избавиться.

— Ваше намерение не должно ущемлять свободу и интересы других людей.

— Будьте готовы к тому, что путь к цели может оказаться неожиданным — Вселенная выбирает оптимальный маршрут.

# Глава 3. Эмоциональный спектр и его влияние

Эмоции — это не просто реакции на внешние события. Это мощные энергетические потоки, которые определяют качество вибраций, излучаемых нами в мир. Они служат своеобразным «языком» для Вселенной: через эмоции мы сообщаем, чего действительно хотим и к чему готовы. В этой главе мы разберём, какие эмоции работают на притяжение желаемого, а какие создают блоки, познакомимся со шкалой эмоциональных вибраций и научимся диагностировать своё текущее состояние.

## **Какие эмоции усиливают притяжение, а какие блокируют**

Каждая эмоция имеет свою частоту вибрации. Высокие вибрации притягивают благоприятные обстоятельства, низкие — блокируют поток и создают препятствия.

## **Эмоции, усиливающие притяжение (высокие вибрации):**

— **Благодарность** — самая мощная эмоция для манифестации. Она сигнализирует Вселенной, что вы уже принимаете желаемое как данность.

— **Радость** — открывает поток изобилия и новых возможностей.

— **Любовь** (в том числе к себе) — создаёт поле притя-

жения, в котором легко воплощаются мечты.

— **Вдохновение** — запускает творческий процесс воплощения идей.

— **Уверенность** — подтверждает вашу готовность принять желаемое.

— **Надежда** (в здоровом проявлении) — поддерживает веру в успех без привязки к срокам.

— **Энтузиазм** — ускоряет процесс манифестации за счёт мощного энергетического заряда.

— **Ощущение единства с миром** — синхронизирует вас с общим потоком жизни.

**Эмоции, блокирующие притяжение (низкие вибрации):**

— **Страх** (особенно страх неудачи или успеха) — создаёт сопротивление и отталкивает желаемое.

— **Сомнение** — рассеивает энергию намерения.

— **Обида** — блокирует поток любви и изобилия.

— **Вина** — программирует на неудачи как «расплату».

— **Зависть** — фокусирует внимание на отсутствии желаемого у вас.

— **Апатия** — полностью останавливает процесс манифестации.

— **Гнев** — разрушает гармонию и отталкивает позитивные возможности.

— **Жалость к себе** — закрепляет позицию жертвы и блокирует рост.

Важно понимать: подавление негативных эмоций не решает проблему. Они всё равно остаются в подсознании и продолжают создавать блоки. Ключ — в осознании и трансформации.

### **Шкала эмоциональных вибраций**

Представьте вертикальную шкалу, где внизу — самые низкие вибрации, вверху — самые высокие. Ваше текущее эмоциональное состояние определяет, на каком уровне вы находитесь в данный момент.

#### **Нижняя часть шкалы (блокирующие эмоции):**

- Апатия, безнадёжность (—100).
- Отчаяние, депрессия (—80).
- Гнев, ярость (—60).
- Страх, тревога (—40).
- Сомнение, неуверенность (—20).

#### **Середина шкалы (нейтральные состояния):**

- Спокойствие, равнодушие (0).
- Любопытство, интерес (+20).

#### **Верхняя часть шкалы (усиливающие эмоции):**

- Оптимизм, надежда (+40).
- Радость, удовольствие (+60).
- Любовь, благодарность (+80).
- Вдохновение, энтузиазм (+90).
- Безусловная любовь, единство (+100).

Ваша задача — осознанно смещаться вверх по этой шкале. Даже переход с —20 (сомнение) на +20 (любопытство)

уже запускает процесс притяжения.

## **Диагностика текущего эмоционального состояния**

Чтобы управлять своими вибрациями, нужно научиться точно определять, в каком состоянии вы находитесь прямо сейчас. Вот несколько практик для диагностики:

### **Практика 1. «Сканирование тела»**

— Найдите тихое место, сядьте удобно, закройте глаза.

— Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, расслабляя мышцы.

— Мысленно пройдитесь вниманием по всему телу — от макушки до пальцев ног.

— Обратите внимание на ощущения в каждой части тела:

— Напряжение? Где именно?

— Тепло или холод?

— Лёгкость или тяжесть?

— Пульсация, покалывание?

— Свяжите физические ощущения с эмоциями:

— Сжатие в груди — страх или обида.

— Тяжесть в животе — тревога или неуверенность.

— Лёгкость во всём теле — радость или облегчение.

— Запишите свои наблюдения в дневник манифестации.

### **Практика 2. «Эмоциональный дневник»**

В течение дня отмечайте свои эмоциональные состояния по шкале от —100 до +100. Делайте краткие записи:

— 10:00 — —30 (раздражение из-за пробки).

— 12:30 — +50 (радость от общения с коллегой).

- 15:00 — 0 (спокойствие во время работы).
- 19:00 — +80 (благодарность за вкусный ужин).

К концу недели вы увидите свои типичные эмоциональные паттерны и сможете работать с ними.

### **Практика 3. «Экспресс-диагностика»**

Когда нужно быстро определить своё состояние:

— Задайте себе вопрос: «Как я себя чувствую прямо сейчас?»

— Выберите одну из категорий:

— Апатия/усталость.

— Тревога/страх.

— Раздражение/гнев.

— Спокойствие/нейтральность.

— Интерес/любопытство.

— Радость/удовольствие.

— Вдохновение/энтузиазм.

— Если возможно, оцените по 10-балльной шкале (1 — минимум, 10 — максимум).

### **Практика 4. «Анализ речи»**

Ваши слова отражают эмоциональное состояние. Обращайте внимание на:

— Часто ли вы используете слова «не могу», «не получится», «трудно»?

— Звучат ли в речи оправдания и жалобы?

— Говорите ли вы «я попробую» вместо «я сделаю»?

— Используете ли слова благодарности и восхищения?

Каждый раз, замечая негативные формулировки, мягко переводите их в позитивные:

— «Это слишком сложно» → «Я найду способ упростить задачу».

— «Опять не получилось» → «Это ценный опыт, который приближает меня к цели».

## **Как работать с результатами диагностики**

— **Примите текущее состояние.** Не осуждайте себя за «плохие» эмоции. Они — сигналы о том, где нужно поработать.

— **Выберите эмоцию-трансформатор.** Для каждого негативного состояния есть позитивная альтернатива:

— Страх → уверенность (вспомните прошлые успехи).

— Обида → прощение (мысленно отпустите ситуацию).

— Апатия → любопытство (найдите что-то интересное в текущем деле).

— **Используйте техники подъёма вибраций:**

— Дыхание: глубокие вдохи и выдохи успокаивают и гармонизируют.

— Благодарность: перечислите 3—5 вещей, за которые благодарны прямо сейчас.

— Визуализация: представьте место или ситуацию, где вы чувствуете себя счастливым.

— Музыка: включите мелодию, которая поднимает настроение.

## **Упражнение на ежедневную практику**

Каждое утро и вечер:

- Проведите экспресс-диагностику своего состояния.
- Запишите результат в дневник.
- Если вибрации ниже +40, выполните одну технику

подъёма:

- 5 минут благодарности.
- 3 минуты глубокого дыхания.
- Короткая визуализация успеха.
- Отметьте, как изменилось состояние после практики.

## Глава 4. Барьеры на пути к желаемому

Даже самые сильные намерения и позитивные эмоции могут натолкнуться на невидимые преграды внутри нас. Эти барьеры — внутренние блоки и ограничивающие убеждения — словно невидимые стены, мешающие достичь желаемого. В этой главе мы разберём, откуда берутся эти препятствия, как их распознать и, самое главное, — как с ними работать.

### **Внутренние блоки и ограничивающие убеждения**

**Внутренние блоки** — это психологические и энергетические препятствия, сформированные прошлым опытом, воспитанием, социальными установками. Они действуют на подсознательном уровне, заставляя нас саботировать собственные успехи.

**Ограничивающие убеждения** — это установки, которые мы принимаем за истину, хотя они не обязательно соответствуют реальности. Они начинаются со слов: «Я не могу...», «Мне нельзя...», «У меня никогда не получится...».

### **Как формируются блоки:**

— **Детство и воспитание.** Фразы вроде «Не высовывайся», «Деньги — это зло», «Ты не достаточно хорош» закладывают фундамент ограничений.

— **Негативный опыт.** Неудачи в прошлом создают страх повторения, заставляя избегать новых попыток.

— **Социальное программирование.** Общественные стереотипы («Успех — это везение», «Все богатые — нечестные») влияют на наше восприятие реальности.

— **Страх перемен.** Подсознание стремится сохранить стабильность, даже если текущая ситуация неудовлетворительна.

### **Типичные ограничивающие убеждения:**

— В сфере денег: «Большие деньги — большие проблемы», «Я не заслуживаю богатства».

— В отношениях: «Все мужчины/женщины одинаковые», «Я недостойн (а) любви».

— В самореализации: «У меня нет таланта», «Уже слишком поздно начинать».

— В здоровье: «Это наследственное», «В моём возрасте уже не поправиться».

Эти убеждения создают **эффект самосбывающегося пророчества**: мы действуем так, чтобы подтвердить их истинность, и тем самым блокируем притяжение желаемого.

### **Страхи, сомнения, чувство недостойности**

Три главных врага манифестации — страх, сомнение и чувство недостойности — тесно связаны между собой и подпитывают друг друга.

### **Страх**

Страх успеха может быть даже сильнее страха неудачи. Подсознание задаёт вопросы:

— «А что, если я не справлюсь с новыми обязанностями».

ми?»

— «Как изменятся мои отношения с близкими?»

— «Вдруг я потеряю это?»

Страх создаёт сопротивление: вы хотите чего-то, но одновременно боитесь этого. Энергия рассеивается, манифестация тормозится.

### **Сомнение**

Сомнение — это отсутствие веры в себя и в процесс. Оно проявляется в фразах:

— «А вдруг не получится?»

— «Может, это не для меня?»

— «Другие могут, а я — вряд ли».

Сомнение ослабляет намерение, делая его неустойчивым. Вселенная откликается на чёткие сигналы — размытые запросы остаются без ответа.

### **Чувство недостойности**

Глубокое убеждение «Я не достоин (а) этого» блокирует притяжение на корневом уровне. Оно может проявляться как:

— Неумение принимать комплименты и подарки.

— Самокритика даже при успехах («Это случайность»).

— Откладывание реализации желаний («Сначала надо заслужить»).

Чувство недостойности говорит: «Ты недостаточно хорош, чтобы иметь это». Пока вы с ним согласны, манифестация невозможна.

## **Практика выявления и проработки блоков**

### **Шаг 1. Выявление ограничивающих убеждений**

Возьмите блокнот и ручку. Выберите сферу жизни, где вы чувствуете застой (финансы, отношения, карьера и т. д.).

— Запишите все мысли, которые возникают, когда вы думаете о достижении цели в этой сфере. Пишите без цензуры, всё, что приходит в голову.

— Выделите фразы, содержащие:

— отрицания («не могу», «не получится»);

— ограничения («только если», «когда-нибудь потом»);

— сравнения («другие могут, а я нет»);

— оправдания («у меня нет времени/денег/возможностей»).

— Проанализируйте список. За каждым таким утверждением стоит ограничивающее убеждение. Например:

— «Я никогда не разбогатею» → убеждение «Богатство недостижимо для меня».

— «У меня не будет счастливых отношений» → убеждение «Я недостойн любви».

### **Шаг 2. Проверка на истинность**

Для каждого выявленного убеждения задайте себе вопросы:

— Это абсолютная истина или моё субъективное мнение?

— Есть ли примеры людей, опровергающих это убеждение?

— Кто мне это сказал в первый раз? Можно ли считать этого человека авторитетом в данном вопросе?

— Что я получу, сохранив это убеждение? Что потеряю, отказавшись от него?

Запишите ответы. Часто оказывается, что убеждение не имеет реальной основы — это просто привычка мышления.

### **Шаг 3. Замена на поддерживающее убеждение**

Превратите каждое ограничивающее убеждение в позитивное и ресурсное:

— «Я не умею зарабатывать много» → «Я легко осваиваю новые способы заработка».

— «Мне всегда не везёт в любви» → «Я достоин (а) гармоничных и счастливых отношений».

— «У меня нет талантов» → «Во мне много талантов, я открываю их с каждым днём».

Формулируйте новые убеждения в настоящем времени, без частицы «не». Они должны вызывать у вас ощущение силы и уверенности.

### **Шаг 4. Эмоциональная проработка**

Просто заменить фразу недостаточно — нужно наполнить новое убеждение энергией. Для этого:

— Закройте глаза и представьте, что вы уже живёте в соответствии с новым убеждением.

— Почувствуйте радость, благодарность, уверенность от того, что оно — правда.

— Повторите новое убеждение вслух 10—15 раз с разной

интонацией: уверенно, радостно, с благодарностью.

— Запишите его красивым почерком на отдельном листе и повесьте на видное место.

### **Шаг 5. Ежедневное закрепление**

В течение следующих 21 дня:

— Каждое утро и вечер перечитывайте список новых убеждений.

— Добавляйте 1—2 новых позитивных утверждения каждый день.

— Отмечайте ситуации, где старое убеждение пытается вернуться. Сразу заменяйте его новым.

— Благодарите себя за каждый шаг вперёд, даже самый маленький.

### **Дополнительные техники проработки**

— **Письмо освобождения.** Напишите письмо своему страху или блоку. Выразите всё, что чувствуете: гнев, обиду, боль. Затем сожгите письмо, представляя, как энергия освобождения наполняет вас.

— **Техника «Почему?».** Задайте себе вопрос «Почему я так думаю?» 5 раз подряд. Это поможет добраться до корня убеждения. Пример:

— «Я не могу заработать больше» → почему?

— «Потому что это сложно» → почему?

— «Потому что я не разбираюсь в этом» → почему?

— «Потому что никто меня не научил» → почему?

— «Потому что в моей семье не говорили о деньгах» —

вот корень блока.

— **Визуализация стены блоков.** Представьте, что перед вами стена из кирпичей. Каждый кирпич — это одно ограничивающее убеждение. Мысленно разбирайте стену по кирпичику, заменяя каждый на сияющий кристалл нового убеждения.

# Глава 5. Роль подсознания в манифестации

Подсознание — это мощный невидимый двигатель, который управляет большей частью нашей жизни. Оно хранит воспоминания, убеждения, привычки и реакции, сформированные с самого детства. Именно подсознание определяет, какие возможности мы замечаем, а какие пропускаем, какие цели считаем достижимыми, а какие — нет. В этой главе мы разберём, как подсознание влияет на реальность, научимся работать с глубинными установками и освоим техники его перепрограммирования для успешной манифестации.

## **Как подсознание влияет на реальность**

Сознание — это лишь верхушка айсберга: оно отвечает за осознанные мысли, решения и действия. Подсознание же составляет его основную часть — оно работает 24 часа в сутки, фильтрует информацию, запускает автоматические реакции и формирует наше восприятие мира.

## **Механизмы влияния подсознания:**

— **Фильтрация информации.** Подсознание выбирает, какие сигналы из внешнего мира дойдут до сознания. Если у вас есть убеждение «деньги — это зло», вы будете замечать только негативные примеры богатства и игнорировать возможности заработка.

— **Автоматические реакции.** Привычки, страхи, эмо-

циональные отклики — всё это программы, заложенные в подсознании. Они срабатывают мгновенно, без участия воли.

— **Создание реальности.** Подсознание воспринимает ваши мысли и эмоции как инструкции. Если вы постоянно думаете «у меня нет денег», оно будет организовывать события так, чтобы подтверждать это убеждение.

— **Связь с полем манифестации.** С эзотерической точки зрения, подсознание — это мост между индивидуальным сознанием и универсальным энергетическим полем. Через него реализуются намерения.

### **Пример работы подсознания**

Представьте двух людей с одинаковой целью — открыть бизнес.

— У первого в подсознании установка: «Предпринимательство — это риск и стресс». Его внимание будет фокусироваться на опасностях, он будет откладывать старт, искать оправдания.

— У второго — «Бизнес — это свобода и творчество». Он заметит нужные возможности, найдёт поддержку, преодолеет трудности.

Результат: второй реализует цель быстрее, потому что его подсознание работает на успех.

### **Работа с глубинными установками**

Глубинные установки — это базовые убеждения о себе,

мире и других людях. Они формируются в детстве, под влиянием родителей, окружения, значимых событий. Часто мы не осознаём их, но они управляют нашими решениями.

### **Типичные деструктивные установки:**

— «Я не достоин (а) успеха».

— «Большие деньги — большие проблемы».

— «Любовь нужно заслужить».

— «В моём роду никто не был богатым».

— «Мир опасен, нужно быть осторожным».

### **Как выявить глубинные установки:**

— **Анализ повторяющихся ситуаций.** Если в какой-то сфере жизни у вас постоянно одни и те же проблемы (финансовые потери, конфликты в отношениях), это сигнал о наличии ограничивающей программы.

— **Реакция на успех.** Обратите внимание, что вы чувствуете, когда приближаетесь к цели: радость или тревогу? Страх перед достижением — признак скрытого блока.

— **Автоматические фразы.** Записывайте слова, которые часто произносите: «У меня не получится», «Это не для меня», «Я слишком стар (а)». За ними стоят глубинные убеждения.

— **Телесные ощущения.** При мысли о цели возникает напряжение в теле? Это подсознание сигнализирует о сопротивлении.

— **Детские воспоминания.** Вспомните, что вам говорили родители о деньгах, любви, успехе. Фразы вроде «Не вы-

совывайся» или «Мы не можем себе это позволить» становятся внутренними программами.

### **Упражнение «Корни убеждения»**

— Выберите проблему, которая вас беспокоит (например, «не могу найти работу с достойной оплатой»).

— Запишите мысль, которая возникает при этом («Я не достоин (а) хорошей зарплаты»).

— Задайте себе вопрос: «Когда я впервые услышал (а) что-то подобное?»

— Вспомните ситуацию из детства или юности, где это убеждение могло зародиться.

— Проанализируйте: актуально ли оно сейчас? Соответствует ли вашей взрослой реальности?

— Сформулируйте новое убеждение, противоположное старому («Я достоин (а) достойной оплаты за свой труд»).

### **Техники перепрограммирования подсознания**

Перепрограммирование — это замена старых деструктивных установок на новые, поддерживающие. Важно делать это осознанно и систематически.

#### **Техника 1. Аффирмации нового поколения**

Отличаются от обычных тем, что:

— произносятся с глубокой эмоциональной вовлечённостью;

— подкрепляются визуализацией;

— повторяются в состоянии расслабленности (перед

сном, после пробуждения).

### **Правила составления:**

— Формулировка в настоящем времени: «Я легко привлекаю финансовые возможности».

— Позитивное утверждение без «не»: вместо «Я не боюсь успеха» — «Я радуюсь своим достижениям».

— Краткость и конкретность: «Мой доход растёт каждый месяц».

— Эмоциональный заряд: произносите с верой, радостью, благодарностью.

### **Практика:**

— Составьте 3—5 аффирмаций для сферы, которую хотите изменить.

— Произносите их вслух утром и вечером по 10 раз, представляя, что это уже правда.

— Записывайте аффирмации красивым почерком и носите с собой.

### **Техника 2. Визуализация с подключением чувств**

Подсознание лучше воспринимает образы, чем слова. Создайте «фильм» о своей цели:

— Закройте глаза, расслабьтесь.

— Представьте, что цель достигнута.

— Включите все органы чувств:

— что видите вокруг?

— какие звуки слышите?

— какие запахи ощущаете?

— какие эмоции испытываете?

— Удерживайте образ 5—7 минут, наполняя его радостью и благодарностью.

— Повторяйте ежедневно.

### **Техника 3. Дневник трансформации**

Каждый вечер записывайте:

— 3 достижения дня (даже маленькие);

— 1 ситуацию, где проявилось старое убеждение (например, отказались от предложения из-за страха);

— как вы с этим справились или что можно сделать иначе;

— 3 благодарности за то, что уже есть.

Это перестраивает фокус с проблем на возможности.

### **Техника 4. Медитация «Встреча с подсознанием»**

— Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов.

— Мысленно скажите: «Моё подсознание, я хочу с тобой поговорить. Помоги мне избавиться от блоков и привлечь желаемое».

— Представьте место, где вы чувствуете себя в безопасности (лес, берег моря).

— Вообразите, что перед вами появляется мудрый наставник или символ вашей силы.

— Задайте вопрос: «Что мешает мне достичь цели?»

— Прислушайтесь к первому ответу, который придёт в голову.

— Поблагодарите подсознание за подсказку.

— Сформулируйте новую установку и «передайте» её наставнику для закрепления.

### **Техника 5. Метод «Перезапись сценария»**

— Вспомните ситуацию, где проявился старый блок (например, вы не решились попросить повышение).

— Закройте глаза и заново проиграйте её, но с новым поведением: уверенно озвучьте свою просьбу.

— Прочувствуйте эмоции успеха, благодарности.

— Повторите 5—7 раз, чтобы подсознание записало новый сценарий.

### **Техника 6. Ритуал «Очищение и наполнение»**

— В спокойной обстановке зажгите свечу.

— Напишите на листе бумаги старые убеждения, которые хотите отпустить.

— Сожгите лист, представляя, как дым уносит блоки.

— На новом листе запишите новые установки.

— Положите его под свечу на 10 минут, визуализируя, как огонь заряжает их энергией.

— Храните лист там, где будете видеть его ежедневно.

### **Важные правила перепрограммирования:**

— **Регулярность.** Минимум 21 день подряд — за это время новая установка закрепится.

— **Эмоции.** Без чувств аффирмации остаются пустыми словами.

— **Доверие.** Отпустите контроль: позвольте подсознанию

найти лучший путь к цели.

— **Действие.** Новые установки должны подкрепляться шагами в реальности.

# Часть 2. Техники эмоциональной синхронизации

## Глава 6. Визуализация 2.0: не просто видеть, а чувствовать

Классическая визуализация часто сводится к созданию статичной картинки желаемого: дом у моря, банковский счёт с шестью нулями, счастливые отношения. Но такой подход даёт лишь кратковременный эффект. В этой главе мы освоим **визуализацию нового поколения** — технику, которая включает не только зрительные образы, но и эмоции, телесные ощущения, звуки, запахи. Это превращает пассивную мечту в активный процесс манифестации.

### От статичных образов к динамичным сценариям

**Статичная визуализация** — это «фотография» цели: вы представляете, что уже достигли желаемого, но остаётесь сторонним наблюдателем. Проблема в том, что:

- мозг воспринимает это как завершённое действие и снижает мотивацию;
- отсутствует связь с реальным процессом достижения;
- эмоции быстро угасают без подкрепления.

**Динамичная визуализация (Визуализация 2.0)** — это

«фильм» с вашим участием, где вы:

- видите себя действующим;
- проживаете этапы пути к цели;
- чувствуете эмоции на каждом шаге;
- создаёте нейронные связи, как при реальной репетиции.

### **Почему динамичные сценарии эффективнее:**

- активируют премоторную кору мозга, отвечающую за планирование действий;
- формируют устойчивую мотивацию вместо кратковременного дофаминового всплеска;
- снижают сопротивление подсознания — цель кажется достижимой;
- настраивают внимание на поиск возможностей в реальной жизни.

### **Примеры:**

- Статично: «Я стою в новой квартире, люблюсь видом из окна».
- Динамично: «Я открываю дверь своей новой квартиры, делаю первый шаг внутрь, ощущаю под ногами тёплый паркет, вдыхаю запах свежего ремонта, иду на кухню, включаю чайник, сажусь за стол и улыбаюсь, понимая, что это — моё пространство».

### **Включение всех органов чувств в визуализацию**

Чтобы визуализация стала мощной техникой манифестации, нужно задействовать **все каналы восприятия**. Это со-

здаёт объёмную картину, которую подсознание воспринимает как реальность.

### **Пошаговая схема включения чувств:**

#### **— Зрение:**

— детализируйте цвета, формы, освещение;

— добавьте движение (листья на ветру, пар от чашки кофе);

— продумайте ракурсы (вид от первого лица, панорамный обзор).

#### **— Слух:**

— какие звуки сопровождают ситуацию? (голоса близких, шум города, пение птиц);

— громкость и тональность (тихий шёпот, громкий смех);

— ритм (тиканье часов, стук каблуков).

#### **— Осязание:**

— текстура предметов (гладкость мрамора, мягкость шерсти кота);

— температура (тепло солнца, прохлада воды);

— давление (объятия, вес сумки на плече).

#### **— Обоняние:**

— запахи места (аромат кофе, запах моря);

— ассоциации (запах детства, праздника);

— интенсивность (едва уловимый, резкий).

#### **— Вкус:**

— если ситуация связана с едой или напитками;

— метафорические вкусы (вкус победы — сладкий, вкус

свободы — свежий).

— **Кинестетика (телесные ощущения):**

— напряжение или расслабление мышц;

— дыхание (глубокое, ровное);

— эмоции в теле (лёгкость в груди, тепло в животе).

**Ключевой момент:** не просто перечисляйте ощущения, а **проживайте** их. Мозг не отличает яркое воображение от реальности — чем детальнее сценарий, тем сильнее эффект.

**Практика создания «эмоционального фильма»**

Это комплексное упражнение, которое нужно выполнять в состоянии расслабленности (после медитации или перед сном). Время — 10—15 минут.

**Шаг 1. Подготовка**

— Найдите тихое место, сядьте или лягте удобно.

— Сделайте 5—7 глубоких вдохов и выдохов, расслабляя мышцы.

— Сформулируйте цель визуализации (например: «Я проведу успешную презентацию проекта»).

**Шаг 2. Создание основы**

— Представьте себя в начале сценария. Не конечную точку, а старт действия:

— вы входите в конференц-зал;

— садитесь за стол переговоров;

— берёте в руки микрофон.

— Добавьте **зрительные детали:**

— освещение (яркие лампы, солнечный свет);

- цвета (костюм, стены, мебель);
- лица людей (улыбки, заинтересованные взгляды).

### **Шаг 3. Подключение звуков**

- Что вы слышите?
- свой голос (уверенный, спокойный);
- вопросы аудитории;
- аплодисменты после ключевой фразы;
- фоновые звуки (тиканье часов, шум кондиционера).
- Настройте громкость так, чтобы звуки казались реальными.

### **Шаг 4. Тактильные и телесные ощущения**

- Почувствуйте:
- ткань костюма на коже;
- опору стула под спиной;
- вес микрофона в руке;
- лёгкое волнение в животе, которое сменяется уверенностью.

— Отметьте позу: прямая спина, расслабленные плечи, уверенный взгляд.

### **Шаг 5. Запахи и вкусы**

- Добавьте ароматы:
- запах полированной мебели;
- лёгкий парфюм коллеги;
- аромат кофе из чашки на столе.
- Если уместно — вкус:
- глоток воды перед выступлением;

— ощущение свежести во рту.

### **Шаг 6. Эмоциональный слой**

— Проживите чувства поэтапно:

— начальный этап: лёгкое волнение, азарт;

— середина: уверенность, увлечённость;

— финал: гордость, благодарность за поддержку.

— Усильте эмоции: представьте, что кто-то говорит вам:

«Это было потрясающе!» — почувствуйте радость от признания.

### **Шаг 7. Развитие сюжета**

— Проиграйте несколько вариантов развития событий:

— идеальный сценарий (все аплодируют);

— сложный вопрос от аудитории и ваш блестящий ответ;

— неожиданное предложение о сотрудничестве.

— В каждом варианте сохраняйте состояние уверенности и открытости.

### **Шаг 8. Завершение**

— Мысленно поблагодарите себя за проделанную работу.

— Скажите: «Я создаю эту реальность шаг за шагом».

— Медленно вернитесь в настоящее, пошевелите пальцами рук и ног, откройте глаза.

### **Правила регулярной практики**

— **Частота:** 3—5 раз в неделю. Лучше короткая ежедневная сессия, чем редкий марафон.

— **Время:** утром (запускает день в нужном ключе) или

вечером (перед сном подсознание лучше усваивает установки).

— **Конкретика:** избегайте расплывчатых образов. Чем детальнее, тем мощнее эффект.

— **Эмоции:** если в процессе возникло сопротивление (страх, сомнение), остановитесь и проработайте блок (см. Главу 4).

— **Действие:** после визуализации запланируйте хотя бы один маленький шаг к цели (изучить материал, написать черновик, договориться о встрече).

### **Ошибки, которых стоит избегать**

— **Фокус на результате.** Вместо «Я получил премию» — «Я обсуждаю с руководителем повышение зарплаты, аргументирую, получаю согласие».

— **Пассивное наблюдение.** Вы должны быть главным героем, а не зрителем.

— **Игнорирование чувств.** Без эмоций визуализация остаётся игрой ума.

— **Давление.** Не заставляйте себя испытывать радость, если её нет. Начните с нейтральных ощущений и постепенно усиливайте позитив.

# Глава 7. Эмоциональная якоризация

Эмоциональная якоризация — это техника создания устойчивых связей между определённым стимулом (якорем) и желаемым эмоциональным состоянием. С её помощью вы сможете мгновенно входить в состояние уверенности, радости, вдохновения или любой другой вибрации, необходимой для манифестации. В этой главе разберём, как привязать позитивные эмоции к цели, создать надёжные якоря и использовать их в повседневной жизни.

## **Привязка сильных позитивных эмоций к цели**

Каждый раз, когда вы испытываете яркие положительные эмоции, в мозге формируются нейронные связи. Якоризация позволяет «записать» эти состояния и активировать их по команде.

### **Почему это работает:**

- Мозг не различает реальное переживание и яркое воспоминание о нём.
- Повторное переживание позитивных эмоций усиливает вибрацию притяжения.
- Якорь создаёт короткий путь к нужному состоянию без длительной подготовки.
- Подсознание начинает ассоциировать цель с положительными переживаниями, что ускоряет манифестацию.

### **Какие эмоции лучше всего привязывать к цели:**

- уверенность в успехе;
- радость от достижения;
- благодарность за уже полученное;
- вдохновение и творческий подъём;
- ощущение лёгкости и свободы;
- чувство внутренней силы.

### **Как правильно привязать эмоцию к цели:**

— Выберите цель, к которой хотите привязать позитивный отклик (например, «успешное выступление на публике»).

— Вспомните момент из жизни, когда вы чувствовали сильную уверенность или радость. Это может быть победа в соревновании, похвала, ощущение потока.

— Погрузитесь в воспоминание максимально глубоко:

— оживите зрительные образы;

— восстановите звуки и голоса;

— ощутите телесные реакции (тепло в груди, лёгкость в теле);

— зафиксируйте эмоции.

— В пик эмоционального подъёма создайте якорь (о том, какие бывают якоря, — далее).

— Повторите процесс 3—5 раз, чтобы закрепить связь.

**Создание «якоря» для быстрого входа в нужное состояние**

**Якорь** — это внешний стимул, который запускает зара-

нее запрограммированную эмоциональную реакцию. Он может быть:

- **кинестетическим** (касание, сжатие, поза);
- **аудиальным** (слово, звук, мелодия);
- **визуальным** (образ, цвет, жест);
- **обонятельным** (аромат эфирного масла, запах).

### **Правила создания эффективного якоря:**

— **Уникальность.** Якорь не должен использоваться в других ситуациях. Не стоит выбирать привычное действие вроде потирания носа.

— **Чёткость.** Действие должно быть конкретным и воспроизводимым в точности.

— **Сила эмоции.** Устанавливайте якорь в момент пикового переживания, а не в начале или конце.

— **Регулярность.** Для закрепления связи повторяйте якорь 3—7 раз в течение нескольких дней.

— **Контекст.** Используйте якорь в ситуациях, близких к вашей цели (например, перед важным разговором).

### **Пошаговая инструкция по созданию якоря:**

— Определите желаемое состояние (уверенность, спокойствие, энтузиазм).

— Вспомните ситуацию, где вы ярко испытывали это состояние.

— Погрузитесь в воспоминание, оживите все ощущения.

— В момент пика эмоций установите якорь:

— сожмите кулак левой руки;

- коснитесь большим пальцем мочки уха;
- произнесите кодовое слово («Сила!», «Вперёд!»);
- вдохните аромат лаванды.
- Выйдите из воспоминания, отвлекитесь на 30 секунд.
- Проверьте якорь: воспроизведите стимул и оцените, вернулась ли эмоция.

— Закрепите связь повторением в течение 3—5 дней.

### **Примеры готовых якорей:**

— Сжать большой и указательный пальцы правой руки — для уверенности.

— Лёгкое касание лба средним пальцем — для ясности мышления.

— Фраза «Я на верном пути» — для мотивации.

— Аромат бергамота — для состояния потока.

— Определённый жест рукой (например, поднятый вверх большой палец) — для радости.

## **Упражнения на формирование эмоциональных якорей**

### **Упражнение 1. «Якорь уверенности»**

Используйте его перед важными встречами, выступлениями или решениями.

— Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали абсолютную уверенность в себе.

— Погрузитесь в детали:

— что вы видели вокруг?

— какие слова звучали?

— как ощущалось тело (прямая спина, расправленные плечи)?

— какие эмоции переполняли?

— В момент пика уверенности сожмите кулак правой руки (или выберите другой кинестетический якорь).

— Удерживайте якорь 5—10 секунд, усиливая ощущение.

— Отпустите кулак, сделайте глубокий вдох-выдох.

— Повторите 3 раза для закрепления.

— Практикуйте ежедневно 5 дней, затем используйте перед реальными событиями.

## **Упражнение 2. «Якорь благодарности»**

Помогает настроиться на притяжение изобилия.

— Закройте глаза, вспомните момент глубокой благодарности (полученный подарок, поддержка близкого, удачный день).

— Проживите эмоции заново: тепло в груди, улыбку, лёгкость.

— В пике благодарности коснитесь левой стороны груди ладонью (или выберите визуальный якорь — представьте золотой шар в сердце).

— Произнесите мысленно или вслух: «Я благодарен (а) за всё, что имею».

— Удержите состояние 10 секунд.

— Повторите 5 раз.

— Используйте утром или вечером для настройки на по-

зитивные вибрации.

### **Упражнение 3. «Якорь вдохновения»**

Для творческих задач и новых начинаний.

— Вспомните момент, когда вас посетило озарение или творческий подъём.

— Восстановите:

— образы (картина, идея на бумаге);

— звуки (музыка, шёпот);

— ощущения (мурашки, учащённое дыхание);

— эмоции (восторг, азарт).

— В кульминации сделайте особый жест — например, соедините кончики пальцев обеих рук в «пирамиду».

— Сохраняйте позу 15 секунд, углубляя состояние.

— Повторите 4 раза.

— Применяйте перед работой над проектами или поиском идей.

### **Упражнение 4. «Комплексный якорь для цели»**

Создаёт многоканальную связь с вашим желанием.

— Выберите цель (например, «открытие собственного дела»).

# 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.