

АСЯ ГРИБ

ФОРМУЛА СЧАСТЬЯ



СИСТЕМА, БЛАГОДАРЯ КОТОРОЙ ЖИЗНЬ МЕЧТЫ
СТАНОВИТСЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ

Ася Гриб

Формула счастья

«Автор»

2026

Гриб А.

Формула счастья / А. Гриб — «Автор», 2026

Ты когда-нибудь ловила себя на мысли, что живёшь не так, как хочется? Что где-то есть та самая жизнь мечты, но почему-то она тебе не принадлежит? Давай исправим это! «Формула счастья» — о том, как услышать себя, понять свои желания и начать выстраивать свою реальность. Внутри тебя ждет простая система, работающие практики, подкрепленные личными историями, где невозможное становилось возможным. Это книга про внутренние изменения, после которых по-другому складываются отношения, работа, самоощущение. Ты убедишься, что быть счастливой — не просто везение, а навык, который можно развить. Об авторе: Ася Гриб — мотивационный спикер, автор системы «Формула счастья», создатель женского клуба «Счастье» и проекта Happy Space, меняющая мышление и жизнь девушек

© Гриб А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Посвящение	5
Введение	8
Мечтай и действуй!	8
Никогда не поздно найти свое призвание	10
Глава 1. Счастье и процесс преобразования	12
Что такое счастье и где его искать	12
Как начать процесс преобразования	13
Глава 2. Детство – первый шаг к счастью	14
У меня будет по-другому	15
Глава 3. Законы Вселенной в действии	16
Закон №1. Закон веры	17
О жизни в мечте	18
О любви, которая найдёт тебя	18
О вере, которая формирует наше здоровье	19
О вере в деньги	20
История вторая: «Мечта крупным планом, или Как сын стал актёром»	22
История третья: «Как улыбка мечты обернулась испытанием длиной в восемь лет»	24
История четвертая: «Как я из ссылки в Сибирь вернулась на Невский боссом»	25
История пятая: «Как я поверила в невозможное и выполнила двойную миссию»	27
Закон №2.	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Ася Гриб

Формула счастья

Посвящение

Мы с вами часто слышим фразу: «Всё зависит от воспитания». Её так любят повторять взрослые, как будто только от них зависит, станешь ты счастливой женщиной или вечно уставшей наблюдательницей чужой жизни. Но что такое воспитание: нотации, контроль, система поощрений и наказаний или просто правильный пример рядом?

Меня никто особо не «воспитывал» в классическом понимании этого слова. Мне не читали лекции, не следили за каждым шагом, все были заняты. Мама много работала, папа тоже. Я просто наблюдала за ними и делала выводы о том, как надо жить.

Например, моя мама — тот редкий учитель, который не просто «работает преподавателем», а живёт своим любимым делом. Её уроки запоминались и становились для детей фундаментом на всю жизнь, её требовательность приносила результат. Многие из её учеников выросли успешными, уверенными в себе людьми и спустя годы благодарили её за то, что когда-то она научила их думать, верить в себя и достигать намеченных вершин.

Но главным примером счастливой женщины была для меня бабушка, Джульетта Васильевна. Она умела наполнять самый обычный день ощущением праздника, где простая чашка чая превращалась в особенный момент тепла и близости. Она была светлым, позитивным, внутренне сияющим человеком. Рядом с ней появлялось ощущение, что счастье не нужно искать, его можно чувствовать каждый раз, когда создаешь внутри себя правильный настрой. Если во мне есть доброта, вера и оптимизм, то это во многом её заслуга.

Бабушка ничего не навязывала, не заставляла слушать нравоучения и запоминать правила поведения. Всё это я понимала и впитывала через наблюдение за ней: как выглядеть, как говорить, как держаться в обществе.

Бабушка всегда была ухоженной. Лёгкий макияж, аккуратный маникюр и педикюр, небольшой каблук — даже дома. Интеллигентная, вежливая, уверенная в себе, с красивой речью, прекрасным чувством юмора и удивительным внутренним светом. Она знала, что женственность — это не только внешний вид, а умение себя подать. Часто говорила: «Каким бы долгим ни был брак, ходить дома в пижаме или неопрятной одежде — неуважение к мужу».

Бабушка никогда не красила волосы, считала, что седина — это красиво и благородно. Она всегда держала голову прямо и шла уверенно. В её изящных руках, в её королевской осанке чувствовались достоинство, спокойствие и природная женственность. Она любила повторять, что женщина должна быть «гордой и неприступной дочерью Африки», которая держит спину прямо, а голову — высоко. Что не стоит позволять никому сквернословить в твоём присутствии — достаточно взгляда, чтобы тебя поняли. И что уважение к женщине рождается не из громких требований, а из её поведения.

Бабушка не берегла праздничную посуду на особый случай. Для неё особым случаем был каждый день. Стол всегда был изысканно сервирован: белая скатерть, праздничные сервизы с позолотой. Она обожала шампанское не как алкогольный напиток, а как состояние души. Это был ритуал лёгкости, блеска, праздника, искры счастья в каждом пузырьке. Одного бокала было достаточно, чтобы создать настроение, не больше.

Бабушка жила легко, красиво и с удовольствием. Люди любили и уважали её за честность, порядочность, прямоту. Она всегда говорила то, что думала, не плела интриг, никогда ни о ком не говорила плохо. Либо хорошо, либо никак. Она, как и мама, была учителем. Только пре-

подавала не старшеклассникам, а в начальной школе. Ученики любили её, родители восхищались, а подруги иногда ревновали друг к другу, соревнуясь за возможность быть ближе к ней.

Я хотела быть такой же, как бабушка Джульетта. Я впитывала каждое её слово, каждый жест.

В шестьдесят лет она легко садилась на шпагат и каталась на велосипеде. Утро начинала с зарядки, а вечером много гуляла с подругами или моим дедушкой по посёлку.

В доме бабушки и дедушки была большая библиотека. Книги стояли аккуратно, по цвету и размеру. Бабушка умела ответить почти на любой мой вопрос. Если ответа не было, она просто давала мне энциклопедию. Она верила: не обязательно быть самой умной, важно быть разносторонней и уметь поддержать разговор на любую тему. Часто повторяла: «Слушай больше, чем говоришь. Тогда люди всегда будут тянуться к тебе».

У бабушки с дедушкой было несколько вариантов вечернего досуга. Либо чтение, либо нарды, либо просмотр телепередач, которые были окном в большой мир. До сих пор помню, как голос Дроздова рассказывал о жизни и повадках животных, а Капица вещал о тайнах человеческого мозга и том, как рождаются мысли, мечты, озарения. Мы рассуждали о том, где бы хотели побывать, если бы стали героями «Клуба путешественников». Ещё бабушка с дедушкой обсуждали события дня, много разговаривали, иногда спорили, но не повышали голос. Они были не просто мужем и женой — они были лучшими друзьями. Я чувствовала, что они ценят друг друга.

Дедушка был для меня идеалом мужчины. Он обожал бабушку и делал её счастливой. Главный инженер ГЭС, он занимался не только изобретениями, но и домашними делами. Всегда находил время, чтобы помыть посуду и почистить картошку. Бабушка готовила и наводила уют. Не потому, что «так надо», а потому, что так было гармонично для них обоих.

Самое главное, за что я бесконечно благодарна бабушке Джульетте, — она научила меня разбираться в мужчинах.

Бабушка говорила: «Мужчина, который влюблен, сам проявит инициативу. Он сделает всё, чтобы впечатлить и завоевать женщину. Женщина должна быть скромной и загадочной, уверенной в себе и знающей себе цену. Она не должна первой звонить, признаваться в чувствах, быть навязчивой, влюбляться по уши — она может принимать ухаживания и позволять себя любить. Тогда мужчина будет ценить её и бояться потерять».

Бабушка улыбалась и говорила, что встречаться нужно недолго. Она шутила: «Если мужчина тебя по-настоящему любит, он не тянет время. Он тянется за кольцом».

«Хороший муж, — рассуждала бабушка, — это тот, кто заботится, бережёт и создаёт для своей женщины пространство тепла и комфорта». А женщина, по её убеждению, должна жить так, чтобы заниматься любимым делом, не экономя деньги и не прикидывая, «сколько это стоит». Её дело — сиять, радоваться жизни и быть по-настоящему счастливой.

Благодаря бабушке, я с детства ясно представляла, каким должен быть мой будущий муж. Я видела его отчётливо, будто могла коснуться этого образа рукой. Я не просто мечтала о нём — я описала его в мельчайших деталях в своём первом дневнике, который когда-то подарила мне бабушка.

«Добрый, порядочный, любящий и заботливый, который всегда ставит семью на первое место, никогда не повысит голос, не нагрубит, будет уважать и поддерживать. Самый любящий и внимательный папа, интересный собеседник, лучший друг, который всегда рядом», — именно такого я встретила в реальности.

Счастливая жизнь, где сбываются мечты, начинается с семьи. С любви. С самого близкого и родного человека рядом. Это фундамент. Во многом благодаря установкам бабушки и её примеру, со мной рядом сейчас самый лучший мужчина, который во всём поддерживает и делает меня и нашу семью самой счастливой.

Бабушка Джульетта ушла, когда я только начала писать эту книгу. Но её свет остался со мной — в каждом слове, в каждом начинании, в каждом выборе. Эту книгу я посвящаю ей — женщине, благодаря которой я стала той, кем мечтала быть.

Её пример научил меня не просто существовать, а жить по-настоящему — с любовью к себе и миру, с внутренним достоинством и уверенностью в том, что счастье не нужно заслуживать. Ты создаёшь его сама, каждый день: своими мыслями, выбором, отношением к жизни. Сегодня я могу сказать честно и твёрдо: я счастлива! И это не иллюзия, не красивая фраза из книг, и не мгновение, которое ускользает. Абсолютное счастье существует, и в этой книге я расскажу, как его найти каждой девушке.

Введение

Мечтай и действуй!

Ни одна из моих мечт не сбылась «просто так». Не было ни волшебной кнопки, ни мешка с деньгами, ни феи с крыльями. Каждая из них сбывалась самым удивительным образом — точно, красиво и вовремя — потому что я перестала ждать и начала действовать, опираясь на книги, мысли, веру и правильный настрой.

Меня зовут Ася Гриб. Более 10 лет я — мотивационный спикер, основатель женского клуба «Счастье», бизнес-тренер, блогер, создатель тренингов и курсов по саморазвитию, которые помогли сотням девушек:

- стать тем, кем они мечтали;

- достигнуть своих целей;

- исполнить заветные желания.

На маркетплейсах вы можете найти «Карту желаний Grib Dream» моего авторства.

А ещё я — создатель трансформационного ретрита «Остров счастья», места, где женщины перезаряжаются, вдохновляются и возвращают себе энергию жизни. Это трамплин в новую реальность, где ты учишься мечтать осознанно, ставить цели, действовать с уверенностью и просыпаться с чувством счастья, которое больше никогда не уходит. На ретрите каждая женщина вспоминает, кто она есть на самом деле.

Но начинала я, как и большинство, с трудностей, испытаний и лишений.

С четырнадцати лет я зарабатывала как могла. Сдавала бутылки, собирала ягоды: чернику, бруснику, морошку. В наших краях это было летней традицией: идёшь в лес, возвращаешься с ведёрком и отдаёшь ягоды на переработку. Из них делали варенье, начинки и замороженные полуфабрикаты. Я возвращалась домой уставшая, но гордая: вот мои деньги на шапку с помпоном и долгожданные кроссовки!

Ещё я рисовала персонажей из мультиков на стенах начальной школы, делала открытки на заказ. Благодаря этим заработкам я даже накопила на старенький мотоцикл «Восход-2М», свою большую мечту детства. Он глох, когда хотел, иногда ехал, куда ему вздумается, и не имел никакого отношения к безопасности, но я была уверена: именно так начинается взрослая жизнь — без тормозов, зато с огнём в глазах и верой, что впереди тебя ждёт всё самое лучшее.

После 11 класса я чудом поступила на бюджет в университет в Санкт-Петербурге. Город казался огромным, красивым и совершенно чужим — словно я оказалась внутри фильма, где сценарий придётся писать самой. Знакомых не было, денег тоже. Родители не имели возможности помочь, и первое время я буквально жила на гречке, воде и вере в лучшее. Днём я училась, а вечером подрабатывала где только можно: официанткой, уборщицей в кафе, где мыла полы и туалеты. Ещё я работала промоутером, раздавала сигареты у метро при любой погоде: и в дождь, и в лютый мороз. Иногда от нехватки еды и витаминов темнело в глазах, и я порой просто теряла сознание от усталости и изнеможения.

Я всегда много читала. Во время жизни в Петербурге брала книги в библиотеке. В книгах мне часто попадалась информация о том, что изменения в жизни начинаются с мыслей и визуализации, — и я решила это проверить. Создала свою первую «книгу счастья»: вклеила туда сотни картинок — идеального мужа, семью, детей, море, путешествия, машины, всё, с чем у меня ассоциировался успех... И верила, что когда-нибудь всё это обязательно станет моей реальностью. Параллельно сделала карту желаний — мой личный навигатор на ближайший год.

С тех пор я больше не шла вслепую: я знала, куда иду и зачем.

Вскоре я сменила свои многочисленные подработки на карьеру в компании Adidas — и впервые поняла, что значит работать «на износ», но при этом кайфовать от процесса. Я стояла на ногах по двадцать часов в сутки: днём продавала, ночью разбирала поставки, утром раскладывала товар и клеила бирки. Это был бесконечный круговорот дел, в котором просто не оставалось времени жалеть себя или думать о плохом.

Позже, закончив университет и получив профессию дизайнера интерьеров, я ночами проектировала дома и квартиры. Пока другие спали, я чертила планы. В итоге я трудилась на двух работах одновременно. И с того самого момента жизнь будто сказала: «Окей, я вижу, ты настроена серьёзно. Тогда держись, мы взлетаем!»

И представляешь, почти все мои мечты сбылись. Не потому, что я ждала чуда, а потому что перестала себя жалеть и начала применять законы Вселенной на практике. О них я подробно расскажу тебе в этой книге.

Я летала на воздушном шаре, взбиралась на Александрийский столп и даже выиграла у знатоков в «Что? Где? Когда?». Я объездила полмира, гоняла по живописным дорогам на своём спортивном кабриолете и ярко-жёлтом трёхколёсном скутере — и каждый раз ловила себя на мысли, что девочка из маленького северного города теперь живёт той жизнью, о которой когда-то мечтала, вырезая картинки для своей карты желаний.

Но вернёмся к истории...

В компании Adidas я прошла путь от продавца-стажёра до управляющей сетью магазинов. Это были годы драйва, командного духа и побед. Я стала лучшим руководителем сети, и в благодарность от компании побывала в Париже.

Параллельно с этим в моей жизни развивалось ещё одно направление — дизайн интерьеров. Мои проекты публиковались в крупнейших изданиях России, и это уже была не просто любовь к красивым пространствам, а вторая, самостоятельная профессиональная история. Также я работала графическим дизайнером на крупную компанию, делала логотипы и визитки.

Я вышла замуж. И пока сбывались мои мечты — в карьере, в проектах, в новых возможностях — рядом со мной был он, мой муж. Не просто любовь, а мой самый надёжный союзник в жизни.

Мы вместе уже восемнадцать лет — и всё это время живём на одной волне: смеёмся, спорим, мечтаем, вдохновляем друг друга. Мы вместе построили всё — карьеру, нашу жизнь на острове и собственную компанию.

У нас двое детей, как мы оба мечтали: сын — Дима, на момент написания этих строк ему семнадцать лет. Он учится на актёра в Москве и уже успел сняться в главных ролях в клипах, фильмах и сериалах. И дочь — Мия, сейчас ей шесть. Она ходит в Pre School и каждый день напоминает мне, что детство — это не возраст, а состояние души.

Но был в этой истории и самый важный переломный момент — десять лет назад. В какой-то момент пришло чёткое ощущение: жизнь словно идёт на автопилоте. Три работы, семья, внешне всё складывается успешно — но где во всём этом настоящая я?

Не хватало смысла. Всё чаще возникал вопрос: «А это действительно моя история? То, ради чего я родилась?»

С этими мыслями я продолжала заниматься привычной работой — с верой, усердием и улыбкой, — но всё сильнее нарастало ощущение, что энергия уходит не туда. Именно это ощущение стало началом новой главы. Самой важной.

Никогда не поздно найти свое призвание

В тридцать три года я осознала: почти всё, о чём мечтала, что было прописано в целях, уже сбылось. Муж, сын, семья, карьера, квартира, доход, стабильность. Но чего-то не хватало для полного счастья.

Я сидела в офисе: все процессы налажены, магазины показывали лучшие результаты, и мне стало скучно... Тогда я решила читать — прямо на работе, книги по поиску себя и своего предназначения. Так незаметно пролетел целый год. Год поисков себя, записей мыслей на полях: то вдохновлялась до мурашек, то снова сомневалась.

А потом в руки попала книга Мэг Джей «Важные годы», которая намекнула: пора решаться работать на себя, а не на дядю.

У меня вдруг сменился руководитель — это стало тем самым пинком, который я ждала: пора увольняться. 6 апреля 2016 года, за месяц до моего 34-го дня рождения, я написала заявление об увольнении. Так началась новая глава.

Я прошла обучение:

- на курсах ораторского мастерства;
- в университете «Синергия» в Москве;
- у Тони Роббинса, мотивационного спикера №1 в мире.

Создала несколько авторских программ и тренингов, стала с успехом их проводить. Мои ученицы меняли свою жизнь до неузнаваемости: находили себя, выходили замуж, рожали долгожданных детей, становились востребованными, самодостаточными, а главное — счастливыми!

В 2022 году сбылась моя самая заветная мечта — мы с семьёй переехали на Кипр, где море и солнце круглый год.

Здесь я организовала женский клуб «Счастье»: провожу встречи в онлайн- и офлайн-формате, веду свои курсы и даю частные консультации. Здесь регулярно проходит мой авторский ретрит «Остров счастья», где каждая участница становится счастливее, приходя к балансу во всех сферах жизни.

Я обожаю спорт и мотоциклы — это моя страсть. Езжу по острову на жёлтой «Веспе». А в путешествиях катаюсь на сноуборде, горных лыжах, вейке, велосипеде и самокате. Организовала на острове беговой и баскетбольный клубы, чтобы девушки были красивыми и стройными, с легкостью снижали свой биологический возраст.

На своем опыте я убедилась: **счастье идет против основ математики — оно умножается, когда мы делимся.** Я очень хочу, чтобы как можно больше девушек исполнили свои мечты и стали счастливыми.

Надеюсь, эта книга станет вдохновением для тебя, моя дорогая читательница. Если ты:

- устала выживать и беспокоится о завтрашнем дне
- выгорела и потеряла мотивацию;
- опустила руки после неудач;
- пережила развод или расставание;
- не знаешь, чего хочешь от жизни;
- ничего не успеваешь и постоянно находишься в стрессе;
- погрязла в бытовых проблемах;
- живешь в страхах и опасениях;
- просто демотивирована.

А если ты уже многое наладила и узнала о себе, но хочешь:

- развиваться и стремиться к лучшей жизни;
- стать лучшей версией себя;

- исполнить еще больше своих мечтаний и желаний,
эта книга вдохновит тебя на новые свершения! Она поможет ответить на многие вопросы. Например, «почему одним всё, а другим ничего?», «почему одни счастливы, а другие нет?». Ты убедишься, что невозможное становится возможным, если навести порядок в мыслях, убрать ложные убеждения и начать действовать.

Эта книга о том, как перестать ждать чуда и начать его создавать!

Здесь ты найдешь:

- все элементы секретной формулы счастья;
- инструменты для исполнения любой мечты;
- чудесные истории из моей жизни;
- массу мотивации и вдохновения;
- практические задания, которые помогут перейти от слов к делу.

Прочитав эту книгу и выполнив предложенные практики, ты научишься мыслить позитивно, ставить цели и достигать их. Ты согласишься в себя и убедишься, что **счастливая жизнь — это не сказка, а реальность, созданная нашими мыслями и поступками.**

Глава 1. Счастье и процесс преобразования

Что такое счастье и где его искать

Хочу начать с одной притчи. Однажды старый кот повстречал молодого котёнка. Тот бежал по кругу, отчаянно пытаясь поймать свой хвост. Крутился, спотыкался, вставал, снова крутился — и всё равно не мог его догнать.

— Почему ты гоняешься за своим хвостом? — спросил старый кот.

— Мне сказали, что мой хвост — это моё счастье, — ответил котёнок. — Вот я и стараюсь его поймать.

Старый кот улыбнулся — так умеют только те, кто многое знает. Он сел рядом и произнёс:

— Мне тоже когда-то сказали, что счастье — в моём хвосте. Я гонялся за ним так же, как ты. Бежал, падал, уставал. А потом... я просто пошёл. Просто пошёл по жизни. И знаешь, что я заметил? Куда бы я ни шёл — мой хвост всегда идёт за мной.

Именно так у многих выглядит путь к счастью. Мы ищем его, отчаянно за ним гоняемся, как будто оно где-то отдельно от нас. Думаем, что его нужно заработать, заслужить, вытерпеть. А оно... всё это время рядом. Просто идёт с нами.

Давай посмотрим, что означает само слово «счастье». Оно пришло к нам из глубины веков и хранит удивительную мудрость.

В русском языке «счастье» состоит из двух частей: приставки «с-» и корня «часть». Эта приставка — родственница древнеиндийскому слову «su», что значит «хорошо, благо». А вот корень «часть» — это «кусок», «доля», «участок», в те времена слово также означало «наследство». Наши предки называли «частью» то, что тебе досталось, твою долю жизни.

И когда приставка «с-» (благо, хорошо) соединилась с «частью» (доля, кусок жизни), родилось слово «счастье» — «хорошая часть», «своя благая доля».

То есть быть счастливой — значит иметь свою хорошую часть жизни. Быть причастной к тому, что тебе по душе. Быть частью любви, частью потока и чувствовать, что эта часть — именно твоя, и она — благо.

Счастье далеко не всегда связано с успехом, богатством или сильными эмоциями. Но всегда связано с живостью и ощущением себя настоящей. Иногда сильной, иногда немного растрёпанной и уставшей, но всегда — благодарной жизни за то, что она есть.

Как начать процесс преобразования

Каждая из нас хоть раз чувствовала себя тем самым котёнком, что гоняется за счастьем, как за своим хвостом: девушкой, которая всё время что-то ищет, бежит, заглядывает в чужие окна. Думает, что счастье спряталось где-то в следующем году или в следующем месяце, в новых отношениях, в новой квартире, в новом теле, в новых вещах, в новом путешествии.

Но счастье не играет с тобой в прятки. Оно идёт с тобой рядом. Просто ты иногда можешь не замечать его или смотреть в другую сторону.

Чтобы стать счастливой, не обязательно иметь атрибуты счастливой жизни — они появятся потом, как следствие твоего позитивного мышления.

Возможно, ты пока не чувствуешь себя счастливой. Давай поиграем, наденем на себя эту роль, немного притворимся:

Улыбнись. Выпрями плечи. Подумай о хорошем. Поблаговари Вселенную, Бога, людей за то, что уже у тебя есть..., поменяй своё представление о себе. Перестань быть собственным критиком, начни быть своей главной фанаткой и верным союзником! Говори себе слова, которые ты ждала с детства.

Ты удивишься, насколько быстро изменится твоё внутреннее состояние. Мозг тут же отреагирует и начнёт вырабатывать гормоны радости. Ты вдруг станешь симпатичнее сама себе, и люди вокруг покажутся чуть лучше. Тренируйся проживать это состояние телом и мыслями. Скоро это «притворное» счастье станет твоим настоящим.

Следующий шаг — делись этим состоянием. Дарить радость — не значит тратить энергию. Наоборот, это самый короткий путь к её накоплению. Улыбнись кассирше, обними подругу, скажи кому-то: «Ты такая красивая сегодня». И ты почувствуешь, как внутри становится светлее. Иногда, чтобы зажечь себя, достаточно зажечь кого-то рядом.

Старайся двигаться как можно больше. Твоё тело — не просто оболочка, в нём течёт живая энергия, способная творить чудеса. Выбери спорт по душе. Во время любой активности — бега, танца, йоги, даже простой прогулки — твой организм вырабатывает особые вещества: эндорфины, серотонин, дофамин и окситоцин. Их часто называют гормонами радости, и они — алхимия твоего счастья.

Эндорфины снимают стресс, серотонин поднимает настроение, дофамин даёт ту самую искру вдохновения — желание жить, творить, действовать. А окситоцин — гормон любви — делает нас мягче, теплее, добрее. Вот почему, когда ты двигаешься, в тебе уже просыпается счастье.

Записывай свои маленькие победы. Радуйся им. Ты уже сокровище — просто научись это замечать.

И пожалуйста, как можно больше читай. Сегодня не обязательно выделять для этого специальное время (которого вечно не хватает) и садиться в кресло с книгой в руках. Можно подключить мобильное приложение и читать, слушать книги в дороге, во время ожидания, во время готовки и завтрака, во время уборки и процедур красоты.

Некоторые девушки в ответ говорят: «Я не люблю электронные книги. Мне нужно тактильное ощущение страниц, запах бумаги, уютный плед и чашка чая...» Да, это прекрасно. Но будь честна с собой — как часто у тебя действительно есть время для такого момента?

Когда тебе бывает грустно, когда не хватает сил и мотивации, когда кажется, что всё идёт не так, — слушай аудиокниги! Пусть голос мудрого автора станет твоей поддержкой и вовремя напомнит: «Ты сильная. Ты всё сможешь!» Пусть мотивирующие книги будут для тебя как радиоволна, настраивающая твой день на нужную частоту, чтобы никогда не сбиться с курса. Надеюсь, и моя книга станет твоей верной спутницей.

Глава 2. Детство – первый шаг к счастью

Многие думают, что я родилась везунчиком, что у меня какая-то особенная дата рождения. Но моё детство доказывает обратное...

Я родилась в маленьком городке Кировске Мурманской области, за Полярным кругом, где бушуют метели, а сугробы достигают второго этажа. Где зимой нет дня, а летом — ночи. Сюда приезжают люди со всей России, чтобы полюбоваться северным сиянием и покататься на горных лыжах, но жить на Крайнем Севере на постоянной основе тяжело.

В раннем детстве моё здоровье было настолько слабым, что меня на целый год отправили в санаторный детский сад. Позже врачи ставили дистрофию и другие страшные диагнозы. Фрукты до нашего маленького городка почти не доходили, многие продукты были в дефиците — даже обычная еда казалась роскошью.

Я родилась в семье с очень скромным достатком. Мама работала учителем, папа — рабочим на фабрике. В суровые девяностые родителям месяцами не выплачивали зарплату. Конечно, они старались изо всех сил. Папа умел варить «кашу из топора», а мама пекла лепёшки из муки с водой. Иногда папе давали талоны, по которым можно было купить что-нибудь в кулинарии — это был настоящий праздник!

Мне постоянно хотелось есть. Чувство голода не покидало меня ни в школе, ни дома.

В старших классах огромным счастьем было, когда подружка Ксюша приглашала меня к себе в гости после уроков. Она угощала меня бутербродом с сыром, и я с трепетом ждала, позовёт ли она меня снова.

Из-за постоянного голода мне довелось попробовать многое. Например, «Вискас». Подруга принесла его в художественную школу, и я съела всё. Корм был очень солёным, но сытным. Я жевала гудрон, как и другие ребята в то время. От него выделялась слюна, и не хотелось есть так сильно.

Но отсутствие нормального питания никак не влияло на моё восприятие мира. Я не считала еду чем-то важным и никогда не жаловалась. Чувствовала лишь неловкость и стыд, когда мой желудок предательски урчал на уроках.

С одеждой тоже были проблемы — выручала гуманитарная помощь, которую привозили в школу. Я почти всегда ходила в свитере и юбке не по размеру, с характерным запахом секонд-хенда.

У меня будет по-другому

Несмотря на тяжёлое положение нашей семьи, я упорно верила, что моя жизнь сложится иначе. У меня всегда был перед глазами живой пример того, каким может быть «по-другому».

Часто вспоминаю книгу Роберта Кийосаки «Богатый папа, бедный папа». Только в моей истории всё было наоборот: родители жили скромно, а обеспеченными были бабушка и дедушка по маминой линии. Дедушка до пенсии работал главным инженером ГЭС, а бабушка была учительницей начальных классов. Их жизнь показывала, что в то же самое время можно было жить иначе.

Они жили в современном и уютном коттедже в малоэтажном посёлке на границе с Финляндией. В доме были шикарные панорамные окна во всю стену, финская мебель, изысканные сервизы и идеальная чистота.

Когда меня привозили к ним в гости, я попадала в рай на земле! Здесь была вкуснейшая домашняя еда по расписанию: первое, второе и компот. Было даже мороженое с конфетами! Бабушка всегда накрывала стол белоснежной скатертью и ставила для каждого блюда свою тарелку, вилку и ложку. Есть нужно было не торопясь, наслаждаясь вкусами и беседами о жизни. В отличие от родителей, они не ругали государство и не ссорились из-за политики.

Настоящая интеллигентная семья — как в фильмах.

Помню, как летом мне натягивали гамак между берёзами и собирали в баночку сок, который я с удовольствием пила. Завтракали мы в беседке на улице. Мне всегда полагалось яблоко перед обедом и шикарное меню на день.

Днём мы много гуляли, ходили за грибами и ягодами, катались на велосипедах. Вечерами бабушка с дедушкой играли в нарды, а по выходным — в преферанс с друзьями. Мне очень нравилось наблюдать за их игрой. Иногда меня брали в путешествия, где покупали хорошую одежду и игрушки. Но домой, в Кировск, их брать было нельзя.

Благодаря этим двум параллельным реальностям я с детства понимала, что возможны два сценария жизни: как у родителей и как у бабушки с дедушкой.

Оглядываясь назад, я осознаю: жизнь в двух разных мирах пошла мне на пользу. Бедность научила меня всегда действовать и стремиться к лучшему, а достаток позволил почувствовать вкус красивой жизни.

Ещё тогда, будучи девчонкой, я мечтала, что буду жить в таком же малоэтажном посёлке, в собственном доме с большими окнами и красивым интерьером. В доме, где всегда царят уют, гармония и счастье. Где много смеха, добра, улыбок и хорошего настроения. Где нет места разговорам о нехватке денег, печальным мыслям и спорам.

Только с возрастом многое стало становиться на свои места. Я поняла: то, как складывается наша жизнь, определяется не страной, не профессией и даже не семьёй, в которой мы родились. Всё решает наш взгляд на мир, умение мыслить позитивно, знание законов Вселенной и готовность применять их в своей жизни.

Эти закономерности я вижу каждый день. В семьях, где привыкли жаловаться на жизнь, искать виноватых, обижаться на судьбу, сплетничать, срываться на крик, раздражаться без причины, злиться и бояться перемен, жизнь постепенно превращается в испытание.

А там, где есть внимание и любовь к близким, доброта, благодарность, положительный настрой, желание расти и умение замечать хорошее, жизнь становится праздником. Такие люди не плывут туда, куда несёт течение. Они создают мир, в котором хотят жить сами.

Глава 3. Законы Вселенной в действии

Много лет я жила, как многие женщины: мечтала, старалась, падала, поднималась. Но однажды я заметила кое-что важное. За всеми моими сбывшимися желаниями и несбывшимися — за каждым «вдруг случилось» и каждым «почему-то не получилось» — стояли одни и те же невидимые правила.

Я не придумала их. Я просто однажды поняла: Вселенная живёт по своим чётким законам. И если их знать и применять, жизнь перестаёт быть лотереей. Ты берешь Вселенную в соавторы и начинаешь писать собственный великолепный сценарий!

В этой главе я собрала семь законов, которые проверены на моём опыте. Закон веры, притяжения, изобилия, принятия, сотворения, знаков и действия. Каждый из них — как ключ. По отдельности они открывают маленькие двери. А вместе — запускают настоящую магию твоей собственной жизни.

Закон №1. Закон веры

Я хочу начать с самого сильного закона. С закона веры.

Мы все верим во что-то: кто-то — в Бога, кто-то — во Вселенную, кто-то — в себя, кто-то — в судьбу.

В Библии сказано: «По вере вашей да будет вам». В этих словах — вся суть. Во что ты веришь, то и получаешь. Если ты веришь, что жизнь прекрасна, она начинает это подтверждать. Если уверена, что мир опасен и несправедлив, он снова и снова будет доказывать твою правоту.

Уверена, что все мужчины — альфонсы? Пожалуйста, жизнь заботливо подкинет именно таких, и даже в ассортименте. Думаешь, что деньги достаются только через изнуряющий труд? Получишь расписание «работа — сон — работа» без пауз на радость. Убеждена, что тебе не везёт? Тогда любуйся чередой мелких катастроф: автобус уедет прямо перед носом, кофе прольётся на белый свитер, каблук застрянет в решётке, — и всё, конечно же, в один день.

Но бывает и наоборот.

Одна моя знакомая свято верит, что она любимица судьбы, — и её жизнь словно зеркало отражает эту веру. Другая уверена, что она «человек-пунктуальность», и мир будто подстраивается под неё: зелёные светофоры, свободные парковки у входа, нужные люди появляются в идеальное время.

Есть женщины, которые искренне верят, что их любят и ценят, — и рядом с ними всегда оказываются заботливые мужчины, внимание, тепло. Есть те, кто убеждён, что деньги приходят легко, — и в их жизни открываются неожиданные возможности, подарки судьбы, выгодные предложения. Некоторые считают себя «счастливыми на путешествия» — и им постоянно достаются лучшие места в самолётах, апгрейды номеров и потрясающие виды из окна.

Ещё одна моя знакомая часто повторяет: «Я всегда оказываюсь в нужном месте в нужное время». И знаешь, так и происходит. Мир как будто кивает ей: «Ну раз ты так решила — так и будет».

Вера — это твой внутренний контракт со Вселенной. Ты подписываешь его каждый день своими мыслями, словами и ожиданиями. Это GPS, который прокладывает маршрут к тому, что ты считаешь возможным.

Но мы часто верим не в то, что хотим, а в то, чего боимся. Мы кормим свои страхи, как капризных питомцев, а потом удивляемся, что они вырастают и занимают всю комнату.

Боишься опоздать на работу? Будь уверена, именно в этот день случится пробка века, будильник не прозвенит, а бензин закончится вдали от заправки.

Думаешь: «Лишь бы не заболеть перед отпуском» — и внезапно простужаешься от кондиционера, который включил в офисе коллега.

Боишься звонка мамы с вопросом: «Когда ты выйдешь замуж?» — поздравляю, мама уже на линии.

Страхи и тревоги появляются очень быстро. Достаточно зацепиться за пару неприятных мыслей — и они начинают управлять нашим состоянием и настроением.

А теперь главное: хочешь поменять жизнь — меняй свои мысли. Не жди доказательств, чтобы поверить. Поверь — и доказательства появятся сами.

Вера — как мышца: чем чаще тренируешь, тем сильнее она становится.

Начни с малого. Позволь себе поверить хотя бы в один хороший день. В то, что утро сложится лучше, чем ты ожидала. Что встреча пройдёт удачно, разговор окажется полезным, а обстоятельства вдруг сложатся в твою пользу. Заметь, как мир начинает откликаться: появляются нужные люди, открываются потаённые двери, а для проблем находят решения.

Так постепенно вера в лучшее перестаёт быть просто красивой идеей. Она становится внутренней опорой, привычкой мыслить иначе, мягкой силой, которая ведёт тебя дальше. И

тогда меняется не только настроение, но и сама траектория жизни. Шаг за шагом, мысль за мыслью, ты создаёшь пространство, в котором хорошо жить. И вот здесь начинается самое интересное...

Поверь в сокровенные мечты — и твоя вера всегда приведёт туда, куда ты стремишься.

Даже если сейчас ты живёшь в маленькой комнате в коммуналке или общежитии, где стены словно картонные, а соседи знают, что ты ешь на ужин, — это не определяет твоё будущее.

Если ты мечтаешь о жизни, в которой тебе спокойно и радостно, о своём уютном доме, о красоте вокруг, о достатке, свободе и лёгкости, если видишь себя там, где тебе по-настоящему хорошо, — именно это однажды станет твоей реальностью.

Неважно, сколько денег у тебя сейчас в кошельке, как далеко ты живёшь от своей мечты, есть ли у тебя визы, связи и «правильные» возможности, и сколько людей вокруг уверенно твердят: «это невозможно» или «это не для тебя». Вселенная откликается не на твоё текущее положение, а на твою веру, внутреннюю решимость и готовность идти к тому, во что ты по-настоящему веришь.

О жизни в мечте

Когда-то я просто представляла в голове картинку: тёплое место, где солнце светит каждый день, где море и горы обнимаются на горизонте, где воздух пахнет свободой и чистотой, а вода прозрачная, как стекло, — без медуз, кораллов и других сюрпризов. Я не знала, есть ли такая точка на карте. Честно говоря, мне было всё равно: я верила, что она существует именно для меня.

Сегодня я живу именно там, где когда-то жила только моя мечта, — на своём острове счастья. Вселенная подарила мне его за ту искреннюю веру, которую я берегла двадцать лет.

Не нужно заранее просчитывать маршрут, думать, от чего придётся отказаться, как отреагируют родственники, что будет с работой и привычным комфортом. Думай о картинке. О том, как твоя мечта уже стала реальностью, как это ощущается телом, сердцем, каждой клеточкой.

Да, иногда Вселенная задерживает доставку. Не потому, что не слышит, а потому что у тебя ещё есть незавершённые дела. Может быть, там, где ты сейчас есть, кому-то нужна твоя поддержка. Может, нужно пройти ещё один урок, что-то понять, изменить в себе, пока ты живёшь в этой «маленькой квартире». Иногда просто ещё не пришло время.

Но если ты продолжаешь верить и не предаёшь свою мечту, она обязательно приходит в твою жизнь. У меня она исполнилась спустя двадцать лет — и это время оказалось самым правильным.

О любви, которая найдёт тебя

Мы никогда не встречаем случайных мужчин. Мы встречаем тех, в кого уже однажды поверили и кого незаметно для себя создали в своём воображении.

А теперь — о любви. О том самом «принце на белом коне», который для многих звучит как насмешка. Но я говорю об этом без иронии.

Если ты искренне веришь, что существуют мужчины без вредных привычек, которые бережно относятся к женщине, готовы поддерживать, заботиться и носить на руках, — однажды ты встретишь именно такого. Если веришь, что можно жить во взаимной любви, в браке, где главное — уважение, близость и тепло, а ссоры и обиды не занимают в вашей жизни

центрального места, — это станет твоей реальностью. Так случилось и со мной. Об этом я ещё расскажу в главе «Шуточная свадьба».

Но если внутри живёт убеждение, что «все мужчины одинаковые», что они обязательно предадут, ленятся, раздражают, создают хаос дома и в душе, — жизнь послушно подберёт тебе именно такого.

О вере, которая формирует наше здоровье

А теперь давай поговорим о самой коварной лжи, в которую верят миллионы женщин. Она звучит примерно так:

«У меня с детства слабое здоровье».

«В нашей семье все полные».

«Я ничего не ем, а всё равно толстею».

«У меня такая генетика».

«Мне уже 40, организм стареет».

«После детей фигура не возвращается».

«С возрастом энергии всё меньше».

«У меня гормональный сбой».

«У меня никогда не будет красивого тела — это генетика».

Знакомо?

Это похоже на тихий внутренний приговор: «ничего изменить нельзя». И чем чаще ты его повторяешь, тем послушнее жизнь подстраивается под этот сценарий.

Да, существуют природные данные, особенности организма, возраст. Но то, как мы относимся к себе, как заботимся о теле, какую историю ежедневно рассказываем о себе, — определяет гораздо больше, чем кажется.

Пока ты веришь, что всё предрешиено, ты словно снимаешь с себя право на здоровье, красоту, энергию, молодость души и тела. Стоит поменять установку — и меняется выбор, привычки, сам взгляд на себя. С этого и начинается новая реальность.

Вселенная не спорит и не доказывает обратное. Она просто подстраивает мир под твои убеждения — и не различает, сказала ты что-то в шутку, на эмоциях, с обидой или предельно серьёзно. Она словно улыбается и отвечает: «Хорошо, дорогая. Пусть будет так, как ты решила».

Я знаю, о чём говорю. В детстве у меня было слабое здоровье: врождённые диагнозы, дефицит питания, отсутствие витаминов — тело буквально боролось за выживание. И долго я была уверена, что так будет всегда. Но в какой-то момент, читая книги и биографии успешных и сильных людей, я сказала себе: «Хватит». Я решила поверить в другое. Я начала видеть себя здоровой, энергичной, подтянутой, спортивной.

Сначала изменилась моя вера. Потом — привычки. Я перестала кормить себя мыслями о «плохой генетике» и «слабом организме», прошла обследования, занялась спортом, научилась правильно питаться, поддерживать тело, добавлять то, чего ему не хватает. И постепенно изменилось всё: здоровье, самочувствие, внешность, энергия, ощущение силы внутри.

А теперь представь себе два варианта.

Если ты веришь, что с возрастом здоровье неизбежно слабеет, энергия уходит, а тело «уже не то», — ты начинаешь жить именно так: терпишь усталость, привыкаешь к боли, соглашаешься на меньшее. Если убеждена, что после тридцати пяти «нормально» плохо спать, набирать вес, чувствовать постоянную усталость и видеть в зеркале тело, которое всё сложнее принять, — со временем это становится привычным фоном жизни.

Но есть и другая вера. Вера в то, что твоё тело умеет восстанавливаться. Что энергия может быть стабильной. Что здоровье — это не везение и не генетическая лотерея, а результат выбора, отношения к себе и ежедневных решений.

Запомни: твой организм — это не сломанный старый автомобиль. Это удивительно умная, живая, восстанавливающаяся система, которая умеет исцеляться, обновляться, крепнуть. Ей нужно лишь твоё внимание, любовь, помощь и... твоя вера.

И даже если прямо сейчас ты слышишь неприятный диагноз — это ещё не приговор. Это точка отсчёта. Момент, с которого может начаться новый путь. Путь смелости. Ответственности за себя. Возвращения к своей внутренней силе. Когда ты начинаешь верить в своё сильное и здоровое тело, ты постепенно начинаешь жить как человек, который выбирает здоровье и красоту.

О вере в деньги

Деньги — это не просто цифры на счёте. Это отражение того, во что мы верим с самого детства. Каждая из нас впитывает свою финансовую картину мира из фраз взрослых, их тревог, страхов, ограничений и привычек.

Поэтому сейчас, когда ты читаешь эти строки, возможно, внутри включается саркастический внутренний голос. Твой мозг будто шепчет:

«Не смейся меня. Я знаю, сколько у нас на счету. Я вижу цифры, обязательства, кредиты, реальность. Какие там деньги, какое изобилие, какие путешествия и свобода? Нам бы закрыть текущее и не уйти в минус».

Этого голос мгновенно становится бухгалтером, контролёром, скептиком и строгой учительницей одновременно. Начинает считать, сравнивать, вспоминать прошлые неудачи и приводить десятки «разумных» доводов, почему большие деньги — не про тебя. Почему зарабатывать много сложно. Почему богатые — это другие люди. Почему тебе «так не дано». И это нормально. Так устроена наша психика.

Мозг создан не для изобилия, а для выживания. Он стремится удержать тебя в знакомом, даже если это знакомое — постоянная нехватка, напряжение и жизнь «от зарплаты до зарплаты». Любая мысль о деньгах кажется ему опасной. Любая мечта о финансовой свободе — слишком рискованной.

Даже вера в то, что ты можешь жить легче и богаче, воспринимается как выход за границы допустимого. А значит, мозг включает тревогу и тянет тебя обратно — в понятную, пусть и не радующую реальность.

В какой-то момент тебе может показаться, что ты сама себе враг. Но правда в том, что мозг просто пытается тебя защитить. Он цепляется за знакомую нехватку, потому что она предсказуема. Она кажется безопаснее, чем изобилие, в которое ещё нужно решиться шагнуть.

Поэтому не ругай себя за сомнения. Не стыдись мыслей вроде: «Деньги — это сложно», «Богатство не для меня», «Надо быть реалисткой». Так думают миллионы женщин.

Просто начни с маленького шага. Допусти мысль:

«А вдруг деньги могут приходить легче?»

«А вдруг изобилие — это навык, а не удача?»

«А вдруг моя финансовая история ещё не написана до конца?»

Именно в этот момент дверь в новую жизнь приоткрывается.

Это только первый шаг. Допустить мысль — ещё не значит поверить в неё всем сердцем. Чтобы вера стала не просто красивой идеей, а внутренней опорой, её нужно тренировать. Как мышцу. Как новую привычку.

Именно поэтому на своих программах, курсах и ретритах я даю не просто теорию. Мы работаем с верой через практику: специальные техники, упражнения, глубокие погружения. Мы учимся замечать свои скрытые убеждения, менять их и закреплять новое состояние — шаг за шагом, день за днём. Потому что вера, подкреплённая действием, становится той самой силой, которая меняет реальность. И я вижу это снова и снова: когда женщина начинает по-настоящему верить в себя, в свои мечты, в своё право на счастье — мир откликается.

Ты, можешь подумать: «Всё это красивые слова. Но как это работает в реальной жизни? Где доказательства, что вера действительно что-то меняет?»

Я понимаю. Поэтому хочу рассказать тебе несколько историй. Не придуманных, не приукрашенных. Тех, что случились со мной. В них нет чудес в привычном смысле — есть только вера и удивительные подтверждения того, что Вселенная действительно слышит нас.

История первая: «Главный приз

—
бюджетное место»

«Следуйте своему счастью, и вселенная откроет для вас двери там, где будут только стены»

— Джозеф Кэмпбелл

Ты когда-нибудь слышала, что поступить в престижный вуз без денег, связей и идеальных оценок — невозможно? Я слышала. И не один раз.

«Ты серьёзно? В Петербург? У тебя там никого нет!»

«В престижный университет? Это нереально!»

«На дизайн? Там всего пять бюджетных мест! Конкурс — двадцать пять человек на место! Забудь!»

Так говорили родственники, знакомые, учителя. Мир будто дружно пытался убедить меня, что я «ошиблась дверью». Но была одна сила, которая перекрывала все эти голоса, — моя мама. Она верила в меня и поддерживала, потому что не сомневалась в моём таланте.

Первая попытка — провал

Я рисовала всегда и везде. Бумага, тетради, заборы, стены — всё превращалось в холсты. Если бы вступительные экзамены состояли только из рисунка, живописи и композиции, я бы поступила с закрытыми глазами. За моей спиной были художественная школа, школа искусств, победы в конкурсах.

Но университету моих талантов оказалось мало. Нужно было сдавать ещё русский язык и историю — предметы, которые давались мне тяжелее всего. И вот результат: по трём художественным дисциплинам пятёрки, по русскому и истории — тройки. Итог: я пролетаю мимо бюджетного места. Это был удар. Я чувствовала себя раздавленной. Вернулась в свой маленький город... Но жалеть себя и сдаваться не собиралась.

Помню, как мама тогда сказала: «Если что, сможешь преподавать рисование в нашей школе». От этих слов у меня мороз пошёл по коже. Я так мечтала вырваться из маленького городка, жить и творить в Петербурге! И тогда внутри прозвучало одно-единственное твёрдое решение: «Я поступлю. Во что бы то ни стало».

Миссия «Поступление»

На целый год моя жизнь превратилась в долгую, упорную дорогу к мечте. Я приходила в библиотеку ровно к открытию и уходила, когда её закрывали. Часы тянулись медленно, но я сидела, не поднимая головы, и буквально вживалась в историю: страницы, даты, имена, события... Иногда казалось, что я пропускаю через себя целые эпохи.

Каждый день, закрывая очередную книгу, я представляла себя студенткой того самого университета. Я видела, как захожу в огромное здание, как держу в руках студенческий билет,

как иду по коридорам, как рисую за мольбертом. Я не знала, *как* это случится, но верила в одно — *это случится*.

Конкурс, которого никто не ждал

А потом произошло то, что многие назвали бы чудом. За всю историю университета в нём никогда не проводились творческие конкурсы с призом «бюджетное место». Но именно в год моего повторного поступления объявили конкурс, организованный совместно с радиостанцией. Им нужны были новые идеи для продвижения. Задача: создать иллюстрацию для футболки и обложку для компакт-диска.

Это был мой шанс. Один на миллион! Ведь историю и русский язык до нужного уровня я так и не подтянула, хотя очень старалась.

Я нарисовала 101 эскиз за 48 часов. Даже не пытайтесь это повторить! Я закрылась в комнате и не выходила два дня. Два дня без сна, без еды, без права на ошибку. Именно последний, 101-й вариант отобрали для очного тура: огромное яйцо в красных наушниках, от которых идут трещины. Я и ещё две девушки прошли дальше.

На следующий день мы уже стояли в университете. Большой зал, холодный свет, строгие лица экзаменаторов. Передо мной — белый лист, несколько карандашей... Вся моя жизнь зависела от того, что появится на этом листе в ближайший час.

Я начала рисовать. Руки дрожали. Сердце стучало так громко, что казалось, его слышат все. Оно будто отбивало ритм — как барабаны в руках моих вымышленных смешных человечков на эскизе. Я чувствовала страх, что вдруг не получится. Но поверх него было другое, самое сильное чувство — моя вера.

«Я буду учиться здесь!»

И... мой эскиз оказался лучшим. Моя обложка для диска победила. Бюджетное место досталось мне!

И вот что удивительно: ни до, ни после в этом вузе больше не проводилось подобных конкурсов. Только один-единственный раз — именно в тот год, когда это было так мне нужно. Тогда я поняла: когда ты веришь по-настоящему, Вселенная не просто открывает двери. Она создаёт их специально для тебя.

Выводы, которые способны изменить твою жизнь

— Когда по-настоящему веришь в свою мечту, Вселенная начинает откликаться и мягко вести к ней.

— Когда не знаешь «как», но ясно чувствуешь «зачем», пространство находит дорогу и подсказывает шаги.

— Когда идёшь до конца и не сдаёшься, правила меняются, и сама реальность подстраивается под твою решимость.

Поэтому мечтай смело, действуй уверенно и помни: твоё чудо уже в пути.

Чудеса приходят туда, где их ждут. Вера — это не просто чувство, это ключ, который открывает двери невозможного.

История вторая: «Мечта крупным планом, или Как сын стал актёром»

«У мечты нет срока годности. Она просто выжидает свой момент — и входит в кадр без предупреждения».

Кажется, у каждой семьи есть своя мечта. У кого-то это — дача с мангалом и речкой, у кого-то — собака и шенген. А у нас с сыном мечта была посложнее: он захотел стать актёром. Причём не «поиграть в спектакле на утреннике», а сниматься в настоящем кино. Чтобы были камеры, режиссёрская хлопушка, настоящие съёмочные смены, его имя в титрах — и, конечно, хороший гонорар за работу.

Как всё начиналось

Всё началось с его любви к стихам ещё в детском саду. Дима не просто рассказывал — он проживал каждое слово. Он побеждал на конкурсах, собирал грамоты целыми пачками и получал аплодисменты, которые не утихали дольше обычного.

Я увидела в нём эту искру и поняла: талант и желание самовыражения важно направить в правильную сторону. Я поделилась с сыном техниками, которые помогают мне самой:

- как сформулировать мечту,
- как правильно её записать,
- как визуализировать,
- как отпустить — без напряжения, без привязки к срокам и способам.

И мы начали действовать.

Первые шаги и тишина

Дима так записал мечту: «Я актёр. Я снимаюсь в фильмах, клипах и сериалах. Мне нравится играть разные роли, и у меня это хорошо получается».

Проложил к ней цели:

- участвую в пробах и кастингах,
- занимаюсь актёрским мастерством,
- записываю видеовизитку.

Мы зарегистрировались на всевозможных ресурсах, добавили туда его анкету, добавили мечту на карту желаний (куда же без неё). И... что? Ничего. Абсолютная тишина. Наступил тот самый момент, когда внутри зазвучала мысль: «Похоже, в кино действительно берут только по знакомству». Мы отпустили эту историю. Дима ушёл с головой в футбол, я погрузилась в дела, заботы и привычную реальность.

Но кое-что всё-таки осталось. Та самая картинка на карте желаний — съёмочная площадка, камеры, свет софитов. Мечта продолжала тихо жить внутри.

«Мама, у меня сегодня съёмки!»

Прошло время, и однажды мне пришло сообщение от кастинг-директора сериала «Невский». Мы ничего не знали об этом проекте, хотя его уже много лет любили зрители. Случилось так, что мальчик, который раньше играл одну из ролей (сына полковника), по личным причинам больше не мог сниматься. Команда срочно искала замену. И здесь произошло то самое чудо, которое логикой не объяснишь.

Из сотен мальчишек-кандидатов нужен был не самый опытный и не самый титулованный. Нужен был тот, кто максимально похож на прежнего актёра, полюбившегося зрителям. И Дима оказался почти его копией.

Мы никому не писали лично, не отправляли анкет. Роль сама нашла Диму через соц-сеть. Мы даже не представляли, насколько известен этот проект. Лишь на съёмочной площадке стало ясно: это один из самых популярных сериалов страны, с тысячами зрителей и преданными фанатами. Среди всего этого оказался мой сын. Он снялся в нескольких сезонах, был в кадре рядом с известными актёрами, работал с сильной командой. Камеры, свет, режиссёр, хлопушка, голос: «Камера! Мотор!» — всё случилось по-настоящему.

В тот момент до меня окончательно дошло: мечта не просто сбылась, она вошла в нашу жизнь так, как когда-то была «нарисована» на карте желаний.

Передавай волшебство по наследству

Меня часто спрашивают в социальных сетях: «Можно ли загадать мечту не для себя, а для детей и близких?» Знатоки в комментариях обычно отвечают: «Нет, исполняются только личные желания». Но что, если всё немного иначе?

Речь не о том, чтобы мечтать вместо других. Речь о том, чтобы научить своих родных мечтать правильно. Самое ценное, что мы можем дать детям, — не деньги и не связи. Самый большой подарок — убедить их, что мечты сбываются, подарить им веру в себя и свои силы.

Так что вот моё послание для мам:

Дорогие мамы! Пока вы читаете эту книгу и вдохновляетесь на исполнение своих желаний, не забывайте делиться открытиями с теми, кто рядом. Особенно с детьми. Научите их не бояться мечтать. Расскажите, как формулировать желания.

Пусть для них исполнение мечты станет не чудом, а естественным продолжением их мыслей. Пусть они с детства знают: если ты по-настоящему чего-то хочешь, видишь цель и идёшь к ней — всё обязательно получится.

Тогда вы станете мамой, передающей волшебство по наследству, мамой счастливого и успешного ребёнка.

История третья: «Как улыбка мечты обернулась испытанием длиной в восемь лет»

«Мечты не терпят спешки. Они приходят к тем, кто идёт до конца»

Если бы в детстве мне сказали, что однажды у меня будет голливудская улыбка, я бы рассмеялась. Моё «зубное приключение» оказалось не просто долгим, оно стало марафоном без видимого финиша.

Диагноз, который шокировал

Всё началось, когда мне было двадцать семь лет. Я вдруг заметила, что один из передних зубов начал шататься. Я пришла к врачу, и он совершенно спокойно сказал:

— У вас молочный зуб.

— Молочный?! В двадцать семь?

Я сидела в кресле, вцепившись в подлокотники, и думала: «Ну всё, меня точно занесут в Книгу рекордов Гиннеса».

Оказалось, что ещё несколько передних зубов тоже молочные. Коренные застряли глубоко в десне и так и не вытеснили своих «предшественников». Врач предположил, что такое бывает у людей с Крайнего Севера: в период активного роста могло не хватить витаминов. Как мне это знакомо.

Представь: назначена дата свадьбы, я в предсвадебной суете — и вдруг стоматолог с невозмутимым лицом сообщает, что зуб нужно срочно удалять. На секунду я решила, что это шутка. Но нет. Вселенная будто подбросила мне квест: «Невеста без зуба».

К счастью, врачи оказались настоящими волшебниками: за несколько дней сделали временный мост. С ним я и вышла замуж — счастливая, красивая и, главное, с полной улыбкой.

Этот пластиковый мостик прослужил мне несколько лет, пока однажды не начал рассыпаться, как старое новогоднее украшение. А за ним посыпались и молочные «бойцы». Один за другим. И, как назло, все — в зоне улыбки.

Когда врачи внимательно разобрались в ситуации, картина стала ясной: коренные зубы так и не прорезались, остались в десне, а молочные упрямо держались за своё место. С точки зрения ортодонтии это сложный случай. Здесь не работают «косметические решения». Речь уже не только о красоте, но и о здоровье, прикусе, речи, симметрии лица и качестве жизни.

Мне предложили серьёзный план:

— удалить молочные зубы;

— установить брекететы, чтобы выстроить положение зубов;

— и самое «волшебное» — с помощью ортодонтических цепочек и эластиков буквально вытянуть коренные зубы из десны, помочь им занять своё место.

Я спросила: «И сколько это займёт? Год? Два?» Врач улыбнулся: «Посмотрим...»

Улыбаться глазами, несмотря на боль

Это «посмотрим» растянулось на семь с половиной лет. Годы боли, операций, подтяжек каждые две недели и почти постоянной жизни в стоматологической клинике. Временные кон-

струкции вместо передних зубов — и вечные вопросы окружающих: «Почему ты до сих пор не поставишь себе зубы?»

Особенно тяжело было в роли человека, который каждый день вдохновляет других радоваться жизни. Мне приходилось прятать улыбку за сжатыми губами и учиться улыбаться глазами.

Но всё это время я верила. Плакала — и всё равно верила. Прикрепляла на доску желаний картинку белоснежной улыбки, переносила её с одной доски на другую — год за годом, даже когда мечта казалась далёкой, как другая планета.

Мне говорили:

— С таким прикусом красивой улыбки не будет. Это аномалия.

— Генетика против тебя.

Но я знала: мечты сбываются. Особенно те, за которые борешься каждый день.

Наконец брекететы сняли. Я подошла к зеркалу — и... моя мечта выглядела как страшный сон. Жёлтые, неровные, измученные зубы! Они были такими, потому что слишком долго скрывались в десне.

Врачи вздохнули: «Здесь помогут только виниры. Но тоже всё непросто: нужна гингивопластика, обточка. И нет гарантии, что результат будет стабильным». Я согласилась. Это был последний шаг.

Эталон сияющей улыбки

Я выбрала самый яркий оттенок — в стоматологии его шутливо называют «уни-тазно-белый». И знаешь что? Меня это совсем не смущает. После всего, через что я прошла, я имею право сиять!

Ещё полгода примерок, подгонки, лечения — и наконец я увидела улыбку своей мечты. Белоснежную. Ровную. Здоровую. Ту самую, с картинки на доске желаний. Теперь, когда мне говорят: «Какая у тебя красивая улыбка! Наверное, генетика?», я просто улыбаюсь шире. Потому что знаю: за каждой мечтой стоит своя история. Иногда длинная и болезненная.

Иногда мечты требуют не мгновенного волшебства, а ежедневной веры, силы и терпения. И если не сдаться — ты обязательно придёшь туда, куда шла. Даже если путь займёт восемь лет. Даже если сначала сложно поверить, что ты его пройдёшь. Всё возможно. Даже то, что кажется невозможным.

История четвертая: «Как я из ссылки в Сибирь вернулась на Невский боссом»

Мечты сбываются. Не всегда быстро. Не всегда легко. Не всегда так, как мы ожидаем. Но они приходят к тем, кто остаётся верен себе, кто делает своё дело с любовью, кто трудится и продолжает верить, даже когда очень трудно.

Продавец-стажёр на Невском

Мне было 19 лет, когда я, голодная и бедная, устроилась на свою первую серьёзную работу в магазин Adidas — продавцом вместо подруги Юли. И не куда-нибудь, а на Невский проспект. В центральный магазин, где консультантам выдают не только новую спортивную форму, но и настоящую рацию — чтобы заказывать товар со склада.

Меня взяли стажёром на испытательный срок. Так началась эпопея под кодовым названием «Делай всё и сразу». Мне пришлось:

— мыть полы, туалеты, зеркала;

— выставлять обувь, клеить ценники;

— вывешивать товар, таскать коробки.

Я проводила на ногах по 12 часов. Присесть можно было только на кухне, во время перерыва. Иногда казалось, что я работаю не в магазине, а участвую в съёмках реалити-шоу «Выживи на Невском». Но меня всё устраивало: хорошая зарплата, плавающий график (я могла совмещать с учёбой в университете) и замечательный коллектив.

А ещё у нас было секретное место отдыха — «накоп». Берлога из пуховиков на складе, куда можно было рухнуть и забыться на пару минут. Именно там, среди груды курток, я впервые отчётливо представила себя этажом выше, в собственном кабинете, в кожаном кресле, за большим столом, с именной визиткой и бейджиком. Я вообразила, как однажды в магазин зайдёт бывший парень из Кировска за кроссовками и увидит меня — дерзкую, уверенную, с бейджиком «Директор магазина». Здесь отлично подойдёт хештег [#умереть не встать](#).

Путь к должности директора

Прошли годы. Я сменила множество магазинов и должностей и — на радость себе и к удивлению своих учителей по математике — всё же стала директором.

В школе у меня была двойка по алгебре за четверть. Но это отдельная история: моя мама когда-то поссорилась с подругой, которая вела у нас математику. Возможно, я действительно была одной из самых слабых учениц, не берусь судить. Но точно знаю другое: я была очень старательной. Постоянно занималась с репетитором, делала все домашние задания. Свой честный трояк я, безусловно, заслужила. Потом меня перевели в другую школу, где всё наладилось.

Сегодня я точно понимаю: «формула счастья» в жизни куда важнее любых математических формул.

Кстати, позже я доказала, что не так уж плоха в математике. Я много лет проработала директором, несколько раз становилась лучшим руководителем — считала продажи, выручку, конверсию, средний чек, бонусы, маржу, потери и KPI, которые иногда снились мне даже во сне, проводила инвентаризацию. Но главное, я умела создавать команду мечты, которая выполняла все планы.

Так я оказалась... в Сибири. Меня отправили в длительную командировку как кризис-менеджера, поднимать показатели магазинов. Звучит гордо и радостно, пока не окажешься внутри этого кризиса. Моей задачей было уволить некомпетентных сотрудников — и сделать вид, что это моё личное решение, а не указ сверху — затем набрать и обучить новых.

Представь: ты приезжаешь в чужой суровый город, где тебя никто не ждёт, и начинаешь увольнять людей, которые работали здесь годами. Конечно, они смотрят на тебя как на лютого врага. Одного я запомнила надолго — парня без фаланги пальца. Он каждый день поджидал меня у подъезда, обещая «разобраться» за его увольнение. Я стала доплачивать таксистам, чтобы они не просто довозили меня до места, а провожали до двери.

По ночам я плакала от усталости, одиночества и страха. Было чувство, что весь мой дружеский мир где-то далеко, а я тут одна, в этой холодной тишине и с горой ответственности. Но даже сквозь слёзы я слышала внутри голос: «Ты справишься. Ты всегда справляешься». Я вытирала слёзы, засыпала, а утром вставала уже другой — собранной, прямой, уверенной. Будто ночью внутри меня кто-то снова собрал по кусочкам веру в лучшее. Я шла на работу и знала: даже если вчера было невыносимо, сегодня новый день, где горы всё ещё ждут, когда я их сверну.

Не было бы счастья, да несчастье помогло

В Омске я пережила не только борьбу за безопасность, но и расставание с любимым человеком. Он остался в Санкт-Петербурге и почти не звонил. Зато писал питерский администратор, которого я собиралась уволить, когда вернусь. Сначала он слал сообщения по делу, а потом посыпались виртуальные розочки и сердечки. Он поддерживал меня во время этих долгих одиноких вечеров. Теперь он — мой муж. Самый любимый человек на свете. Нашу историю любви ты найдёшь в другой главе.

Я справилась со всеми задачами досрочно и вернулась в родную северную столицу. Как ты думаешь, куда именно? Сразу на Невский проспект! Туда, где был легендарный «накоп» и мечты о новом статусе. Туда, где всё начиналось... Только вернулась я уже в кресло директора.

Вот так иногда ты моешь полы и туалеты, работаешь по 12 часов в сутки, не успеваешь поесть, делаешь операции на венах, разбухших после стоячей работы, — а потом сидишь в том же магазине, но уже не с тряпкой в руке, а в кожаном кресле, с бейджиком и именной визиткой, со статусом и кубком лучшего руководителя. А после рабочего дня тебя встречает у дверей тот самый администратор, которого когда-то всерьёз собиралась уволить, но судьба решила иначе. Теперь он стоит с букетом, улыбается и скоро станет твоим мужем.

История пятая: «Как я поверила в невозможное и выполнила двойную миссию»

«Всегда сбывается то, во что вы верите; вера материализует мысли».

— Фрэнк Ллойд Райт

Обычно мы путешествуем с мужем: я плохо ориентируюсь в аэропортах, поэтому всю ответственность за перелёты берёт на себя Денис. Мне остаётся лишь расслабиться. Но однажды все вопросы пришлось решать самой. Я полетела в Россию вдвоём с сыном — и ощутила себя так, будто сдавала экзамен, к которому совсем не готовилась.

У меня было две важные миссии.

Первая — очень тяжёлая. Я летела проводить в последний путь того самого дорогого человека, которому посвятила эту книгу, — мою бабушку. Похороны назначили на 26 августа. Мама всё подготовила: оповестила близких, выбрала место, согласовала меню. Этот день был единственно возможным.

Вторая — устроить сына в московский колледж: помочь заселиться в общежитие, показать Москву, собрать документы.

Одного любимого человека я должна была проводить в последний путь, а другого — отправить в новый, добрый путь. На всё про всё — неделя. Ошибки быть не могло.

Испытание на прочность

Когда мы приземлились в аэропорту Пулково для пересадки в Мурманск, передо мной открылась картина, которую я не забуду никогда. Люди лежали прямо на холодном полу: мамы с младенцами, мужчины в дорогих костюмах, девушки, обнимающие чемоданы... Я подняла глаза на табло — оно было полностью красным. «Отменено», «перенесено». Ни одного зелёного рейса, ни одной надежды.

Я достала телефон и впервые за долгое время открыла новости. Небо закрыто. Угроза безопасности. Полёты приостановлены. А у нас впереди — Мурманск. И похороны бабушки. Я гнала прочь мысли, что мы можем не успеть, и повторяла себе: «Ещё два дня. Мы должны успеть».

Наш рейс не отменили, его только переносили. Сначала на два часа, потом с 17:50 на 20:15. Я держалась. Но это было только начало.

Девять «лишних» пассажиров

Наконец объявили посадку. Я подала билет, сотрудница провела сканером — и ничего. Сначала я подумала, что техника подвела. Но билеты других пассажиров тоже не считывались. Сначала нас оказалось пятеро, потом семеро, в итоге — девять человек.

Нам спокойно объяснили: наши места заняты другими людьми. Самолёт задержали и заменили на меньший, система просто «наложила» наши билеты на уже существующие.

Нам сказали, что, возможно, кто-то не придёт, и тогда мы сможем улететь. Я смотрела на людей рядом и видела в каждом свою историю. Пожилая бабушка — маленькая, хрупкая, удивительно светлая. Рядом мужчина, которому нужно попасть на важную встречу. Уставшая

женщина, которая ночует в аэропорту уже несколько суток. У каждого — своя боль, своя причина держаться.

Я молчала о своей. Никто не знал, что завтра похороны моей бабушки и что мне нужно успеть любой ценой.

Часть пассажиров рассадили на свободные места. Я слышу нашу фамилию, с облегчением выдыхаю. Диме дают новое место — 10С. Радостные, мы проходим к автобусу. «Это лучший день!» — восклицаю я.

Мне лишь жаль бабушка, которая осталась стоять у стойки. Тогда я впервые серьёзно подумала: а вдруг сила мысли может сработать не только для моего блага? Я сосредоточилась: «Пусть бабушка тоже полетит».

И что ты думаешь? За нами бежит сотрудница аэропорта:

— Простите, но вы не можете лететь. Одно из ваших мест сломано.

Место сына, 10С, нельзя использовать при полёте. Отчаяние охватывает меня. Но в ту же секунду я решаю: «Раз мы не можем лететь, пусть моё исправное место займёт та бабушка. Ей нужнее».

Тут прорывается вперёд женщина из нашей группы и заявляет:

— Нет, полечу я!

Бабушка растерянно пожимает плечами. С одной стороны, я понимаю женщину: она провела в аэропорту несколько суток. С другой — сердце сжимается: как можно обойти пожилого человека? Место в итоге получает женщина. Самолёт улетает. Я, Дима, та самая бабушка и мужчина остаёмся ни с чем.

«Билетов нет!»

Сотрудница аэропорта пытается нас успокоить:

— Не волнуйтесь, впереди ещё два рейса — вечерний и утренний. Вы обязательно улетите.

И выводит нас из зоны вылета. Дальше начался настоящий квест. Благодаря бабушке нас пропустили к кассам без очереди. Объясняем ситуацию:

— На наших местах улетели другие пассажиры. Нас должны пересадить на следующий рейс.

В ответ слышим ледяное

— На ближайшие рейсы билетов нет.

Я не верю своим ушам:

— Как это нет? Нам только что обещали, что есть места!

Сотрудница грубо бросает:

— Все билеты закончились. Мест нет.

Я прошу, почти умоляю:

— Девушка, мне нужно улететь сегодня. У меня завтра похороны бабушки.

Вместо сочувствия — дверь захлопывается перед носом:

— Уйдите! Мест нет!

Я стою с опущенными руками. Такой несправедливости и равнодушия я не встречала давно. Мы вчетвером обошли офисы, стойку авиакомпании, другие кассы. Везде один ответ: билетов нет. Я в шоке.

Я — самая любимая внучка. Должна быть рядом со своей бабулечкой — мудрой, светлой, родной. Она была моим кумиром, примером всей жизни. И что, я не смогу быть на её похоронах? Слёзы невозможно сдерживать.

Последняя надежда

Вдруг подходит девушка и шёпотом говорит:

— Попробуйте спросить в главном офисе. Там есть добрая сотрудница — она многим помогла. Может, подскажет что-то и вам.

Мы встали в огромную очередь к этой девушке. У каждого своя история: кто-то не может заселиться в гостиницу, кто-то не успевает на свадьбу или к рождению ребёнка.

Даже Дима не выдержал:

— Мама, ты всегда учишь позитивному мышлению. Почему же сейчас столько проблем?

А я понимаю: не «почему», а «зачем». Когда всё идёт гладко, верить легко. Но подлинная вера — это когда сидишь на холодном полу аэропорта, не можешь улететь проститься с любимой бабушкой и всё равно выбираешь не проклинать всех вокруг, а сказать себе: «Хорошо. Значит, мне дали шанс показать, что я умею верить даже сейчас». Это не наказание. Это экзамен на осознанность. Проверка, останешься ли ты собой, когда рушится привычный мир.

«Когда судьба ставит палки в колёса, ломаются лишь негодные спицы». — Станислав Ежи Лец

Девушка из администрации действительно оказалась отзывчивым человеком. Искала билеты через все города России, проверяла любые пересадки. Но единственные места были только на 28-е число. А похороны — 26-го. Я не выдержала и расплакалась снова. Но даже тогда понимала: опускать руки нельзя. Никогда. В какой бы катастрофе ты ни оказалась, нужно верить до конца.

Ночь в аэропорту и чудо

Мы с Димой остались в аэропорту на ночь. Вместо сна — поиск билетов и визуализация. Я представляла, как мы садимся в самолёт до Мурманска, как я стою рядом с мамой на кладбище, как поддерживаю её, как говорю самые важные слова о бабушке на поминках.

Я поставила уведомления на всех сайтах авиабилетов, во всех приложениях. Обновляла страницы снова и снова. Но билетов не было. Ни за какие деньги. Только с пересадками на 48 часов и дольше.

И всё же я не сдавалась. Верила. Настраивала подсознание: «Я рядом с мамой, провожаю бабулечку. Билеты найдутся».

Так прошла ночь в ожидании чуда. И оно случилось! Рано утром откуда ни возьмись появляются два билета. Я даже не понимаю, на каком сайте их нашла. Смотрю на экран и не верю глазам. Думаю: «У меня галлюцинации от бессонной ночи?»

Бужу Диму:

— Димочка, посмотри, мы успеваем к бабушке?

Он проверяет, внимательно смотрит на расписание и отвечает:

— Мам, да. Если полетим этим рейсом — успеем. Точно.

Я со слезами радости звоню Денису:

— Срочно покупай билеты!

Цена сумасшедшая — в десять раз выше той, что мы заплатили за первые билеты. Но в этот момент мы понимали: никаких денег не жалко, лишь бы не пропустить такое важное событие. Билеты у нас!

«Не говори Вселенной, что у тебя есть проблема. Повернись к проблеме и скажи, что у тебя есть Вселенная».

Миссии выполнены

Похороны прошли очень душевно и светло. Собралось много хороших людей. Мы помогли маме всем, чем могли. Дима закопал могилку — и сделал это с такой любовью и нежностью, что сердце сжималось от гордости и боли одновременно. Если бы нас не было рядом, мама бы просто не справилась.

Там, в посёлке Верхнетуломский, на самом краю Кольского полуострова, в тишине севера я ещё раз поблагодарила Вселенную за чудо. За то, что она всегда выстраивает события так, как нужно, даже когда кажется, что надежды нет.

Я ещё раз убедилась: всё, что мы представляем в своей голове, сбывается. Даже невозможное. Вселенная всегда готовит для нас самое лучшее. И никакие испытания не должны поколебать нашу веру, если мы выбираем верить до конца.

Затем мы улетели в Москву. Я собрала и оформила документы сына, показала Диме, как будет устроена его новая жизнь. Мы вместе прошли по коридорам колледжа, заселились в общежитие. Я комментировала каждую мелочь — словно хотела оставить частичку себя, чтобы он чувствовал моё присутствие рядом, даже когда меня не будет.

Настал тот момент, когда я отпустила своего любимого сыночка в добрый путь — навстречу мечте стать первоклассным актёром.

Две миссии исполнены. Две дороги пройдены. Всё сложилось вопреки обстоятельствам: хаосу, закрытому небу, равнодушию и бессилию. Потому что я не переставала верить. Даже когда надежды, казалось бы, не осталось, а сердце кричало: «Это невозможно».

И главный урок этой истории: **вера — это сила, которая двигает мир.**

Закон №2.

Закон притяжения

«Мысли становятся вещами. Если вы увидите это в своём уме, вы будете держать это в руках». — Боб Проктор

Это главный закон Вселенной. Закон притяжения — не магия и не сказки. Это простая жизненная закономерность: куда направлено твоё внимание, туда течёт твоя энергия, туда движется твоя жизнь.

Представь обычное утро. Ты не выспалась. Дети спорят, что надеть. Телефон бесконечно вибрирует. Кофе убежал. Потом пробка. Ты опаздываешь. Кто-то сказал неприятное слово. В голове звучит знакомое: «Ну всё, день пошёл под откос».

И в этот момент будто невидимая рука нажимает кнопку «подтвердить заказ». Мир соглашается. И правда — всё валится из рук, слова обижают сильнее обычного, сил нет, настроение падает. Кажется, кто-то специально проверяет тебя на прочность.

А теперь другой сценарий. То же утро. Те же дети. Те же дела. Та же суета. Но ты глубоко вздыхаешь, улыбаешься и говоришь себе: *«Сегодня будет замечательный день. Всё сложится так, как мне нужно».*

И вдруг... дети со смехом одеваются сами, кофе получается самым вкусным, кто-то неожиданно присылает сообщение с комплиментом, маршрутка приезжает вовремя. На душе теплеет. И жизнь будто шепчет: «Я тебя услышала, получай свой чудесный день».

Это и есть закон притяжения. Как он работает?

Когда ты постоянно думаешь о том, что устала, что тебя никто не понимает, что жизнь сложная, а счастье где-то не здесь и не сейчас, — мир воспринимает твои мысли как заказ и подстраивается под них.

А когда ты выбираешь хорошее настроение и уверена, что всё получится, что ты достойна любви, здоровья, красивой жизни, денег, тёплых отношений, — мир подстраивается и начинает притягивать к тебе всё самое лучшее.

Вот как это работает в конкретных ситуациях:

— Когда ты боишься, что отношения развалятся, ты начинаешь жить в тревоге, проверках, ожидании плохого. И часто именно это и притягиваешь, разрушая отношения.

— Когда думаешь: «Меня никто не ценит», — начинаешь вести себя как человек, к которому относятся с пренебрежением, и получаешь обесценивание.

— Когда уверена, что успех не для тебя, — руки опускаются ещё до старта.

Но бывает иначе:

— Когда ты говоришь себе: «Я люблю и любима», — рядом появляются люди, которые любят.

— Когда решаешь: «Я достойна счастливой жизни», — появляется возможность, шанс, дверь, которую раньше просто не замечала.

Это как внутренний поисковик: что вбиваешь в строку, то и получаешь в результатах. Попробуй иногда менять запрос:

— Вместо «Мне всегда тяжело» — «Мне открываются новые возможности»

— Вместо «У меня ничего не получится» — «Я учусь. Я расту. И у меня всё получается»

— Вместо «Жизнь несправедлива» — «Вселенная поддерживает меня, а жизнь прекрасна».

Как только эта, нужная тебе, позитивная мысль становится внутренним состоянием, всё начинает меняться.

А теперь просто скажи себе по-доброму, как самой близкой подруге: *«Сегодня меня обязательно ждёт что-то хорошее».* И Вселенная, как всегда, спокойно ответит: «Я уже в пути».

Лайфхаки для настройки

1. Вставай пораньше. Настройся на день. Думай о том, что хочешь от него получить.
2. Фокусируйся на желаемом, а не на страхах и переживаниях.
3. Улыбайся. Когда ты улыбаешься, мозг решает, что всё в порядке, и начинает вырабатывать гормоны радости. А вместе с ними появляются лёгкость и уверенность, что всё сложится самым лучшим образом.
4. Относись к своим мыслям как к гардеробу. Не надевай усталость, тревогу и страхи. Выбирай всё светлое, тёплое, вдохновляющее. Ведь именно в этих мыслях ты проведёшь свой день. Когда ты выходишь по делам в любимом платье, то чувствуешь лёгкость в шаге, улыбаешься миру — вдруг всё начинает складываться удивительно гармонично. В автобусе оказывается свободное место, продавец неожиданно делает скидку, а подруга звонит и делится хорошей новостью.

Это не чудеса. Это тот самый поток, в котором жизнь становится союзником, а события складываются в твою пользу.

Жизнь всегда отражает то, что внутри нас

Если в душе звучит: «У меня всё получится», — мир начинает подкидывать нужных людей, возможности и чудесные совпадения. А если внутри поселилось: «Ничего не выйдет», — увы, Вселенная только пожмёт плечами и согласится.

Думай о себе как о девушке, которой уже вручили всё, о чём она мечтает. Почувствуй это состояние, проживи, улыбнись — и твоя реальность, как верная подруга, поспешит подстроиться.

Но помни: закон притяжения — это не джинн в бутылке, когда ты полежала на диване, повизуализировала, проговорила аффирмации — и курьер принёс тебе чемодан денег. Это партнёрство: твоё дело — создать настроение и веру, а дело Вселенной — дать тебе возможности.

Хочешь путешествий? Даже поход в ближайший парк может стать маленьким приключением. Мечтаешь о новой машине? Сделай первый шаг навстречу — например, поезжай на тест-драйв.

Помни: ты — режиссёр и главная актриса собственного фильма. Камера уже включена, декорации готовы, сценарий в твоих руках. Если уж придумывать историю, то такую, которой захочется аплодировать стоя.

А теперь иди и подмигни Вселенной. Она, как и мы с тобой, обожает уверенных и счастливых людей, которые знают, чего хотят, и смело это заказывают.

Я могу долго писать о силе мысли и сопровождать свои убеждения красивыми цитатами. Но самое убедительное — не то, что написано в книгах, а то, что мы прожили сами. Я, как и ты, не раз задавалась вопросом: «А правда ли это работает? Или всё это — просто красивые слова?» И каждый раз жизнь отвечала мне так громко и наглядно, что сомнения исчезали без следа.

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.