

АНАСТАСИЯ БОРЗЕНКО



*Держи фокус –
меняй Реальность!*

ПРАКТИКИ ТРАНСФОРМАЦИИ



ВСЬ

Анастасия Борзенко

Держи фокус – меняй реальность!
Практики трансформации

ИГ "Весь"

2026

УДК 159.9
ББК 88.3

Борзенко А.

Держи фокус – меняй реальность! Практики трансформации /
А. Борзенко — ИГ "Весь", 2026

ISBN 978-5-9573-6584-6

Возможно, вы чувствуете, что жизнь превратилась в бесконечный «день сурка»? Когда цели множатся, но ни на шаг не приближают к желаемому, а внутри остаются лишь хаос и выгорание, становится ясно: старые инструменты больше не работают. Пора нажать кнопку «Перезагрузки». Эта книга – о том, как выйти из режима автоматического существования и наконец-то «проснуться» в желаемой реальности. Вы научитесь распознавать тонкие сигналы пространства – от «эффекта спирали» до «эффекта невидимки», превращая хаос повседневности в управляемую систему. Это путь к состоянию «Бинго!» – моменту абсолютного единства души и ума, когда вы осознаете: я получаю желаемое не потому, что «заслужил(а)» или «много работал(а)», а просто потому, что я этого **ХОЧУ**. «Просыпайтесь, дорогой читатель, вы можете получить все, что только сможете себе представить, во что позволите себе поверить и что разрешите себе. Вы в самом деле сможете поменять все». Анастасия Борзенко

УДК 159.9
ББК 88.3

ISBN 978-5-9573-6584-6

© Борзенко А., 2026
© ИГ "Весь", 2026

Содержание

Предисловие	6
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Анастасия Борзенко

Держи фокус – меняй реальность!

Практики трансформации

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© АО «Издательская группа «Весь», 2026

* * *

С благодарностью к самой себе, моей любимой семье и папе Легенде, удивительной Вселенной, прекрасным людям, которые вдохновляют меня продолжать идти по выбранному пути, а также замечательной издательской группе «Весь».

Автор



Предисловие

Предисловие

Что происходит, когда человек «просыпается» в своей жизни и с ужасом осознаёт, что то, о чем ранее он не мог и подумать или видел только в фантастических фильмах либо читал в книгах о далеком будущем, вдруг начинает проявляться в реальности? Последние годы часто пишут про квантовый скачок и другое измерение, связанное с массой возможностей. Многие хотят «пробудиться» и прочувствовать новую версию себя, перейти в более широкую зону комфорта, стать успешными, богатыми и влиятельными, но ключевой вопрос вовсе не в том, как пробудиться, а **что делать после пробуждения**.

Я серьезно. Если вы «проснетесь», то в какой-то момент непременно поймаете себя на мысли, что люди вокруг ходят на работу, ездят по выходным на дачу, летом отдыхают на море, откладывают сбережения, то есть все они чем-то заняты и не заморачиваются вопросами бытия. У тех, кто «проснулся», жить как раньше уже не получится. Начнется довольно сложный переходный этап – этап личной трансформации.

Придется постоянно тренировать внимание и не терять фокус, слушать свой эмоциональный интеллект, чтобы не проваливаться в апатию ввиду подвисаний на негативных мыслях и ситуациях, иначе есть риск опуститься «на дно», чтобы заглушить новый фон (алкоголем, например). Нам «дно» не нужно, поэтому мы пойдем другим путем, простым и понятным, а главное – системным. Ключевая цель этой книги – помочь вам найти ваше личное «бинго!», которое откликнется в каждой клеточке тела и будет означать: **«Да, именно этого я хочу, в точку и получу это – просто потому что ХОЧУ»**.

Дорогой читатель, рада приветствовать вас здесь. Если вы читаете эту книгу, значит, ищете то, что внесет в вашу жизнь кардинальные изменения, собираетесь стать лучшей версией себя, а самое главное, не хотите провести оставшиеся годы жизни словно во сне. Система личной трансформации (далее – Перезагрузка) способна помочь вам начать действовать в нужном направлении. Это целая система практик, нацеленных на осознание ваших истинных целей и намерений за счет тренировки внимания и улучшения навыка фиксации мозга, чтобы он не рассеивался на несколько конфликтующих между собой направлений. После вводных глав с информацией, которую вам будет полезно прочитать, вы перейдете к погружению. Обязательно изучите главу про эффекты и следствия, потому что в ней я подробно расписала то, что вы начнете наблюдать в своем пространстве, и включила это в ежедневный чек-лист.

Вас ждут 40 глав на 40 дней. Помимо чек-листа на каждый день прописаны практики, которые я рекомендую делать. После начала вашей личной Перегрузки (как в нее входить и что писать, вы найдете далее) советую придерживаться алгоритма «один день – одна глава».

Записи можно будет вести прямо в книге, в том числе и по формированию ваших целей. Я разработала удобные таблицы и списки. Подготовьте, пожалуйста, коробочку или шкатулку (небольшую, но подойдет и красивый сундучок), в определенный день это вам понадобится. Если вы собираетесь вести записи и делать предлагаемые практики в отдельной тетради, подготовьте тетрадь, лучше в линию.

Почему система трансформации внимания длится именно 40 дней? Я не могу этого объяснить. Именно такая информация мне пришла во время моей личной Перегрузки. Уже позже я узнала, что цифра 40 отражает глубокий смысл, а вовсе не означает что-то страшное и негативное:

- Иисус провел в пустыне ровно 40 дней, искушаемый дьяволом, в полном уединении, без еды и питья: Он готовился реализовать миссию, с которой явился на Землю;
- разведчики ходили 40 дней, прежде чем вернуться к Моисею;
- дождь Всемирного потопа, по одной из версий, длился 40 дней.

«Сорок» означает совершенную полноту или срок, по истечении которого наступает время жить по-новому – так, как всегда хотелось.

Слово «бинго!», которое вы будете встречать в книге не раз, отражает момент единства души и ума. Это ощущение невозможно ни с чем спутать. Знаете, как говорят: мурашки или есть, или нет. Если вы поймали ощущение «бинго!», это значит только одно: вы прочувствовали ощущение **«Я хочу именно этого!»**, а значит, вы это получите. Единство души и ума, о котором мы более детально поговорим в практике «Уника и Реалика», открывает перед человеком безграничные возможности. Все складывается так, как должно складываться.

Как я уже сказала, на каждый день Перезагрузки я подготовила чек-лист, который поможет не забыть фиксироваться на определенных вещах и поможет осознать, что вы переходите на новый уровень. Это произойдет благодаря эффектам, таким как «эффект спирали» (или повторение ситуации из прошлого), «эффект задвоения пространства и людей», «эффект искажения», «эффект группировки», «эффект невидимки», «эффект склейки». Также я расскажу вам про следствия, которые отражают трансформацию окружения и пространства, телепатию, знаки, людей из прошлого. Ваше внимание, а соответственно, и вы сами перейдете на принципиально новый уровень.

Вы пересмотрите свои цели и представления о себе, сможете осознать, чего же на самом деле хотите, и рано или поздно вас посетит ни с чем не сравнимое и удивительное ощущение – ощущение «бинго!».

В определенные дни я предложу простые рабочие инструменты, которые помогут понять ваши цели и желания. В другие дни необходимо будет наблюдать за собой. Начнут возвращаться старые ситуации, проявляться люди из прошлого, вы будете замечать изменения в пространстве и своем привычном окружении, и все это станет следствием практики Перезагрузка и началом вашей личной трансформации.

Скорее всего, мы с вами знакомы через книгу «Аскеза в новую жизнь. Худей, сияй, богатей» или по статьям касательно практики системной аскезы. Если нет, к системным аскезам я буду обращаться в тексте вводных глав не один раз, потому что практика Перезагрузки, которая стала основой этой книги, является следующим этапом. Я пришла к ней после того, как заменила ненужные привычки и стала уделять больше внимания своему телу и кругозору, тренировать внимание, сбросила лишний вес и лишние ожидания от жизни, кардинально пересмотрела цели и векторы, осознала комплексы и шаблоны, убралась в окружении и своем прошлом.

Однако, пережив трансформацию через свой алгоритм системной аскезы, я четко утвердилась в мысли, что есть «что-то еще» – что-то, что позволит расширить сознание и избавиться от самоторможений, самосаботажа, интроекций из детства. Что позволит понять: вот это именно то, чего я хочу, и я получу это **не потому, что достойна или заслужила, много работаю или очень хорошая девочка, а потому, что я этого ХОЧУ!** Без условий, к которым привыкла за весь свой жизненный опыт, понимаете?

В итоге я не просто записала практики, а прошла их все сама, понаблюдала за собой и работала понятный и удобный системный алгоритм, позволяющий перейти на новый уровень осознанности. Аскезы или ограничения в чем-либо в практике Перезагрузка не требуются.

Мой бэкграунд говорит сам за себя и позволяет использовать навыки и компетенции, которые я получила в своей профессиональной деятельности. То есть **я не просто так взяла и написала книгу на «модную» тему по аскезам**. Более 20 лет я проработала проектным топ-менеджером и бизнес-аналитиком с крупными компаниями России, выступала спикером на практических семинарах и конференциях по системному менеджменту. За это время я не просто помогала компаниям находить «узкие места», а раскрывала потенциал сотрудников (поразительно, сколько людей не на своем месте, а самый серьезный вид потерь и издержек – это нереализованный потенциал персонала).

Я знакомилась с успешными бизнесменами, акционерами, собственниками бизнесов и общалась с предпринимателями из списка Forbes, жила в разных городах, изучала разные технологии и постоянно расширяла кругозор. Системность мышления – моя ключевая компетенция, и я искренне рада, что нашла ей применение в своем творчестве, ведь именно она стала базисом практик, которые помогают прекрасным людям менять жизнь к лучшему.

До Перезагрузки я была уверена, что мое умение сложить пазл из деталей – это компетенция, приобретенная за годы работы, однако совершенно неожиданно осознала, что с раннего детства моим любимым занятием было собирать картинки и делать это без подсказок. Получается, это самый настоящий дар или природный талант. А вот научиться применять его в жизни благодаря повторению и дисциплине уже выработанный навык, который отточился благодаря проектам в профессиональной деятельности.

Первостепенно для начала изменений в жизни человеку нужна мотивация, но для системного изменения (чтобы не произошло «отката» к прошлому и все не вернулось на круги своя) все, что ему нужно, – это дисциплина.

Как-то я провела опрос среди своих прекрасных читателей и подписчиков, целью которого было сформулировать проблемы современного человека. Результаты показали, что чаще всего люди сталкиваются со следующими негативными факторами в жизни:

- тревожные мысли (45%);
- бессонница (34,4%);
- физическая и моральная усталость (33,3%);
- страх за будущее (16%);
- переедание (16%).

При этом у 50% людей много целей, но они не знают, как их реализовать, а у 35% нет четкого понимания, чего они хотят. В качестве причин были указаны предлагаемые в опросе пункты: «ощущение, что сейчас вообще не там, где надо быть» (62%), «давно нет чувства радости и легкости» (52%), «хочется заняться творчеством или найти хобби, но ничего не интересует» (42%).

Оглянитесь прямо сейчас вокруг и поищите зеленые предметы (я буду просить вас это сделать в процессе чтения, где бы вы ни находились). Пожалуйста, на пару минут оставьте книгу и просто поищите зеленые предметы. Не думайте зачем, доверьтесь. Эту практику я решила «вшить» в книгу, и со временем вы поймете для чего. Если она станет вашим ежедневным действием, вы непременно начнете удивляться и осознаете, как много ограничений выстраиваете, потому что элементарно невнимательны.

Из прошедших опрос людей 80,4% хотят понять, что необходимо сделать, чтобы изменить жизнь. При этом ровно столько же считают, что человек сам творец своей судьбы, ровно столько же не получают от жизни чего хотят.

То есть человек уверен, что можно выстраивать жизнь как хочется, но у него это не выходит от слова «совсем».

Путаница в целях и желаниях, отсутствие легкости и радости в ощущениях, неприятный «день сурка», профессиональное выгорание, синдром самозванца, апатия и осознание, что годами словно бьешься в закрытые двери, а результата нет.

Разработанный мной алгоритм системной аскезы выступает как «рычаг»: **новые действия – это новые мысли, новые мысли – это новые ощущения, новые ощущения – это новые цели, новые цели и новая энергия – это новый путь раскрытия потенциала.**

Поэтому моя ключевая рекомендация – начать с аскезы. Но выбор за вами. Более того, до аскезы нужно «дозреть», потому что это не игра в исполнение желаний, а важная ступень личной трансформации.

Мне запомнилась фраза, которую сказала однажды коллега. Пару месяцев до разговора я терпела ее нытье по поводу того, что ей исполнилось 35 лет (мне уже было больше на тот момент). Ей не нравилось состояние кожи, не нравились отеки на животе, не нравилось, что утром кольца не налезают на пальцы, не нравилось, что талия периодически «плывет», не нравилось, что скоро 40, не нравилось, что она до сих пор не купила себе домик в горах. Ей так много всего не нравилось, что мне даже начало казаться, будто ей нравится говорить о том, что ей не нравится. В какой-то момент мне это надоело, и я спросила ее:

– Ты планируешь ныть до пенсии или начнешь что-то делать?

– А что я могу поделать со старостью и что я могу себе позволить со своей текущей зарплатой? – удивилась она.

– Ну, как минимум воспринимать свое тело как ресурс и осознать, что это исчерпаемый ресурс, то есть, то, что ты себе могла позволить кушать и пить в 20 лет, уже не можешь в 35 лет, а после 40 лет уже точно! Начнешь об этом задумываться и что-то делать – перестанешь ныть по поводу отекающих пальцев и состояния кожи. Займись уже собой, в конце концов! Тренируй внимание и больше поймешь себя, в том числе в отношении финансов. Может, тебе и не нужен этот домик в горах, раз столько лет о нем мечтаешь, а результата нет?

На какое-то мгновение она задумалась, а потом сказала:

– Я пересылала тебе письмо Ричарда Гира о том, что надо вкусно кушать и радоваться и что его знакомый делал это и прекрасно себя чувствовал до глубокой старости?

Я читала то письмо, но в нем разве написано, что при этом **надо ныть из-за того, как ты живешь?**

В нем написано: *«Никто из нас не выберется отсюда живым, так что, пожалуйста, перестаньте относиться к себе как к чему-то второстепенному. Ешьте вкусную еду. Гуляйте на солнце. Прыгайте в океан. Делитесь драгоценной правдой, которая у вас на сердце. Будьте глупыми. Будьте добрыми. Будьте странными. На остальное просто нет времени».*

Если ты любишь есть жирненькое и фастфуд, тебе и правда вкусно, то кушай, но кушай с удовольствием и не ной от отеков на пальцах! Если тебе лень делать зарядку или растяжку, комфортно валяться и смотреть сериалы, то валяйся и смотри дальше, но не ной от складок на животе! Если тебе нравится годами представлять себе домик в горах, так и представляй себе дальше, но зачем при этом ныть?!

Если вы что-то делаете для удовольствия, то не ноете, а если ноете – очевидно, что занимаетесь вы тем, что вам на самом деле не нужно и не нравится.

Самый большой парадокс жизни, на мой взгляд, это вот этот конфликт между «мозгом и душой». Людям хочется чего-то и кажется, что это и есть то самое, что им нужно, но это совсем не то самое и совсем им не нужно. Отсюда и нытье, которое может длиться годами, а то и всю жизнь. Парадокс, потому что все говорят про цельность человека, что он представляет собой единое целое с сознанием, подсознанием, осознанием, однако **стоит начать менять текущие привычки за счет самодисциплины и тренировки внимания, и вся «цельность» рушится, словно карточный домик.**

Сознание, выясняется, говорит одно, ясно и четко, подсознание кричит о другом, а осознание плетется где-то сзади, не слышит подсознание и следует за сознанием. Вот просто лебедь, рак и щука!

Книга по системным аскезам уже помогла тысячам прекрасных людей почувствовать себя по-другому, изменить привычки, перейти в новую зону осознания себя, без сожалений отказаться от желаний, которые тормозят, и сформулировать новые. Так случилось и со мной. Однако, осозная свои новые желания, я все равно попадала в комнату с узкими стенами и

низким потолком. Знаете же поговорку «не по Сеньке шапка»? Шапку очень хотелось, но в то же время осознавалось, что я как тот Сенька в своей текущей зоне комфорта, захотевшая чего-то грандиозного. Но я же не Сенька, почему я не могу этого хотеть и получить? Ограничения, все равно были какие-то ограничения, я чувствовала, будто бы не обладаю нужными настройками для более глобальных действий, никак не выходило расширить сознание, **помочь себе поверить**, что возможно то, чего я хочу, без всяких условий.

Помню, как во время очередного подвиса на мыслях «Кто я на самом деле? Почему я не позволяю себе даже подумать о чем-то большем?» в голове пронеслось: **нужна тотальная Перезагрузка!** Тело отреагировало на слово ярким импульсом и прекрасным ощущением «бинго!». Перезагрузка! Вот что мне нужно. И я стала прорабатывать новые практики, буквально перезагружала ими свою текущую систему мышления, психовала от возникающего внутреннего раздрая, проваливалась в апатию, закрывалась в себе, но продолжала, пока не создала простые и понятные инструменты.

Во время Перезагрузки все и правда словно перезагружается и складывается для вас, даже если события пугают и кажутся какими-то немыслимыми. Может даже показаться в какой-то момент, что вы забрели в сериал про далекое будущее – многое будет за гранью вашего понимания.

Когда я стала записывать эту книгу, произошло одно интересное событие. Я пила утренний кофе и задалась вопросом: «А это поймут? Как мне все это объяснить?» Людям обычно кто-то является с информацией (прекрасная Сущность или Мудрец во сне и т. п.), а мне вся информация приходит во время медитаций или «просто так». И тут в телефоне загорелось уведомление «Прочтите»...

Сама не знаю зачем, но нажала на уведомление и перешла на книгу в аудиоформате, начала слушать ознакомительный фрагмент, а дальше просто впала в ступор от первой же фразы! **«Вы просили – и вы получили»**. Я стала слушать дальше (кстати, это была моя первая аудиокнига, я предпочитаю читать) – учение, о котором говорилось в книге, не так известно, как многие модные современные учения вроде Трансерфинга, работы с эмоциональным интеллектом, управления сновидениями, благодарности за 28 дней и других. Я намеренно не пишу название, потому что эта книга будто сама находит тех, кому нужна, но она была опубликована гораздо раньше всего перечисленного!

В ней приведен базис, и именно она первоисточник, на мой взгляд, всех современных учений по саморазвитию. Я не испытывала ни с одной книгой таких ярких эмоций, как с ней. Пишу с глубокой благодарностью к ее авторам и тем, кто поделился своим учением в книге через авторов. Все именно так, как я и думала! **Благодарю за поддержку!** Позже во время медитации кое-что все же произошло: я вошла в свой первый транс и получила новую информацию уже не «просто так», но об этом не в этой книге.

Представьте, что вы пытаетесь вставить в ноутбук флешку, а разъемы не совпадают. Вы знаете, что на флешке находится что-то полезное и нужное вам, однако разъемы не совпадают. Что делать? Искать переходник. Систему личной трансформации или Перезагрузки внимания можно сравнить с этим переходником, благодаря которому вы можете получить доступ к заветной флешке. Новая зона комфорта, новые отношения, новые доходы, новые проекты и т. п., иначе говоря, вы не поймете «как» (вопрос «как» не обсуждается), а просто начнете жить как вы хотите. Начнут меняться ваши реакции в отношениях с другими людьми, начнут происходить ситуации, которые заставят по-новому посмотреть на себя и свое окружение, начнутся изменения в вашем пространстве. **Вы так много начнете «видеть», что вам больше не захочется «спать», а уж тем более возвращаться назад!**

Хочу немного написать про механизм. Как и в случае с системной аскезой, я не предлагаю практики, основанные на магии или эзотерических знаниях, то есть суть вовсе не в том, что вы буквально «обмениваетесь» чем-то на что-то с нашей прекрасной Вселенной. Мое уче-

ние основано на другом подходе. Его суть в самодисциплине внимания и системности. Перегрузка после расхлобучивания мозга от лишней информации и деградации (деградация – это не обидное слово, всего лишь отсутствие движения и развития) даст великолепные результаты. Перегрузка может позволить вам легко сделать следующее:

- тренировать внимание и удивляться возможностям своего же мозга. Вы познакомитесь с практиками «Зеленая машина», «Зеленые светофоры», «Бабочка», «Зеркальный переход», «Ничто» и следствиями проявления вашей осознанности, такими как дубли людей и событий, эффект спирали, эффект искажения, эффект группировки, трансформация пространства и окружения, люди из прошлого, «маячки»;

- видеть, как ваш же мозг блокирует ваши желания. Далее вы найдете практики «Дорожная карта», «Динамический список целей», осознаете, чьи потребности вы прямо сейчас в своей жизни закрываете. Вас ждет практика «Другое „Я“», которая поможет выделить то, что вас тормозит, вашу субличность, которая берет начало из детства, юности, взросления, всех потрясений и событий, которые не прошли бесследно. Будет практика «Денежное интервью», которая позволит выделить триггеры из детства, связанные с денежным мышлением;

- осознавать, что того, чего вы официально хотите, вы не хотите! Вам помогут практика «Блокнот притяжения» и коробочка с фокусом (она правда удивительная), и в связке с практиками «Динамический список целей» и «Дорожная карта» они позволят вам просто и четко осознать, что вы **выдумываете большую часть своих желаний**;

- чувствовать, что простые практики «Танец-праздник», «Волшебная планка», «4 будильника» задают совершенно другое настроение, и ваш привычный распорядок дня складывается по-новому.

Когда «пазл» сложится, у вас появится совсем другое восприятие и окружения, и себя самого(ой). Все практики, которые я разработала и которыми хочу поделиться с вами, при ежедневном применении продемонстрируют удивительные вещи и помогут больше осознавать свои реакции, мысли, а главное – ваши истинные желания.

Во время Перегрузки вы не устанавливаете контроль – вы задаете вектор движения, и ваши подсознание и сознание начинают работать в тандеме. Мозг вам поможет, а не как обычно, ввиду защитного механизма, заблокирует новые возможности, потому что ему непонятно и нужно вас защищать от этого непонятного.

Главные выводы, которые я сделала во время Перегрузки за 40 дней:

Вывод 1. Если кажется, что осознанность у вас сейчас 100%, это 100% не осознанность. Обязательно после придет понимание: «Черт, я снова что-то делал(а), но вовсе не то, что нужно лично мне. А сначала все было так легко, весело и здорово! Почему я снова провалился(ась)? Как вообще я могу обманываться собственным мозгом?» **Возможно, вы вернетесь к своим старым, заброшенным идеям и проектам и доработаете их.**

Вывод 2. Если кажется, что это ваша та самая цель, и есть твердая уверенность, что «да, это та самая цель, и я наконец понимаю, как к ней прийти: надо начать с этого, потом вот это и... очевидно же!» – это точно не та самая цель. Если цель и правда ваша, вы будете что-то делать для ее достижения на автомате и просто наблюдать за собой «со стороны». Но если движения нет, а есть ощущение внутренней уверенности, что это «оно» когда-то там через много лет, может быть... это и не оно. **Вам не нужно готовиться к вашей цели, ваша цель – это движение и радость прямо сейчас.** Цели-пустышки опасны тем, что забирают энергию, и человек блуждает в жизни как во сне. А как показывает жизнь, большая часть целей – это как раз пустышки (нет движения и легкости, цели когда-то там реальны, появляются долги и кредиты). Все это мы обсудим далее.

На одном из моих системных ретритов прекрасная участница озвучила, что хочет поменять место жительства, но при работе с практикой «Дорожная карта» сказала, что хочет переехать в определенный город только через 10 лет. Она осознала, что сейчас эта цель отбирает

энергию и мысли, которые можно было сфокусировать на том, что ей нужно здесь и сейчас. Обратите внимание: 10 лет не потому, что сейчас нет финансов и неясно, какой план действий, а потому, что есть другие планы на эти 10 лет. Как выяснилось, легко достижимые. Планирование необходимо, но только когда вы четко понимаете свою цель, посчитали риски, оценили текущие доступные ресурсы и у вас выстроена стратегия.

У большинства людей стратегия рушится, когда они переходят к практикам, потому что в голове касательно реализации желаний стратегии строить не надо!

Именно ваши, казалось бы, бесплотные фантазии и мечты могут стать основой для реально достижимой цели. Даже если вы не верите в них.

А то, за что вы официально держались годами, вам вдруг становится совершенно не надо! Иногда мне кажется, что все мы рождаемся с настройкой «хотеть домик у моря или в горах» и «стать богатыми и успешными», однако далеко не все этого на самом деле хотят. Кто хочет – получает, если в самом деле хочет, а не использует неосознанно настройку по умолчанию «хотеть всю жизнь то, что всем почему-то надо хотеть».

Бывает, вам что-то предлагают, и это вроде и к цели вашей прекрасной применимо, но внутри протест или душа не лежит. Значит, вы этого не хотите. Мне помогла одна мысль: если вам приходится себя отговаривать от какой-то встречи, мероприятия, события, поездки, это ваш эмоциональный интеллект дает понять, что душа кричит «да», а мозг говорит «нет». Если же вы себя уговариваете, значит, душа кричит «нет», а мозг говорит «да».

Как отличить, отговариваете вы себя или уговариваете?

Отследите, есть ли частица «не». К примеру, вам надо ехать на встречу, а ощущения непонятные. Что вы себе говорите? «Мне это надо, потому что... (аргументы)» или «Мне это **не** надо, потому что... (аргументы)». Если отследили частицу «не», отказывайтесь. Значит, найдется лучший для вас вариант. До меня это долго доходило, я потратила кучу времени не на тех людей и не на те события, а надо было просто прислушиваться к себе.

Вы не сможете перейти в новую зону комфорта, если всю жизнь будете отговаривать себя от нужного вам и уговаривать на ненужное вам и то, о чем «принято мечтать» (домик у моря или в горах, стать богатым и успешным). Серьезно, такая цель у миллионов людей, но добиваются ее далеко не миллионы. Не думали – почему? Об этом я подробнее напишу в главе про эмоциональный интеллект.

Возвращаемся к повествованию. У меня была флешка, или мое желание, которое я хотела реализовать, но не было нужного переходника, или настроек моего же мозга, и я не понимала, где их взять. Забегая вперед, скажу, что та первая флешка оказалась в итоге ненужной мне флешкой. Самое удивительное в Перезагрузке то, что, получая переходник, вы получаете и четкое осознание, хотите вы загрузить содержимое флешки в свою жизнь или не хотите. Это ваше истинное желание или вы просто навязали его себе ввиду логичности? То же самое происходило и с людьми, которые пробовали практику, когда я о ней им рассказывала. В итоге они четко осознавали: «А мне это и не надо вовсе, какого черта я столько лет на этом висел(а)?! Оказывается, все так просто?»

Закон Притяжения правда работает, верим мы в него или нет.

Странно его отрицать, потому что законы физики никто не отрицает, а все они базируются на законах сохранения энергии. Сколько ушло, столько и пришло в ответ. Баланс. То же и с мыслями: что замыслили, то и реализовали. Мысли буквально притянули это взамен затраченной энергии, если они были сильные и яркие.

В общем, после разных Перезагрузок мне пришлось выбросить свое феноменальное чувство собственной значимости, словно лишний груз, и найти новое применение своим навыкам и талантам. Я буквально перепрошила себя с самого основания. Сколько же ненужного сидело в моей прекрасной голове, сколько же времени я не могла принять себя (искренне считая, что именно этим и занимаюсь)?!

Один внутренний конфликт преследовал меня почти 20 лет. Можете себе представить этот отрезок времени, проведенный в сомнениях? Я никак не могла понять, кто же я такая на самом деле. С одной стороны – мой **серьезный** профессиональный опыт, с другой – **волшебный** личный мир, мир творчества. Я постоянно писала книги, я их пишу с детства, сколько себя помню, и, конечно, мне хотелось делиться этим с людьми.

Но это всегда приводило к одному и тому же. Я слышала от коллег одно и то же «как тебе удастся все это совмещать?» или «писатели все какие-то ветреные и непостоянные, ты точно не бросишь проект?». Помню, как один новый клиент спросил: «Анастасия, это ваша страница в соцсети, вы что, писательница?» А я сказала: «Нет, мы просто похожи и зовут нас одинаково». «Да, туфельки у вас одни на двоих», – рассмеялся он (у меня много роскошных туфелек, и я приехала на встречу в тех же, какие были на фото). И это был один из самых позитивных моментов, по большей части я выслушивала, что невозможно, чтобы творческий человек серьезно отдавался работе.

Этот странный шаблон создал во мне ужасный внутренний конфликт, который страшно изматывал, словно во мне жили две личности: «писатель» и «серьезная деловая женщина». Я не могла выбросить его, не могла найти среднее между «серьезно» и «волшебно». Пыталась, конечно, уходила из проектов, удаляла социальные сети и прекращала писать книги, молчала о своем творчестве, но все в итоге возвращалось. Мне хотелось всего и сразу, однако люди вокруг никак не принимали все и сразу. Я так думала. **Но на самом деле это я сама не принимала в себе все и сразу. Я зависела от мнения людей, хотя мне казалось, что не зависела. Какое катастрофическое было самообесценивание!**

Когда я довела себя психосоматикой до 23 кг лишнего веса, то начала практиковать аскезы и создала свой системный алгоритм, начала видеть изменения в своем теле и заметила изменение своих мыслей. Я была в шоке от того, как думала сама о себе столько лет. В жизни бы не пришла к своей деятельности по аскезам и практикам тренировки внимания, если бы не разжирела. Меня словно насильно впихнули в эту ситуацию – **вот, давай разбирайся, а не ной**. И я разобралась, и я приняла свой опыт. Буквально оторвала от себя чувство собственной значимости, как засохшую жвачку с подошвы ботинка. Было очень сложно – ну как же так, 25 лет жизни и «умных» проектов коту под хвост?! Только ближе к 45 годам я осознала, что не под хвост! Это был феноменальный опыт для создания того, чем я в итоге занимаюсь. Навык выстраивания систем в работе привел меня к разработке собственных, но уже в жизни. **«Бинго!» – пазл сложился.**

Все мои практики основаны на тренировке внимания, никаких магических ритуалов. Однако я не отрицаю эзотерические знания. Более того, считаю, что их тотальное отрицание происходит не от большого кругозора. Великолепная фраза «истина где-то рядом» полноценна и несет в себе большой смысл. Заметьте, я не пишу «не от большого ума».

Оглянитесь прямо сейчас вокруг и поищите зеленые предметы. Не думайте для чего, просто доверьтесь. Если вы в той же локации, что и в первый раз, когда я попросила это сделать, добавились ли новые зеленые предметы?

В медитациях я получаю осознание многого. И да, я соглашаюсь с тем, что вокруг нас и в нас самих есть сущности, которые делятся нужной нам информацией. Что есть все тот же Закон Притяжения. Душа – это и есть сущность, которая пришла в этот мир в нашем теле. Вот сейчас пишу и вспоминаю, как раньше я реагировала на такие фразы: скептически и даже иронически, что за ерунда! Мир материален! Все это было от узкого кругозора. Человек с широким кругозором не станет настаивать на какой-то одной доктрине.

Кому надо – найдут и получат. Так произошло со мной. Так произойдет и с вами.

Со временем я вывела ключевые слова, которые необходимы, чтобы вы почувствовали Перезагрузку в полной мере. Это было удивительно: не зря же в фольклоре встречаются исто-

рии, связанные с волшебными словами, и не зря ключевые слова служат активаторами в SEO (комплекс работ по оптимизации сайта для повышения его позиций в поисковике). Слова вообще имеют огромную силу, главное их правильно подобрать. И если ими правильно пользоваться, результаты вас удивят. Еще раз сделаю акцент, почему сначала следует пройти практику системной аскезы, а потом уже Перезагрузку: это не коммерческий проект с моим прекрасным издателем, а именно поэтапное осознание себя за счет тренировки внимания. Это факты, в которых вам самим предстоит убедиться.

Переагрузка за 40 дней проходит сложнее, чем системная аскеза, хотя нет необходимости в ограничениях и исключении алкоголя. Она морально тяжелее. Не надо себя ни в чем ограничивать, все происходит само собой, но довольно жестко и динамично! Одна моя прекрасная подруга сильно испугалась, и я долго не могла ее уговорить попробовать Переагрузку снова: ее напугали события, которые начали выстраиваться очень странным образом, возникло ощущение, что мир вокруг совсем не такой, каким она привыкла его видеть.

Допустим, человек решил, что ему надо перезагрузиться, чтобы стать миллиардером, это же не так происходит, что он следующим же утром просыпается и видит в своей спальне швейцара с чашечкой кофе и свежей сводкой по акциям. Что-то же должно произойти сначала в жизни (логично)? Во время практик он поймет, что именно нуждается в перестройке, сами события начнут так выстраиваться. Человек **начнет замечать** много нового вокруг, и это может напугать.

Может показаться, что происходит нечто магическое и страшное, но помните, что **наш мозг – уникальный орган, который мы используем далеко не на полную мощность. Мы просто не видим многого.**

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.