

— ЕКАТЕРИНА ЖЕБРАК —

ДЕНЕЖНЫЕ МЕДИТАЦИИ

ВИЗУАЛИЗАЦИИ И РАЗМЫШЛЕНИЯ
ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ С ДЕНЬГАМИ



РАСПЛЕТАЕМ
НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ



РАСПУТЫВАЕМ
ГЕНЕТИЧЕСКИЕ
ПРОГРАММЫ



СОЗДАЁМ НОВЫЕ СВЯЗИ –
ДЛЯ ДЕНЕЖНОГО ПОТОКА
И ГАРМОНИИ

БЛАГОСОСТОЯНИЕ
С ЧЕСТЬЮ,
ЧЕЛОВЕЧНОСТЬЮ
И ДУХОВНОСТЬЮ



• ПРАКТИКИ • ОСОЗНАННОСТЬ • ТРАНСФОРМАЦИЯ •

Екатерина Жебрак
Денежные медитации.
Визуализации и размышления
для улучшения ваших
отношений с деньгами

<https://litres.ru/74300259>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что, если ваши деньги скрыты от вас? Скрыты вашим подсознанием. Спрятаны под переживаниями предков, под опасениями, суевериями и страхами, идущими из глубины веков. Вы стремитесь, вы действуете, вы пытаетесь честно зарабатывать, но воз и ныне там.

Деньги. Игнорируют. Вас.

Что делать? Проводить дешифровку нейронных связей. Находить и расплести клубок генетических программ. И особым образом, ювелирно и тонко, создавать новые нейронные связи. Те, которые помогут вам обрести благосостояние, сохраняя человечность, честь и духовность.

Медитативные тексты Екатерины Жебрак, составленные особым образом, могут помочь вам в этом.

Содержание

Введение	4
Что такое медитация	6
Медитативные тексты	12
Самопрограммирование	17
День 1. Ракушка	21
Полезные мысли	26
Механика медитации	28
День 2. Стеклоянный шар	31
Полезные мысли	36
Механика медитации	38
День 3. История	42
Полезные мысли	46
Механика медитации	47
День 4. Воссоединение	52
Полезные мысли	56
Механика медитации	57
Конец ознакомительного фрагмента.	62

Екатерина Жебрак

Денежные медитации.

Визуализации и

размышления для

улучшения ваших

отношений с деньгами

Введение

Здравствуйте, дорогие читатели. Меня зовут Екатерина Жебрак. Я – практикующий психолог и психотерапевт. Многие уже читали иные мои книги – практикумы по психологической тематике или терапевтическое фэнтези. Сегодня мы займёмся необычным делом. Мы будем медитировать...

Нас ждёт 21 день медитаций, 21 день размышлений и визуализаций на тему денег. Тема эта важная, заряженная, непростая. Я занимаюсь ею много лет, веду личные консультации, живые курсы. Наконец, я решила часть своих материалов выдать на широкую читательскую аудиторию.

Я не претендую на истину в последней инстанции – на

этих страницах вы познакомитесь с моим *личным* мнением на этот счёт – и не могу гарантировать, что после выполнения этих упражнений вы станете сказочно-богаты. Деньги – многофакторная тема. И причин, почему с деньгами не ладится, может быть масса. Соответственно, работа с этими причинами тоже будет разная. Поэтому книг про деньги будет несколько. В этой – практики и медитации. В другой – разборы глубинных программ и стереотипов. В третьей – сценарные темы.

Дело в том, что и мы с вами – разные. Кто-то любит подумать, поразмышлять. Кто-то любит письменные практики. Кто-то любит медитации. Я постараюсь в своих работах – постепенно, конечно – предоставить помощь и тем, и другим, и третьим. На разный вкус, на разные особенности.

Парадигма будет одна – это я вам гарантирую. А вот методы будут многофакторные.

К данной книге в будущем планируется выпуск аудиоверсии для удобства практики. Тем не менее, я составила эти медитации так, чтобы они работали, даже когда вы читаете их в лёгком расслабленном состоянии, оставаясь с открытыми глазами. Потому что медитации этой книги – особенные. Я расскажу об этом дальше. А пока определимся с базовыми терминами...

Что такое медитация

Если вы держите в руках эту книгу, вероятно, вы имеете некое представление о медитациях. Я коротко обозначу основные моменты.

Медитация – это процесс, в котором мы погружаемся в себя и выполняем некие мыслительные операции. Медитация помогает мозгу снизить обороты, вернуться в спокойное функционирование. Поэтому интерес к медитациям в наше время так высок – бешеный темп жизни, многозадачность, переизбыток информации расшатывает нервную систему, дедлайны включают биохимию стресса. А наше тело может без вреда для себя функционировать в состоянии стресса лишь 5-10 минут. Дольше – уже вред.

А люди живут сейчас в состоянии стресса хронического. Годами.

Поэтому для балансировки своего состояния – хотя бы из соображений здоровья – уметь медитировать уже стоит.

Медитации могут быть направлены на общее расслабление, а могут быть тематическими. В этой книге мы займёмся вторым типом. В фокусе нашего внимания будет финансовая сфера. Поэтому мы будем рассматривать медитации, как целевой инструмент. Для этого обозначим структуру медитации такого типа.

Медитация предполагает:

1. Релаксацию
2. Визуализацию

Релаксация – это процесс снятия напряжения с тела. Она может выполняться разными способами. Можно «продышать» части тела, можно последовательно напрягать и тут же расслаблять мышцы. Можно пройти вниманием по телу, отслеживая напряжение и убирая его.

Почему нужна релаксация? Потому что, когда мы в напряжении, мозг работает иначе, чем требует медитация. Напряжение – это обыденный стиль жизни, при нём внимание направлено наружу, в мир. А медитация – это направление взгляда в себя, внутрь.

Напряжение также сигнализирует мозгу о наличии опасности – сжатые мышцы готовы к движению. Для нашей природной части это – бежать, нападать или прятаться. Опять же – это действия во внешнем мире.

В напряжении мы обрабатываем сигналы окружающего мира: идти или не идти, как не запнуться, обойти, отскочить. Или же услышать, ответить, передать. Всё это говорит о максимальном присутствии во внешнем мире.

Медитация же – это процесс интимный. В нём есть только вы и образы. И для того, чтобы эффект от медитаций был, важно, чтобы и состояние было соответствующим. Если вы

полнять медитации на бегу, напряжённо что-то делая – эффект будет минимальный – если вообще будет.

Визуализация – это процесс представления образов. Фантазирование, мысленные мультики. Она бывает бессознательной – когда образы бегут на автомате – и сознательной, когда мы сами выбираем, что представлять.

Визуализация – это способ в иносказательной форме показать сознанию и подсознанию то, что нам хочется приобрести. Так как ни то, ни другое не понимает абстракций. Те же слова мы понимаем, ТОЛЬКО если знаем их значение.

А значение это что? Это образ.

Поэтому **медитации** – это способ превращение наших мыслей, смутных идей – в конкретные образы. Благодаря этому мозг понимает, что нужно делать.

Пока мы «просто хотим больше зарабатывать» это не случится. Нужен перевод на язык подсознания. Это можно сделать через медитацию, можно – через размышления, через ответы на вопросы (на правильные вопросы, которые надо ещё уметь задать – поскольку бывают вопросы и тупиковые). В идеале – в комплексе.

В этой книге я опишу медитативный подход. Во многих других вы найдёте подход через анализ – он для тех, кто любит докопаться до сути и выстроить логические конструкты.

Медитации – процесс тонкий. В зависимости от того, какие образы заложены, медитация может открыть подсознание новому, а может и испугать. Просто представлять себя с чемоданами денег – это опасная медитация. Она поднимает страхи: что обворуют, заберут, посадят. Поэтому в этом вопросе надо быть внимательными. Я составила эти медитации с учётом предполагаемого действия и отклика подсознания. Выполняя их последовательно и по алгоритму, вы можете оказать существенную помощь самим себе, расширяя представление о деньгах и делая его комфортным – чтобы в итоге облегчить путь денег к вам.

Теперь пара слов о том, как это работает.

Мы с вами имеем представления о чём угодно – обо всём, с чем соприкасаемся. Мы что-то любим, что-то нет. Что-то нам интересно, что-то скучно. Но дело в том, что часть наших взглядов – не наша. Это импринты, впитанные образы, автоматизмы. Это – традиции, привычки, устои. Что-то, к чему мы привыкли, и потому посчитали нормальным.

Увы, но кто-то привык к нехватке денег. К тому, что зарплаты низкие. И в реальности такого человека так и есть. Но объективна ли такая оценка? У всех ли низкие зарплаты? Всем ли не хватает? Нет. Но этот человек не думает об этом.

Как он будет искать работу? Так, как велит этот образ. Он странным образом будет пролистывать предложения с высо-

ким доходом, он будет так формулировать запрос, что ему будут предлагаться только низкооплачиваемые вакансии.

Что же делать? Заниматься. Медитации, которые я предлагаю вам, могут стать подспорьем в этой работе. Конечно, это не волшебство, это один из его компонентов. Но почему бы не попробовать перестроить эти автоматические образы на новые, сознательные, конструктивные?

На страницах этой книги мы будем делать это посредством направленной визуализации. Это станет нашим инструментом.

Совершая ментальное путешествие, визуализируя, мы раскрываем, расшифровываем нейронные связи, касающиеся денег. Переводим с языка нейронов на язык образов. И перестраиваем их. Когда мы будем обнаруживать нечто странное – чего не замечали до медитации – нейронная связь вредного автоматизма разорвётся. Когда мы поймём нечто новое, логичное и конструктивное – новая нейронная связь сформируется. Но для этого нам нужны будут правильно подобранные символы, которые помогут как разорвать вредоносные нейронные связи, так и дать мозгу сигнал создания новых, которые будут ресурсны для нас.

Что считать странным? Деструктивные установки и негативные взгляды – это и есть странность, так как они дезадаптивны, если выражаться языком когнитивной психотерапии. Они ухудшают жизнь, мешают действовать, ограничивают. Но они кажутся родными и привычными – на то они и авто-

матизмы. И увидеть их патологичность, их вред, можно только в особом состоянии и при особом рассмотрении. Чем мы и будем заниматься в наших с вами практиках.

Мы пойдём шаг за шагом. Но сначала я расскажу вам об особенностях медитаций, которые будут у нас с вами.

Медитативные тексты

Мы будем выполнять необычные медитации. Общее представление о медитации какое? Сели, закрыли глаза, представляем. Да. Но есть ещё и другие виды медитаций:

- динамические медитации
- звуковые медитации
- медитации на свечи, кристаллы

И так далее.

Видов – множество. И не все они предполагают закрытые глаза и неподвижность. Состояние – да. Погружённое, немного отрешённое, сконцентрированное на объекте медитации.

Медитация может быть

- самостоятельной
- с ведением

Первый тип – это исполнение медитативного процесса, где мы сами управляем им. Второй тип – это совершение ментальных действий под руководством ведущего. Оба варианта хороши. Они имеют разные цели и привлекательны по различным причинам. В самостоятельном процессе мы можем действовать по наитию и по собственному желанию – это плюс. Минус – расслабление не полное, часть мозга активна, так как необходимо управлять процессом.

В случае с ведением расслабление достигается большее –

ведущий говорит, практикующий представляет. Минус – выполнять придётся всё именно так, как предлагает ведущий, свернуть в свою сторону не получится. И это же может быть плюсом. Поскольку, когда у нас слишком мало опыта в данной сфере, мы можем по незнанию начать представлять не то, и эффект медитации может оказаться противоположным задуманному. Кроме того, медитация под руководством – это возможность получить тот опыт, впечатления, которые возможны именно при взаимодействии с другим человеком. Это процесс обучения, расширения кругозора. Частая фраза моих клиентов: «Я никогда не смотрела на это под таким углом». Это нормально. Потому люди и приходят к людям – за опытом, знаниями. То, чему я училась больше десяти лет, моим клиентам достаётся в сжатой, ёмкой форме психологической работы, медитаций и упражнений. Так же учусь и я, узнавая то, что кто-то изучал годами. Это прекрасно, что мы можем взаимодействовать, расширяя кругозор.

Эта книга – книга медитаций. Этим она и необычна. Стандартного образа с закрытыми глазами тут нет. В простых медитациях вам могут сказать: «Закройте глаза, выполните релаксацию и представляйте себя на берегу моря. Наблюдайте, как волны лижут песок, слушайте шум воды... Ваше тело расслабляется, вам хорошо и спокойно». И это можно выполнить без сопровождения. Здесь наше воображение ведёт нас.

Но когда медитация – тематическая, здесь ведение необ-

ходимо. Необходимо – так как важно включить *определённую* последовательность образов. Именно ту, что включит в мозг – *последовательно* – нужные зоны. И здесь нужен тот, кто процессом будет управлять. Чтобы сознание практикующего шло в сторону цели, а не туда, куда ему захочется по незнанию.

Поэтому медитации такого рода делаются чаще либо вживую, либо под аудиозапись. Эта книга, возможно, в дальнейшем будет переведена в аудиоформат, чтобы вы могли полностью погрузиться в процесс. Но, возможно, это и не понадобится. Потому что формат этой книги – медитативные тексты.

Что это такое? Это вид медитации, в котором вы читаете. Читаете текст. С открытыми глазами, как полагается. В обычном – казалось бы – состоянии. Но особенность этих текстов такова, что незаметно для себя, вы будете погружаться в мягкое медитативное состояние. А слова, которые вы будете читать, начнут вызывать в воображении образ за образом. Тело будет откликаться ощущениями... Итого – вы сами, без ведущего, без позы лотоса, без музыки и без закрытых глаз сможете проходить одну медитацию за другой. В любой момент времени и в любом месте – электронная книга располагает к этому.

Эти тексты писались в особом состоянии, и вы сможете поймать эту волну.

Я рекомендую выполнять не больше одной медитации в

день. Кому-то может хотеться больше – тогда разбивайте их так, чтобы между ними прошло хотя бы 4-5 часов. Медитативные тексты целенаправленного характера – это большая работа для вашей психики – работа по освобождению от блоков. Дайте ей достаточно времени для усвоения, для протраивания трансформаций.

В остальном же ограничений нет. Поза, время, погода, после еды или до – на ваш выбор. Вам должно быть комфортно. Опять-таки – это чтение. Читайте, как пожелаете. Если бы это происходило в очном формате, вы сидели бы в удобных креслах с закрытыми глазами – но это был бы иной процесс. Да, глубже. Но он доступен малому количеству людей. Дотянуться до тех, кому тоже нужна помощь, кто испытывает потребность и имеет живой интерес к этой сфере, я могу посредством книги, и я постаралась подобрать формат, в котором эффект будет получен.

Есть ещё одна причина, по которой я предлагаю вам формат Медитативных текстов.

Множество людей, которые и хотели бы медитировать – этого не могут. Кто-то устаёт от неподвижности, кому-то медитации под голос кажутся утомительными. Кому-то это медленно. Кто-то устаёт ещё на этапе релаксации и хочет скорее закончить – а практика только началась. Медитативный текст – это один из подходящих вариантов для таких людей.

Впереди у нас – множество полезного. Это не исчерпыва-

ющий список тем для улучшения денежной реальности. Но это может быть полезно в комплексной работе.

После каждой медитации вы найдёте расшифровку. Это нужно для тех, кто хочет разобраться, зачем и для чего мы представляли те или иные образы. Кому важно понимать механику процесса. Это помогает настроиться на изменения как через подсознание, так и на уровне логического понимания.

Кроме того, я предложу вам раздел «Полезных мыслей», которые вы сможете использовать для конструктивного самопрограммирования. О нём – далее.

Самопрограммирование

В книге я предлагаю вашему вниманию два варианта работы.

Первый вариант. Использование медитативных текстов. Вы читаете, сознание представляет нужные образы, подсознание включается, происходит мягкая перестройка восприятия тех или иных нюансов относительно темы денег.

Второй вариант. Использование медитативных текстов и последующих «Полезных Мыслей». Это – утверждения, которые могут помочь ещё глубже осознать новые грани возможных отношений с денежной реальностью.

Их можно использовать тремя способами:

1. Как идеи для размышления
2. Как аффирмации для повторения
3. Как информационные загрузки

Загрузка – это медитативная техника, в которой некая конструктивная идея мысленно размещается в нашем пространстве. С точки зрения самопрограммирования, это помогает проще настроить себя на то, что это – возможно (то, о чём эта мысль). Например, идея о том, что «Я могу видеть возможности для своей самореализации в этом мире» может оказать полезный эффект при прочитывании и осмыслении,

но ещё более глубокое понимание может произойти, если мы визуально «встроим» эту идею в своё пространство. Многим это помогает преодолеть цензуру автоматизмов, страхов, рамок привычного. Мысленное размещение полезной мысли *внутри* нас приводит к снятию базовой блокирующей функции на приём информации.

Для тех, кому работа с подсознательными установками интересна в больших деталях, мною написана книга «Сценарии Подсознания». Она построена как учебник-практикум с пошаговыми алгоритмами, разобранными примерами и подробными инструкциями для максимально эффективного освоения навыка помощи себе и своему подсознанию.

Загрузка – это мысль, которая может помочь ещё глубже пересмотреть привычные рамки, в которых мы живём. Информационные загрузки полезны и для сознания (задуматься), и для подсознания (настроиться). Это – как новые программы, которые не были скачаны нами из магазина приложений. И потому определённые функции не работали.

Когда мы выполняем медитацию «Информационные загрузки» – мы мысленно «загружаем» идею в своё воображаемое энергетическое пространство:

- в ауру, особенно в область *за головой* (представьте вокруг себя энергетическое поле и то, как выбранная идея, мысль (можно представить её определённого цвета), в него заходит и пропитывает, добавляя новый приятный оттенок; считается, что эта область связывает нас с коллективным

бессознательным, историческим пластом убеждений)

- в *клетки* тела (это помогает дать мозгу сигнал, что, согласно этой мысли, можно действовать, делать – представляем это как огоньки, которые разбегаются по телу)

- в область головы: в район *центра мозга* (символизирует генетический уровень) и в область *лобных долей* мозга (эти зоны ответственны за принятие решений сознательного характера, а метафизически – это локализация наших сознательных стратегий поведения)

- в область *в середине грудной клетки* (символизирует самое средоточие нашего существа).

Многие отмечают, что выполнение такого рода визуализации помогает проникнуться новой мыслью и быстрее заметить изменения в своём поведении.

По сути, эти загрузки – это полезные для жизни мысли. Некие идеи, которые, возможно, не приходили в голову. А если описывать это терминами энергопрактик, то это определённые вибрации, которые перестраивают нашу систему на новый, продуктивный лад.

Кто читал мою книгу «Сценарии Подсознания» понимают чуть больше о загрузках. Но, в целом, сказанного достаточно.

При этом, обращаю ваше внимание, медитативные тексты будут эффективно работать и без загрузок. Вы можете выбирать тот способ работы над книгой, который вам больше нравится.

Важно заниматься без напряжения. Если чувствуете усталость, лучше отложить прочтение. Если вы планировали делать и медитацию через текст, и визуализацию загрузок, но устали после текста – сделайте медитацию с загрузками на следующий день или через несколько часов. Важно давать мозгу время на осмысление. После прочтения медитативных текстов вы можете ощутить усталость – это нормально. Это один из показателей, что ваше подсознание уловило нужные сигналы и принялось за перестройку имеющихся данных. Вас может клонить в сон – это тоже нормально, это, опять же, говорит о процессах, включившихся в вашем мозге.

Может быть и обратное – бодрость и активность. Это тоже хороший сигнал о восприятии предложенных образов и лёгкости их внедрения.

Итак, начинаем.

День 1. Ракушка

Приветствую вас на нашей первой медитации. Давайте устроимся поудобнее. Сделаем пару глубоких вдохов и выдохов. Расслабим тело, уделим внимание мышцам шеи и головы. Расслабим челюсти. Успокоим дыхание. Пусть вам будет удобно и комфортно.

Вспомните что-то хорошее, что вызывает у вас на лице улыбку. Побудьте пару секунд в этом состоянии.

Подумайте о том, насколько в мире всё взаимосвязано – всё и все. О квантовом поле, о ноосфере. О моментах интуитивных озарений, когда вы вдруг заранее знаете, кто звонит, или поворачиваете направо, хотя привыкли ездить по дороге слева, и только потом узнаете, что там шёл ремонт.

Подумайте о том, что в мире есть множество всего необычного. И о том, как изобильна наша планета, как она красива, как удивительна. В ней есть множество ресурсов. И деньги – один из них. Созданный людьми для того, чтобы появилась универсальная мера для самых разных существующих ресурсов мира.

И этот мир создан из энергий. Представьте, как будто вы смотрите на вещи вокруг, и вдруг видите их состоящими из мельчайших квантов энергии. Ваш стол – это уплотнённые молекулы света. Ваша рубашка или платье – это тоже энергия, спрессованная в тонкую и широкую материю. Воздух

вокруг вас – тоже состоит из квантов света, только более разряжённых.

Оглянитесь вокруг себя. При взгляде на каждый предмет представьте его состоящим из уплотнённой энергии. И ваше тело тоже состоит из неё.

И вода. И яблоко. И машины.

И деньги.

И зеркало на стене. И оконное стекло.

Весь мир – одна энергия. И когда мы вспоминаем об этом, мы включаемся в общее пространство, мы получаем доступ ко всему. И ресурсы получают возможность найти нас.

Если мы не строим преграды. Если мы не отворачиваемся от мира.

...Посмотрите мысленным взором на своё энергетическое пространство. Вот они – вы, ваш дом, ваши вещи, ваш маленький мир. Но не слишком ли он узок? Он как будто в капсуле. В ракушке. Или обмотан колючей проволокой?

Как это у вас? Нашупайте это границу.

Это то, что заставляет вас «вариться в собственном соку», жить в режиме самообеспечения. И всё изобилие мира остаётся где-то там... Далеко... Не с вами.

А вы – одни. В своём мирке. И потому так страшно бывает, и потому так сложно решать задачи – потому что внутри нашего мира чего-то нет. А есть оно у мира большого. У Мироздания.

Откуда эта граница? Это мир отверг нас?

Увы. Это мы.

Вера в ограниченность, в сложности – она формирует эту капсулу, обмотанную колючей проволокой.

Но если её создали мы, веря в одно, мы же можем изменить положение дел.

Сделаем вдох. И выдох. И на выдохе от вас начинает исходить прозрачно-голубоватая энергия. Она – переливчатая, светлая, очень чистая. Она распространяется вокруг вас, она наполняет ваш маленький мир... Ещё вдох... И выдох... И она касается незримой границы – того, что изолирует вас от изобильного Мироздания. Ещё вдох. И выдох...

Посмотрите, как тает колючая проволока, стоит только переливчато-голубой энергии коснуться её. Как растворяется капсула, или ракушка, или скорлупа – что угодно, что держит вас взаперти.

И... Кажется... От большого мира, от Вселенной, с той стороны что-то ощущается...

Перламутровая, чистая, невесомая, как волшебный флёр, энергия Мироздания просачивается сквозь тающую капсулу-ракушку. Находит трещины... Снова вдох... Выдох... Ваша голубоватая энергия идёт к Мирозданию, перламутровая – к вам...

...И границы тают...

И перламутр окрашивается нежным небесным сиянием,

смешиваясь воедино.

Оглянитесь по сторонам. Вы на свободе. Стены темницы растворились, и вы снова едины со Вселенной. И ваш маленький мирок уютно устроился в мире большом – добром, бережном, где всем есть место.

И вы здесь – дома. Вы здесь – родные.

Представьте, как ваша жизнь, ваш мир, соединяется с огромным и изобильным миром. Ощутите радость Вселенной. Вас здесь ждали. По вам скучали. Вы – значимы. Вы нужны этого миру. Вы очень важны для него.

Я поздравляю вас с возвращением домой. В изобильный мир, где вы – родные. Где у Вселенной есть для вас всё необходимое. И ваши цели легко можно воплотить в жизнь – для этого есть все ресурсы. Более того, ваши дела – это то, что очень радует Вселенную. Потому что она тоже заинтересована в этом.

Побудьте в этом состоянии. Состоянии возвращения, освобождения, безопасности. Время заточения кончилось – вы выбрались. И теперь Вселенная слышит вас, теперь она сможет помогать. А вы, в свою очередь, сможете слышать её. Её идеи, подсказки, советы. Наблюдайте удачные стечения обстоятельств, когда вы оказываетесь в нужное время в нужном месте, когда всё удаётся, получается. И чем чаще вы подмечаете это, тем больше обживаетесь *дома*. Обиды, напротив, строят скорлупу. Поэтому замечайте почаще, как

здорово складывается хоть что-то – и у скорлупы не будет шансов. Вы накрепко пропишетесь в Мироздании. Там, откуда вы родом.

Чтобы благополучие было нормой вашей жизни...

Полезные мысли

Я знаю, как это, ощутить свою общность с миром

*Я знаю, как это, ощущать себя родным для этого мира,
для Мироздания*

*Я знаю, как это, убрать преграды между мной и энергией
Мироздания*

*Я знаю, как это, позволить Мирозданию позаботиться
обо мне*

*Я знаю, как это, позволить себе принять помощь
изобильного Мироздания*

*Я знаю, как это, иметь доступ ко всем возможностям
Мироздания, и любая моя задача может быть решена с его
помощью*

Представьте, как эти мысли мягко и естественно появляются около вас. Они могут выглядеть как переливчатая, светлая, очень чистая энергия. Она может быть голубоватого оттенка, может быть иной – как увидите это вы. Главное, что она красива – именно для вас. Если вам откликаются эти идеи, они могут уютно юркнуть в энергетическое пространство в области грудной клетки – как будто найдя своё место в вашей душе. Представьте, как оттуда энергия этих мыслей дуновением свежести и свободы поднимается в область головы – в центр мозга и в лобные доли, а затем всё тело на-

чинает сиять этим светом.

Прислушайтесь к ощущениям, к мыслям – ваш мозг уже обрабатывает эти идеи, и может подкинуть вам ценное озарение. Процесс ассимиляции этих «загрузок» будет продолжаться и далее, когда вы вернётесь в привычный ритм жизни. Ваш мозг будет смотреть на реальность под слегка новым углом и давать вам новые идеи на рассмотрение – более ресурсные, чем, возможно, ранее, и более продвигающие вас к вашим целям.

Механика медитации

В этой медитации мы отталкиваемся от автоматического отгораживания людей от окружающего пространства. Мы строим границы своего мира – и это нормально. Но границы – в балансе – проницаемы. Когда же они становятся слишком жёсткими, плотными – прекращается энергообмен. Каждая клетка тела имеет оболочку, которая помогает ей сохранять форму, но эта оболочка – проницаема. Через неё осуществляется транспорт веществ. Если клетка была бы отгорожена от других клеток непроницаемой границей, её ждала бы гибель.

Когда мы переживаем травмирующие события, мы бессознательно закрываемся. Это оправдано – мы пытаемся спрятаться, чтобы сберечь себя. Но если раз за разом наша оболочка – наша отгороженность – становится всё плотнее, мы теряем возможность обмениваться с миром и людьми полезными ресурсами. И деньгами в том числе.

Как выглядит отгороженность? Как ментальная и эмоциональная закрытость. Мы не хотим контактировать или контактируем формализованно. Мы ищем решение задач – в себе и том, что под рукой. Мы судим о многом – по тому, что нам знакомо, что рядом. Мы предпочитаем закрытость – новым контактам, информации, обучению. Мы настроены негативно или агрессивно – ловим в себе эти нотки. Всё это

– та самая колючая проволока, ракушка, капсула, которую мы представляли в этой медитации.

Она создалась в силу наших эмоциональных переживаний, в силу того, что мы почувствовали себя уязвимыми. И, чтобы создать себе безопасность, мы начали формирование ракушки. Если бы мы просто представили, что ракушка исчезает – подсознание отреагировало бы отрицательно. Ракушка оберегает нас. Поэтому в медитации мы смотрим на мир непривычным образом: настраиваемся на парадигму, согласно которой Мироздание дружелюбно нам, изобильно и заботливо. Тогда моменты, где с нами произошло что-то плохое, можно рассмотреть как случаи, которые произошли из-за нашей отделённости от заботливой энергии Вселенной. Откуда эта отделённость? Из генетики, из истории, из впитанной парадигмы, из окружения. Нас не учили прислушиваться к интуиции и обращаться за помощью к Высшему. Хотя те, кого учили, с уверенностью скажут, что это помогает им и по сей день. В наших с вами медитациях мы будем восстанавливать свою связь с Мирозданием – это то, что важно для обретения успеха в любой сфере жизни, и в денежной тоже.

Иными словами, чтобы снять защитную капсулу, нужно, чтобы наше подсознание удостоверилось, что это безопасно. И поэтому в медитации вы увидели ряд образов, транслирующих это. Например, картины прекрасных мест нашей Земли, которые вызывают приятные эмоции и настраивают под-

сознание на то, что здесь есть что-то, вызывающее позитивные чувства. Воспоминания о моментах интуитивных озарений – как напоминание, что подсказки бывают, и случаи удачного стечения обстоятельств вам знакомы – а, значит, этот мир порой безопасен для нас. Образы квантов света – что показывает подсознанию сигналы общности, и, следовательно, безопасности. Когда мы позволяем себе мысль, что мы – родные этому миру, защитные структуры становятся менее агрессивными для нас самих.

Что происходит тогда? Мы начинаем взаимодействовать с окружающим пространством на более глубоком уровне. Расширяются горизонты. Больше становится доступно. К нам приходят идеи, возможности, люди, которых раньше не было. Открываются варианты, которые тоже прежде отсутствовали в пределах нашего маленького мирка. При этом мы становимся более спокойными, нам безопасно. От нас исходит миролюбие, которое располагает окружающих, и они ведут себя ещё более дружелюбно. Если мы и после медитации время от времени смакуем те или иные образы, обрывки фраз, это даёт пролонгированный эффект.

Мир становится более дружелюбным, задачи начинают решаться проще. Сказывается ли это на денежной сфере? Обязательно. Возможности для повышения дохода или для выгодной экономии могут открываться вам – потому что ваше сознание теперь ищет варианты и за пределами «вытянутой руки», то есть вашего маленького мирка.

День 2. СтеклЯнный шар

Рада снова вас видеть. Устраивайтесь поудобнее, нам предстоит интересное ментальное путешествие.

Пара глубоких вдохов. Убираем напряжение. Расслабим челюсть, лоб, шею. Устроимся ещё удобнее.

Посмотрите на своё тело. Вот оно, обычное. А в нём – множество необычных процессов происходит прямо сейчас. В нём – огромный мир, который живёт, действует... А если посмотреть ещё глубже – то ваше тело – часть творения. Часть того, что удивительным образом создано на земле...

Помните ощущение единства вчерашнего дня? Вспомните его. Представьте те картины. Картины того, как растворилась скорлупа, как перламутрово-прозрачная энергия чистым прохладным потоком ринулась навстречу вам, навстречу голубовато-прозрачной энергии, исходящей от вас. И как вы оказались дома... В Мироздании.

...А сейчас перед вами вдруг появился огромный стекляннЫй шар. Он очень большой. Кажется, он доходит до небес и уходит к горизонту.

Правда, он мутный.

Но внутри него есть что-то. Присмотримся...

Кажется, там деньги. Много денег. Разного номинала, разных стран. Банкноты, монеты. Но их почему-то очень плохо видно.

Это мутное стекло – призма наших представлений. То, что мы думали про деньги, слышали, читали. То, что записано в коллективном поле. Всё это создаёт мутное стекло, через которое мы даже толком не можем энергию денег рассмотреть. А с тем, чего не видно, очень сложно что-то сделать.

А что если наши мысли про деньги – ошибочны? Может, мы зря считаем их источником проблем? Или самым сложным ресурсом? Может, зря мы думаем, что их мало, что всем не хватит?

Разве мы сами придумали это? Или нам кто-то подсказал? Не важно, кто. Важно, иное.

Мы – дома. Этот мир – если убрать колючую проволоку – бережен к нам. Так, значит, и денег для нас должно быть достаточно. Почему же их мало?

Потому что мы редко задумываемся о том, не может ли нечто быть иначе?

А что если всё куда проще?

А что если может быть по-другому?

А что если люди ошибаются, и деньги – это иное, чем они привыкли считать?

...И от этих мыслей вокруг вас начала генерироваться очень красивая энергия. Лимонно-жёлтого или янтарного оттенка с персиковыми переливами – или возможно, у вас

они выглядят иначе? Она мягко окутывает... вас.

Почему вас, если мутным является шар?

Потому что какие-то странные мутные осколки зависли в ваше пространство. Посмотрите, как персикового цвета энергия окружает их, оборачивает собой – чтобы вы не поранились об острые осколки искажённых мыслей. И...

Осколки летят к огромному шару и как будто встраиваются в него. Где-то были мельчайшие сколы – настолько мелкие, что сквозь них ничего не разглядеть, но всё же достаточные, чтобы улететь к вам. Сейчас мы возвращаем их в этот шар. Мы освобождаемся от чужих искажений, от чужого мутного взгляда на деньги.

А теперь... Теперь янтарно-персиковая, прозрачная и даже как будто ароматная энергия окутывает шар, внутри которого смутно угадываются очертания денег. Задумайтесь – ведь с высоты Вселенной представление о деньгах совершенно иное, чем глазами людей. К тому же, людей так много. Представлений тоже много. А зачем нам чужое? Лучше создать своё. А для этого надо посмотреть на источник. Люди же представляют что-то, услышав кого-то. Порой не сталкиваясь с этим в жизни, они судят о богатстве, успехе, достижениях. Вот оно – мутное стекло...

Что если мы можем приобщиться к взгляду Вселенной – без ограничений, придуманных людьми?

А теперь посмотрите, как эти энергии – лимонные, персиковые, распространяясь от вас, касаются этого шара. Мутно-

го, странного. И... Муть начинает растворяться. Нежное свечение персикового оттенка как будто растворяет грязь, пыль – всё то, что мешает вам увидеть энергию денег во всей её красоте – без того, что кто-то когда-то ей причислил.

Наблюдайте, как шар очищается. И вам видно всё больше и больше. А ваш мозг уже понимает, что знания, представления, эмоции по поводу денег могли быть следствием обмана, коллективных заблуждений, сплетен. И что, возможно, на самом деле к деньгам можно относиться иначе – оставив другим людям их право думать о деньгах так, как они считают нужным. И возвращая себе право на формирование своего мнения.

Итак, вы видите этот огромный шар, в котором множество денег. Невероятное количество. Во Вселенной есть всё, что необходимо человеку. И денег тоже достаточно. Для всех. И для вас.

Вы только представьте! У Вселенной есть деньги для вас. И для других – тоже. Надо только обратиться за ними. Узнать, что это возможно. Выстроить дорогу. Укрепить её. И разрешить деньгам вход.

Почувствуйте, как в груди появляется лёгкость и тепло. Это – энергия достатка. Нам не нужны все деньги мира – нам нужно то, что нужно *нам*. Без жадности и ненасытности. В чётком ощущении, что для вас у Вселенной всегда всё есть. Столько, сколько нужно. Сколько будет безопасно. И тогда уходят страхи. Людям не нужны ваши деньги – для них у

Вселенной есть их деньги. Ваше изобилие зарезервировано именно для вас. Нет нужды отбирать, воевать, отнимать. Надо позволить своему разуму настроиться на то, что **деньги есть**. Просто есть. У Мироздания. Для вас.

Вспомните, когда нечто – ваше. Когда вы можете сказать. «Это моё». Моя кружка, мой дом. Вспомните свои ощущения. И добавьте туда же мысль «Мои деньги». А после неё – «Мои руки», «Моё тело». Пусть деньги ощущаются как такое же «ваше», как и всё остальное. Так же, как всё, чем вы уже распоряжаетесь.

Побудьте в этом ощущении. А потом сделайте несколько глубоких вдохов и возвращайтесь в мир. Наблюдайте за людьми. И, когда будете слышать их слова про деньги, их мнения, их понимания, смахивайте пыль с воображаемого шара. Это – их представление. А у вас – ваше. Вам нужно оно. И ваши деньги. И ваша жизнь. А чужие мысли пришли из чужой жизни. Это чужое. Оставьте это их хозяевам.

А сами стройте отношения с Мирозданием лично и непосредственно, напрямую, без посредников. Только вы – и оно. Это очень трепетный процесс. Наслаждайтесь им.

Полезные мысли

Это возможно, понять, что такое деньги с точки зрения Мировоздания, Вселенной, Творца

Это возможно, понять, что такое благосостояние, достаток с точки зрения Мировоздания, Вселенной, Творца

Я знаю, как это, воспринимать деньги своим сознанием, без чужих проекций, шаблонов, искажений

Я знаю, как это, воспринимать деньги по-новому, без того, чтобы считать чьи-то искажения о деньгах истиной

Я знаю, как это, расширить своё понимание денег – и это возможно и безопасно для меня, моей жизни, моей судьбы

Как это, увидеть истинную духовную суть денег

Как это, увидеть деньги частью всего многообразия мира, тоже созданное из энергии Творения

И как это, ощущать, что и я состою из энергии творения, и деньги состоят из неё же

И как это, когда я легко с этой энергией взаимодействую, и как это, когда энергия денег мне родственна, естественна для меня

Я знаю, что это возможно для каждого человека – иметь деньги

И во Вселенной есть деньги для меня

Я могу разрешить себе иметь деньги – так же, как это разрешает мне Мировоздание

Как это чувствуется, когда у меня есть деньги

Как это, когда у меня есть МОИ деньги

Каково это, что я могу иметь деньги

*Каково это, что для меня возможно, что мне доступно
– иметь свои деньги*

Представьте, как эти мысли (лимонно-жёлтого оттенка с персиковыми переливами – или возможно, у вас они выглядят иначе?) мягко окутывают вас, пропитывая ауру, клетки тела, включая сердце, лобные доли и центр мозга. Этих мыслей могло не быть. Мы думаем о том, что деньги для нас, но что если у Творца, у Вселенной, оно другое – более свободное, более обширное, чем у нас? Что если мы можем приобщиться к такому взгляду – без ограничений, придуманных кем-то?..

И это сделает нашу жизнь ещё лучше.

Прислушайтесь к своим ощущениям и позвольте мозгу спокойно поразмышлять об этом. И ждите осознаний, они придут к вам.

Механика медитации

В этой медитации мы работаем с автоматическими представлениями. Все мы что-то знаем о деньгах. Откуда? Из коллективного поля. Нам кто-то что-то говорил, мы что-то видели или слышали, мы сделали выводы, видя что-то... Но чужой опыт на то и чужой, что он создан кем-то, а не нами. Мы же, впитывая картины чужих неудач, программируем себя на повторение таких сценариев.

Чтобы помочь подсознанию отстроиться от чужих шаблонов, мы представляем мутный стеклянный шар. Мутный – потому что чужие мысли мешают нам увидеть вопрос денег (или чего-то ещё) непредвзято. Через призму чужих взглядов мы, порой, даже не задаёмся вопросом, насколько прав тот, кто рассказал нам своё видение.

Образ мутного стекла понятен нашему подсознанию. По мере того, как в медитации мы очищаем стекло, подсознание отдаёт команду глубинным слоям психики о необходимости отделения того, что мы узнали от кого-то – от того, что мы думаем сами. Это приводит к освобождению от автоматизма. И мы можем вспомнить тех, кто говорил нам про тяжести зарабатывания или про то, что денег не хватает. Мы можем задуматься о том, почему их реальность была такова. О том, какими своими действиями или бездействием они создали это. Эти размышления приводят к пересмотру заложенных

автоматических паттернов. А образ мутного стекла помогает инициировать процесс размышлений.

Образ очищения стекла – это запуск процесса переосознания. А образ множества денег, которое стало видимо после очищения – сигнал о том, зачем это осмысление нужно. Пока мы мыслим чужими взглядами, мы будем видеть *именно то*, что видели авторы этого взгляда. Мы будем видеть *ровно столько*, сколько видели они – те, кто научил вас этим мыслям через слова или через свой пример. Если же мы хотим видеть больше – нам нужно изменить способ рассмотрения этого вопроса. И все эти сигналы ваше подсознание получает в процессе медитации.

Далее мы производим действия, необходимые для восстановления права иметь. Право на своё. Поэтому мы ставим деньги в один ряд с «моими руками, вещами, делами». Где-то между ними, чтобы подсознание вписало деньги как нечто нормальное, относящееся к вам, обязательное в вашей жизни – наравне с руками и ногами. И, по аналогии со многим, что есть у вас, мы продолжали образный ряд. Нужны ли вам чужие ноги? Нет. Также и с деньгами. Мы ввели в медитацию данные о том, что во Вселенной есть ресурсы для всех – ровно столько, сколько надо. Это нужно, чтобы снизить уровень стресса, гонку, переживание о нехватке. И, одновременно, мы произвели действия для профилактики жадности – нам не нужны ни чужие руки, ни чужие дела, ни чужие деньги. Нам нужны свои. И они существуют во Вселенной.

Эти образы транслируют подсознанию ощущение спокойствия и гарантий безопасности. Снижается уровень стресса. От этого, в свою очередь, повышаются творческие способности и продуктивность. В стрессе человеческий мозг работает на автоматизмах, временный пик эффективности сходит на нет и наступает истощение; творчество и продуктивность возможны тогда, когда уровень стресса низок. Но когда человек переживает нехватку денег, стресс стремительно растёт. Увы, но рост стресса переводит мозг в режим выживания, в автоматизмы и шаблоны, и вместо нахождения позитивных возможностей человек утыкается в тупик или находит скудные варианты решения. Чтобы мы нашли нечто полезное, интересное, в чём будут и деньги, и удовлетворённость, необходимо уровень стресса снизить. Медитации первого и второго дня помогают в этом.

Итак, мы сообщаем подсознанию, что наши деньги существуют во Вселенной. И тогда уже оно открывает скрытые прежде файлы нахождения путей к этим деньгам. Вам могут предложить подработку, вы можете внезапно вспомнить, что когда-то занимались каким-то творчеством, и оно окажется востребованным. Деньги приходят через действие – я работаю в этой парадигме. Бывает, что проблема в ином. Человек совершает действия, но образ денег настолько изуродован, что он бессознательно от них отворачивается. И тогда за схожие действия кто-то другой будет получать сотни тысяч, а этот человек – пару десятков. Поэтому в медитациях мы

будем постепенно менять наши автоматические представления о деньгах, работе, изобилии, которые считали из коллективного поля и приняли за свои – что и заставило нас делать не то, что приносит деньги, или делать так, что это приносит их слишком мало.

Для тех, кто хочет разобраться в этом глубже, рекомендую мою книгу «7 слагаемых успеха». В ней психологические конструкты достижений описаны детально, с инструментарием их создания.

День 3. История

Я приветствую вас на нашей новой медитации...

Сделаем пару глубоких вдохов, расслабим тело. Понаблюдаем за ощущениями в теле. За биением сердца. А теперь вновь увидим его как сонм молекул, которые держатся друг за друга, формируя наш удивительный организм.

Переведём внимание на пространство вокруг себя. Оно тоже состоит из квантов света.

...Но позади нас почему-то темно. Веет холодом и сыростью.

Мысленно обернёмся. Что там?

Прошрое. Картины истории. Воспоминания коллективно-го поля. Всё, что связано с деньгами.

Точнее, с тяготами безденежья.

Представьте за своей спиной образы этих людей – кто страдал без денег, кто тяжким трудом добывал их, кто был беден, нищенствовал. Это то, откуда веет тяжёлым холодом, что пронизывает до костей. Это опыт, из-за которого деньги кажутся тем, что связано с ужасом.

И это то, что отравляет ваше настоящее. Заставляет вас тоже страдать. Тоже добывать деньги тяжёлым трудом.

Но что если можно иначе? Видите свет? Справа за вашим

плечом? И слева? Яркий солнечный свет... От кого он исходит?

От людей. От других людей. Посмотрите на них. Вот ремесленник – он изготавливает какую-то вещь, любовно оглаживает её, что-то подтачивает, чтобы изделие вышло ладным и красивым. Вот к нему заходит человек, тепло приветствует мастера. Тот дружелюбно встречает его. Вот человек кладёт монеты на стол. А мастер бережно передаёт ему стоящую на полочке вещь. Человек рад, он любит изделие и вновь благодарит мастера. А тот снова берётся за работу. И вот снова посетитель. И снова монеты на столе, и снова плоды трудов мастера находят нового хозяина.

...И свет от этой картины льётся в вашу жизнь.

А слева... Что там? Может, знахарь, врачующий людей и его благодарные пациенты? Дары от них, деньги, свежие овощи и яйца... Или это странствующий менестрель? И звонкие монеты, летящие от довольных зрителей? Или это ярмарка, где множество товаров и гордых за свои плоды крестьян? Где за хороший труд деньги легко приходят в жизнь, где есть гордость за свои труды...

В нашем историческом поле есть и то, и другое. Кому мы протягиваем руку? Куда смотрим чаще?

Представьте, как свет от картин труда и благополучия ста-

новится всё ярче. Да и картин становится больше. И образы нищеты гаснут. Уходят. Исчезают. Потому что за вами – образы тех, кто творил, создавал, кто жил по совести и кто умел получать от Мироздания ответную щедрость.

Подумайте о том, что делаете вы. И почувствуйте, как и от вас начинает исходить в мир свет. Такой же яркий, как и от образов тех людей за вашей спиной. Он идёт в мир, он распространяется вокруг, он достигает других людей. Тех, кому нужно то, что делаете вы. Тех, кто сможет оценить это высоко.

Представьте, как фигуры этих людей начинают озираться. Они почувствовали что-то, эти незнакомые вам пока люди. И вот они...

Оборачиваются. На вас. Они слышали. Ощутили. Запомнили. Они найдут вас. Узнают. А вы с любовью можете продолжать делать то, что умеете. Во что вкладываете своё время, свой талант. И что достойно того, чтобы быть высоко оценённым.

Ощутите и вы это. То, что вы делаете – важно для людей. Для Вселенной. Давайте позволим вашему творению прийти к людям.

Подумайте о том, что вы делаете в жизни. Какой труд – ваш? Вспомните свои занятия и посмотрите на них глазами уважения. Глазами Вселенной, которая точно знает, что ваши дела – полезны. Позвольте себе признать это.

... А теперь сделаем глубокий вдох...

И спокойно, размеренно вернёмся в обычный темп своей жизни. Вот только сознание наше уже слегка необычное. Потому что наше понимание изменилось – изменились и мы.

Идём жить, наблюдать за миром, собой и людьми. И, возможно, уже сегодня вам что-то будет предложено.

Наблюдайте.

А завтра – следующая практика.

Полезные мысли

Я знаю, что это возможно, отключиться от массовых программ безденежья, бедности, тяжкого труда

Я знаю, как это, подключиться к генетическому и историческому опыту людей успешных, реализованных, живущих в достатке

Я знаю, как это, что в мире существует разное, и я могу выбирать, чему следовать

Как это, заниматься своим трудом с любовью

Это возможно, что мой труд может быть справедливо вознаграждён

Это возможно, что люди узнают про то полезное, что я умею, и обратятся ко мне

Это возможно, стать человеком, дела которого ценятся людьми, и получать за это вознаграждение

...Представьте, как эти идеи и смыслы с чеканным звоном загружаются в ваше пространство, встраиваются в ваше подсознание – на лобных долях мозга, в его центре, в области за головой, в середине грудной клетки, и распространяются огоньками по всему телу – чтобы сообщить каждой клеточке о том, как теперь можно. Чтобы произошла перезагрузка, и чтобы новые, конструктивные взгляды стали естественными и удобными для вас...

Механика медитации

В этой медитации мы затрагиваем темы безденежья, записанные в нашей генетике и истории. Массовое сознание наполнено образами тяжкого труда – причём, труда малооплачиваемого. Картины бедности, где люди выбиваются из сил, но не могут прокормить себя и семью, действуют парализующе. Люди стараются не думать об этом, но фиксация подсознания на этих темах есть – особенно если в жизни уже есть ситуация нехватки ресурсов. Из-за этих образов человек может бессознательно программировать себя на повторение такой судьбы. Фокус внимания сужается, выбирая из всего многообразия людских судеб только те, которые соответствуют этой картине. А далее мозг начинает выбирать похожие стратегии – так как он выполняет программу, а программа выглядит как тяжкий труд с недостаточным вознаграждением.

В этой медитации мы располагаем образ таких картин за спиной. Это – первый сигнал для подсознания. Сигнал того, что данные картины – это прошлое. То, что позади. Если бы мы представляли картины бедности перед собой, оно воспринималось бы как будущее – так как оно перед лицом, оно – то, куда мы идём. А образы за спиной – это то, из чего мы вышли. Мы, наши предки, народы – всё здесь, весь этот тяжёлый опыт мы заворачиваем в образы холода, идущего

из-за спины.

Итак, мы визуализируем эти картины. Это важно, признать существование данных коллективных программ. Они есть, и если мы притворяемся, что это не так, повышается лишь тревога. Ведь мы знаем, что они есть. Но смотреть боимся – боимся запрограммировать себя ими. Но усиленное «не обращение внимания» делает этот вопрос лишь более привлекательным – запретный плод сладок. Поэтому мы даём в этой медитации своим страхам образ. Образ, где бедность, холод, сырость. Эти ощущения тоже важны – чтобы помочь подсознанию перестать видеть в бедности некое достоинство и благодать. У ряда людей такая ассоциация имеется. Они боятся быть богатыми, считая это путём в растление, а бедность ощущая как обитель благодати. Из-за этого деньги обходят их стороной.

Мы перепрограммируем ситуацию, добавляя ощущения. Когда вы читаете о холоде и темноте из-за спины, подсознание получает сигнал опасности, сигнал дискомфорта. Затем мы вводим образ – бедность. Подсознание соединяет их. Бедность = дискомфорт. Думаю, с этим согласятся практически все. Благодаря такой связке подсознание начинает воспринимать бедность как задачу, которую надо решить. Этому помогают физические ощущения.

И тогда появляется свет. Он исходит уже из-за плеч. В чём символизм этой части? В том, что обернуться и увидеть, кто стоит за плечом, легче, чем рассмотреть то, что за спиной.

А, значит, этот опыт будет нам ближе и проще. И полезнее, так как здесь мы представляем древние образы людей обеспеченных. Именно обеспеченных – не говорим сейчас про роскошь. Обеспеченные, работающие люди – это сигнал, мозгу понятный. Потому что это – достижимо. В отличие от дворянского происхождения.

Если бы мы изображали образы богачей, помещиков и тому подобное – мы скорее получили бы волну отторжения и ощутили бы упадок сил. Во-первых, с их образами связано много негатива, много страданий, боли, осуждения. Во-вторых, этот образ недостижим. В жизнях тех сословий надо было родиться в нужной семье. Мы же уже рождены. Мы не можем взять за идею их жизнь – механизмов её достижения нет. Из-за этого и будет упадок сил.

Многие из вас, думаю, сталкивались с этим эффектом в других медитациях. Представляя жизнь уровня «лакшери», роскошь и иной статус, вы могли вместо воодушевления ощущать опустошение. И это логично – ваш мозг понимает, что шансов нет. Поэтому мы подбираем те образы, в которых фигурируют люди, достигшие своего уровня своими руками, головой, творчеством. Действиями. А действовать можем мы все.

Более того, образ богатства как такового у многих воспринимается с ноткой осуждения. Бессознательные ассоциации: богатый = бездельник, богатый = жадина, богатый = высокомерный и тому подобное. Вы можете не думать так созна-

тельно, но коллективное поле изобилует такими примерами. Поэтому, перестраивая мышление через медитации, нам важно дать образы, вызывающие положительные эмоции, и связанные при этом с достатком.

На помощь приходят образы мастеров – людей, которые делали что-то полезное с любовью, товары которых нравились, ценились людьми. И эти образы мы располагаем за нашими плечами. Чтобы – стоит только повернуть голову – увидеть их. Чтобы легче рассмотреть. Чтобы источник положительных эмоций был рядом. Поэтому мы повышаем яркость образа настолько, что картины бедности гаснут в нём.

Мы показываем подсознанию картины счастливого труда и сопутствующие ощущения тепла, света. Это помогает ему увидеть активное занятие чем-то как нечто положительное, хорошее. И далее мы вспоминаем о том, что и сами чем-то заняты, что-то делаем. Но пока наш мозг сфокусирован на теме бедности, наши продукты людям не видны. Мы слишком тревожны, нам страшно – это отталкивает потенциальных покупателей. И даже наши близкие могут не ценить наш труд, если мы заполнены страхом.

Когда мы вспоминаем в этой медитации о существовании иного, нежели бедность, опыта жизни, переключается некий тумблер в подсознании. Происходит переход со сценариев бедности на сценарий достатка. Для этого бывает необходимым сама эта мысль в медитативном состоянии – мысль, что бедствовали не все, что были те, кто жил хорошо. И честно.

Значит, это возможно повторить.

Представление у себя за плечами трудолюбивых, уважающих себя и свои творения людей, а также их благодарных, радостных клиентов помогает перенастроиться со стратегий борьбы за выживание на стратегии сотрудничества мира. Свет, начинающий исходить от нас – это визуализация наших добрых посылов, наших полезных умений и нашего доброго отношения к окружающим. Более того, мы показываем подсознанию тех людей, кому нужно и важно то, что вы делаете. Поскольку бывает, что мы сами не верим, что это «нужно кому-то». Здесь же мы даём сигнал – они есть. Далее это может проявиться в том, что вас заметят – и это заметите вы. Что появятся предложения, вознаграждение. А, может, вы кому-то расскажете о том, что делаете, и человек заинтересуется. Пока в нашей внутренней картине мира нет этих людей, пока мы переполнены разочарованием и недооценённостью, мы будем проходить мимо своих клиентов.

Важным является и то, что мы говорим подсознанию о том, что глазами Вселенной наш труд – полезен. Так можно снизить степень критики того, что вы делаете. Начать ценить это. И на такое состояние люди откликнутся. Главное – позвольте им выразить свою благодарность вам. Это важно для них самих. И когда благодарностью являются деньги – это нормально. Люди за вашими плечами принимали их с достоинством, значит, и вы сможете.

День 4. Воссоединение

Как прошёл ваш день? Какие интересные наблюдения за собой и миром были у вас сегодня?

Мысленным взором окиньте прошедшие часы. Что было интересного? Какие успехи были у вас? Чем вы довольны? Как развиваются ваши отношения с Мирозданием?

Первые шаги уже делаются. Делаются вами давно. Опыт вашей жизни, ваши поступки – всё это постепенно ведёт вас к тому, чтобы отношения со Вселенной стали ещё более бережными, трепетными, нежными.

Подумайте о том, что у вас уже есть. Вещи, предметы... Связи с людьми... Дружба, любовь...

Деньги...

Да, у вас УЖЕ есть деньги. Какой-то объём, какое-то количество. Они уже есть, вы уже ими владеете. Но почему их недостаточно? Если Вселенная изобильна, почему она даёт вам так мало денег?..

Представьте перед собой купюры. Представьте их – состоящими из молекул энергии, из квантов света. Не кажется ли вам, что они выглядят тёмными?..

Что это? Наши обиды. Обиды на деньги, злость из-за денег – из-за их нехватки. Каждый раз, когда мы думаем о деньгах и расстраиваемся, окрашивает их энергию в нашей реальности в тёмные тона. Захотим ли мы преумножать эту

тму и тяжесть? Нет. И Вселенная бережёт нас от того, что приносит нам столько боли. От денег.

Но силой своего сознания, своего выбора, по Закону Свободной Воли мы можем изменить это. Очистить образ денег от того, что очерняет их.

Представьте образ денег, образ купюр. Они кажутся тёмными – но сквозь эту темноту как будто немного пробивается тусклый свет. Как будто под толстой коркой тёмной, спрессованной, вязкой энергии находится лёгкое, светлое, живое, невесомое ядро... Истинная природа денег: вознаграждающая, создающая...

Вспомните сейчас о своей связи со Вселенной. О безграничности. О том, что вы дома. А за вашими плечами – опыт счастливых людей. Вдохните полной грудью, вспоминая эти ощущения. А теперь выдохните – и от вас во все стороны разойдутся яркие лучики света. Ещё вдох – и ещё выдох.

Пространство вокруг вас становится светлее. А деньги перед вами – ещё – тёмные.

Вспомните моменты, когда вы обижались на деньги. «Почему так мало, мне не хватает»... Наши мысли, наша боль, которая слой за слоем пропитывала принцип денег в нашей реальности. Которая откладывалась на тех финансах, которые к нам приходили...

Мы обижались на те деньги, что были у нас. Мы обижали те деньги, что уже пришли к нам.

Вдумайтесь. Обижаться на двух друзей, что их всего двое

— стали бы мы? А на деньги мы обижались. Обижаться на тех троих, что поздравили нас с днём рождения, за то, что кто-то другой позабыл — стали бы мы? Нет. А деньги слышали от нас эти упрёки...

Возможно, в вашей груди что-то дрогнуло. Дрогнуло чувством сострадания и даже жалости... К деньгам. К тем доходам, на которые мы злились. К тем, кто всё-таки приходил к нам, хоть мы и были отделены от Вселенной колючей проволокой... Как хорошо, что мы растворили её, что мы имеем теперь безграничное соединение с Мирозданием.

Пусть сейчас энергия сострадания и даже внезапной накатившей любви выплеснется из вашего сердца на лежащие перед вами образы купюр. На те деньги, что — вы знаете — лежат в вашем кошельке. Или на банковской карте.

Они — пришли к вам. Пробились. Просочились. Выбрали вас. Несмотря ни на что...

Пусть энергия благодарности смывает с них тёмную, вязкую энергию обид. Растворяется в ярком солнечном свете. Пусть солнечные зайчики разбегутся ворохом, пусть последние молекулы тьмы исчезнут в яркости этого света...

Пусть купюры лежат перед вами в своём первозданном виде — сияющие энергией творения, энергией благодарности, энергией награды. Ваши деньги — это благодарность людей вам. Благодарность за труд, помощь, время. За ваше присутствие.

Видите? Деньги засияли ещё ярче, радостные от того, что

вы простили их. Что увидели их истинную природу. Купюры поднимаются в воздух и сияют, сияют, сияют золотым светом... Так, что вы сами уже светитесь им – вся ваша аура залита золотым сиянием. Энергией радости, испускаемой деньгами – радостью от того, что вы ответили им взаимностью... Такой же любовью и благодарностью, которую они испытывают к вам.

Побудьте в этом ощущении. Подумайте о деньгах с благодарностью – что они есть в вашей жизни. Вспомните моменты из прошлого, когда вы получали деньги – и вы увидите, как растворяются тёмные энергии расстройств, нехватки, обиды, как то воспоминание заливается ярким золотым светом – благодарностью, что они пришли. В любом количестве. Спроецируйте на них энергию радости, тепла, ощущая, как они отдают её в ответ, преумножая.

...И в будущем этих встреч будет больше...

Полезные мысли

Я знаю, как это, ощутить истинную, созидающую, вознаграждающую природу денег

Я знаю, как это, ощущать радость и благодарность, прикасаясь с деньгами

Я знаю, как это, замечать те деньги, что есть в моей жизни уже сейчас – и я могу относиться к ним с благодарностью

Я знаю, как это, видеть, что уже у меня есть, и относиться к этому с любовью

Я знаю, как это, осознать ту ступень, на которой я стою сейчас, и шагнуть на следующую

Я знаю, как это, ценить то, что есть у меня, и опираться на это в своём восхождении

...Представьте, как эти мыслеформы потоком свежего ветра загружаются в ваше пространство, прописываются в вашем подсознании – на лобных долях и в самом центре мозга, в области за головой, в области грудной клетки, и распространяются огоньками по всему телу – чтобы каждая клеточка впитала их, почувствовала, поняла. Чтобы ваш мозг мог с полным правом считать эти мысли – новыми, полезными способами действий. И он уже обдумывает это...

Механика медитации

В этой медитации мы обращаем своё внимание на автоматические эмоции, которые появляются у нас при взаимодействии с деньгами. А именно – на эмоции негативного спектра. И, путём визуализации, осознаём эти вытесненные реакции – делая их доступными для нашего сознания.

Но начинаем мы с одной очень важной детали. С того, что деньги у нас уже есть. Обычно, когда мы ощущаем нехватку денег – и желание увеличить их количество – мы фокусируем своё внимание на... дефиците. Мы думаем о том, как мало у нас денег. Думаем о том, что не можем себе позволить. Злимся на тех, у кого денег больше. Злимся и на себя – за то, что делаем что-то не то или не так, раз у нас денег мало. Итого – в фокусе нехватка. Мы думаем о нехватке, страдаем из-за нехватки. Наши мысли заняты нехваткой.

И все силы нашего мозга направлены на нехватку. Есть ли там мысли о том, что можно сделать? Есть ли там образ, к которому мы хотим прийти?

В мышлении человека, терпящего нужду, обычно живёт нужда. И первое, что мы делаем в этой медитации, это напоминаем себе, что у нас уже есть деньги. Хоть какие-то, но есть. Некое количество. И это – важно. Если мы не обращаем внимание на те деньги, что уже имеем, как же нашему мозгу обнаружить те умения, которые есть у нас, и которые могут

стать началом нашего финансового роста? Сам принцип – видеть то, что имею – необходим для движения вверх. Чтобы выйти на новый уровень, надо осознать, на каком уровне мы сейчас. На какой ступени мы сейчас. И это происходит, когда мы принимаем, обозначаем для себя, что уже есть в нашем владении.

Поэтому в данной медитации мы начинаем с понимания, что наши дела уже продвигаются неким образом – и что у нас уже есть успех. Любого объёма, любого количества. Он – есть. И это осознание помогает вырваться из мутных эмоциональных вод смятения и отчаяния.

У нас. Есть. Деньги.

И это важно.

И именно это – отправная точка развёртывания дальнейших визуализаций.

Итак, у нас есть деньги. Радует ли мы им? Если у нас есть нехватка – значит, нет. Люди получают деньги и расстраиваются. Печаль случается в контексте денег – и мозг запоминает связку. Деньги – расстройство. Будет ли кто-то в здравом уме стремиться к тому, что расстраивает? Если какой-то человек кричит на нас, что мы постараемся сделать? Минимизировать общение с ним. Это нам понятно. Но и с деньгами та же механика. Если мы огорчаемся при виде денег или при мыслях о деньгах, мозг распознаёт этот сигнал аналогично. И стремиться отдалиться от денег.

Их становится ещё меньше. Расстройство становится ещё

больше. Замкнутый круг.

И мы его разрываем в этой медитации.

Мы делаем ряд действий:

- осознаём, что деньги уже есть
- осознаём, что это здорово
- осознаём, что винить их не за что
- осознаём, что стоит поблагодарить деньги, которые таки

к нам пробрались

И даже лёгкое чувство неловкости за свои обвинения в адрес денег – в данном случае терапевтично. Оно неприятно, и мы испытываем его в момент осознания, что расстраиваться, когда деньги к нам приходят – невежливо. Это помогает в дальнейшем останавливать себя в подобные моменты. Нам становится дискомфортно обижаться на деньги. И это полезно для наших целей, хоть и звучит парадоксально. Но кто возьмётся отрицать, что у нас есть разные эмоции? Кто станет говорить, что неприятных эмоций нет? Так почему бы не использовать их во благо? Зачем притворяться, что все мы сплошь сотканы из любви и доброты, вытесняя факт существования и других эмоций? Зачем врать себе, если честность приятнее и – пожалуй – выгоднее для нас.

Негативные эмоции – это инструмент. И он может оказаться ранящим нас ножом, а может стать средством защиты от опасности. В данном случае – для защиты от опасной привычки винить хорошее. Винить за то, что его мало – странно, и наш мозг это видит в медитации. Отсылка к образу друзей

помогает ещё ярче закрепить это понимание. Так же как и некая антропоморфизация денег – когда мы начинаем размышлять о них, как о людях. Это помогает выйти на иной уровень понимания механизмов взаимоотношений с деньгами.

Поэтому мы переходим к формированию состояния благодарности, радости, взаимности – как с людьми. А ещё мы вводим новую переменную – вознаграждение. Многие ли думают о деньгах в этом контексте? А многие ли ощущают это на уровне чувств? Деньги – как благодарность. Как награда. Как вознаграждение. Чаще люди воспринимают деньги механистично, от силы ассоциируя их с работой. Не вдумываясь, что работа – это труд, а деньги – способ отблагодарить вас за него, вознаградить, порадовать. Если вдуматься в эти идеи, можно многое изменить. Это – продолжение отключения от массовых программ, очерняющих репутацию денег, которое мы начали во второй день, медитируя на образ стеклянного шара.

Деньги – это фактор нашей жизни, это средство обмена – но эти слова избиты, люди перестали видеть за ними образы. Выход в тему благодарности и награды может оказаться хорошим вариантом для формирования новых нейронных связей. Обычно и благодарность, и награда воспринимаются психикой позитивно. Эти нейронные связи уже есть. И мы к ним добавляем новое ответвление – деньги. И тогда их приход в нашу жизнь становится более гладким – им открыта

дорога.

Важным этапом медитации является момент, когда мы начинаем генерировать ощущение благодарности. Благодарность к деньгам – это признание своего права на них, а также разрешение им войти в ваше пространство. Искренняя радость, что эти деньги пришли к вам, является сигналом своему мозгу о том, что это стоит продолжать, что деньги = хорошо. В целом образы взаимности, тепла, радости при взаимодействии с денежной энергией мы создаём, чтобы ещё больше «приучить» мозг к безопасности и желательности этого фактора в нашей жизни. Мы постепенно, раз за разом, с каждой медитацией, создаём новые слои крепких отношений с изобилием. Постепенно – чтобы мозг успевал усваивать новые идеи. И чтобы обойтись без давления, которое отозвалось бы сопротивлением. Но мы идём мягко, формируя приятные эмоции и соединяя образы денег с тем хорошим, что у нас уже есть, что мы знаем, умеем, встречали.

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.