

Я СНИМАЮ ШАПКУ-НЕВИДИМКУ

Деньги

Рубедо и Цитринитас



Рабочая тетрадь 2
по книге 'Сними шапку-невидимку'

Екатерина Шкляренко

**«Я снимаю шапку-невидимку.
Тетрадь 2: Рубедо и Цитринитас»**

«Автор»

2026

Шкляренко Е.

«Я снимаю шапку-невидимку. Тетрадь 2: Рубедо и Цитринитас» /
Е. Шкляренко — «Автор», 2026

Ты очистил почву. Теперь пришло время пахать. Первая тетрадь спустила тебя в Нигредо, сожгла старые страхи и подготовила землю. Но чистота — ещё не урожай. Вторая тетрадь — про воплощение. Два этапа алхимии: Рубедо — красный этап. Ты проведёшь аудит материальных якорей: долги, зависшие активы, старые обещания. Напишешь им письма, поставишь Красную Печать и сделаешь реальное действие — звонок, платёж, разговор. Это закрытие старых контрактов. Цитринитас — золотой посев. Ты встретишь своё Будущее Я, построишь мост через альфа-программирование и ментальные репетиции. Проживёшь один день в новой реальности — до запахов и ощущений. Напишешь Декларацию Воплощения — не аффирмации, а твой личный закон. Завершает практикум 21-дневный Квантовый Скачок: утреннее альфа-программирование, одно действие в материи и вечерняя рефлексия. Это не магия — это нейропластичность и системный подход. Ты больше не готовишься жить. Ты начинаешь воплощать. Снимай шапку — навсегда.

© Шкляренко Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Оглавление второй тетради	5
Глава 1. Письмо от автора: Я прошла этот путь	7
Глава 2. Твой контракт на воплощение	9
Глава 3. Чего ждать от этой тетради (и чего не ждать)	12
Глава 4. Библиотека Мастера: на чьих плечах я стою во второй тетради	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Екатерина Шкляренко

«Я снимаю шапку-невидимку. Тетрадь 2: Рубедо и Цитринитас»

Оглавление второй тетради

Название: «Я снимаю шапку-невидимку: Деньги. Рубедо и Цитринитас»

Подзаголовок: «Заверши старое. Посей новое. Воплоти свою реальность за 21 день»

Раздел 0. Вход в Практикум

Глава 1. Письмо от автора: Я прошла этот путь

О чём: Ты расскажешь свою историю — без деталей долгов, но с правдой о плите, о Страже, о том, как ты сама прошла первую тетрадь и стоишь на пороге второй. Ты скажешь: «Я пишу эту тетрадь для себя. И для тебя. Мы пройдем её вместе».

Глава 2. Твой контракт на воплощение

О чём: Не просто «контракт с собой», а контракт с Материей. Читатель обещает себе не просто «проработать», а ВОПЛОТИТЬ. Три цели: минимум, средняя, максимум.

Глава 3. Чего ждать от этой тетради (и чего не ждать)

О чём: Честный разговор. Мы не принесём мешок денег за 21 день. Мы научим мозг ВИДЕТЬ мешки, которые уже лежат вокруг. Мы даём удочку. И эта удочка — нейрофизиологическая. Три планки: минимум — запустить процесс, средняя — увидеть первые материальные сдвиги, максимум — конкретный финансовый результат (например, продажа зависшего актива, закрытие долга, рост дохода на N%).

Глава 4. Библиотека Мастера: на чьих плечах я стою во второй тетради

О чём: Новые имена. Хосе Сильва — альфа-уровень и программирование мозга. Джо Диспенза — нейропластичность и ментальные репетиции. Джон Кехо — техника трёх экранов и квантовый воин. Вадим Зеланд — внешнее намерение и визуализация процесса. Карл Юнг — активное воображение и синхронистичность. Ты объяснишь, как ты переплавила их в свой авторский метод «Альфа-программирование».

Раздел 1. Рубедо: Завершение старых контрактов с материей

Суть: Рубедо — это красный цвет. Цвет крови, огня, воплощения. Прежде чем создавать новое, нужно закрыть старое. Не в голове — в реальности. Дом. Долги. Ненужные вещи. Незавершённые обязательства. Всё, что висит и тянет энергию.

Глава 5. Аудит материальных якорей

Упражнение: Список всего, что висит: долги, кредиты, неликвидная недвижимость, старые машины, чужие вещи, невыполненные обещания, незакрытые отношения, которые тянут деньги. Каждый пункт — это якорь. Мы посмотрим им в лицо.

Глава 6. Техника «Письмо Артефакту»

Суть: Ты обращаешься к каждому якорю как к живому существу. Дому. Долгу. Старому контракту. Ты спрашиваешь: зачем ты мне служил? Что ты хотел мне дать? Готов ли ты уйти сейчас? Ты пишешь письмо — и получаешь ответ.

Глава 7. Ритуал «Красная печать»

Суть: Ты берёшь каждый якорь и ставишь на нём Красную Печать — символ Рубедо. Это не магия. Это акт воли. Ты объявляешь: «Это завершено. Я возвращаю этому энергию. Я забираю свою». Для каждого якоря — конкретное действие: звонок, платёж, объявление о продаже, разговор. Это и есть материализация.

Раздел 2. Цитринитас: Посев золотых семян

Суть: Цитринитас — это жёлтый цвет. Цвет золота, солнца, семян. Почва очищена. Якоря сняты. Теперь мы сеем.

Глава 8. Моя Золотая Картина: Встреча с Будущим «Я»

Техника: Управляемая визуализация (трансовый текст). Читатель встречает себя через год. Видит свой дом, свой счёт, своё тело, своё лицо. Слышит свой голос. Записывает послание от Будущего «Я».

Глава 9. Альфа-программирование: техника «Три Зеркала»

Техника: Сплав Сильвы, Кехо и Зеланда. Читатель входит в альфа-состояние (лёгкий транс, текст я пропишу) и создаёт три образа: Зеркало Желания (что я хочу), Зеркало Процесса (как это приходит), Зеркало Результата (я уже там). Это не визуализация результата — это визуализация ПРОЦЕССА. Внешнее намерение.

Глава 10. Ментальная репетиция: как я проживаю свой день в новой реальности

Техника: По Диспензе. Читатель прописывает один день из будущего — поминутно. Что он видит, слышит, чувствует. Кто ему звонит. Какие уведомления приходят на телефон. Это создаёт нейронную сеть, как будто это уже случилось.

Глава 11. Моя Декларация Воплощения

Техника: Читатель пишет новую Декларацию — не очищения, а ВОПЛОЩЕНИЯ. «Я больше не готовлюсь жить. Я живу. Я больше не чищу почву. Я сажаю сад».

Раздел 3. 21-дневный План Квантового Скачка

Суть: Это не раздел, это ежедневник. 21 страница. Каждый день — короткое задание: альфа-программирование утром, действие днём, рефлексия вечером. Читатель ведёт дневник. Отслеживает синхронистичности. Фиксирует сдвиги.

Эпилог. Письмо от меня тебе

Глава 1. Письмо от автора: Я прошла этот путь

Здравствуй.

Я не знаю, в какой точке своего пути ты открыл эту тетрадь. Может быть, ты только что закрыл первую — «Нигредо и Альбедо». Твои руки ещё помнят, как сжигать старые убеждения и писать письма Стражам. Твоя почва чиста, но пуста. И ты стоишь посреди этой чистоты и спрашиваешь: «А что дальше?»

Может быть, ты ещё не проходил первую тетрадь, но почувствовал зов сразу начать со второй. Так тоже бывает. Значит, твоя душа уже готова не просто чистить, а воплощать.

А может быть, ты — это я несколько недель назад. Когда я сама, своими руками, прошла свой собственный практикум от корки до корки. И он изменил меня навсегда.

Я расскажу тебе одну историю. Короткую, но настоящую.

В первой тетради, в главе про Стража Масштаба, я встретила своего собственного Стража. Того, кто был со мной, как я теперь знаю, с самого начала. Не из детства — из-за пределов этого воплощения. Он назвал мне своё имя. Его звали Альбедо. Да, как второй этап Великого Делания — очищение. Ирония или закономерность? Думаю, закономерность.

Альбедо держал на моей голове бетонную плиту. Не шапку из ткани, не туман, не иллюзию. Тяжёлую, невыносимую, настоящую плиту. Он положил её, потому что знал: внутри меня спит вулкан. Самый мощный в мире. И если этот вулкан проснётся без контроля, он не просто сделает меня видимой и богатой — он сожжёт всё вокруг. Поэтому мой Страж выбрал защищать мир от меня. А меня — от самой себя.

Я перезаключила с ним контракт. Я не изгнала его — я повысила. Теперь он не тюремщик, а Хранитель Чистоты моего Пути. Плита ушла. Вулкан проснулся. И теперь я знаю: моя сила — не проклятие, а дар. Мой огонь может не сжигать, а греть.

И вот я здесь. Пишу эту тетрадь.

Я прошла Нигредо — черноту, встречу с Тенью. Я прошла Альбедо — очищение, слёзы, ритуальный огонь и воду. Я вышла на чистую землю. Но я поняла: очищения мало. Недостаточно просто снять плиту. Недостаточно просто перестать быть невидимкой. Нужно войти в мир. Нужно воплотить то, что открылось. Нужно собрать урожай.

Поэтому я создала эту тетрадь — «Рубедо и Цитринитас». Два последних этапа алхимической трансформации.

Рубедо — это красный цвет. Цвет крови, огня, материи. Это этап, когда мы завершаем старые контракты с реальностью. Долги. Ненужные вещи. Зависшие активы. Всё, что больше не служит нам, но держит энергию. Мы закроем эти гештальты — не в голове, а в реальном мире.

Цитринитас — это золотой цвет. Цвет спелых колосьев, солнца, изобилия. Это этап, когда мы сеём новые семена в очищенную и освобождённую почву. Мы будем программировать свой мозг на успех. Мы создадим образ будущего, которое уже наступает. Мы проживём его так ярко, что тело и разум поверят: это уже случилось. И Вселенной останется только подтянуть детали.

Эта тетрадь — не теория. Это практикум-реактор. Ты будешь работать с альфа-состоянием (метод Хосе Сильвы), с ментальными репетициями (Джо Диспенза), с внешним намерением (Вадим Зеланд) и с техникой трёх экранов (Джон Кехо), которую я переплавил в авторское «Три Зеркала».

И — самое важное. Я не даю тебе ничего, что не прошла бы сама. Я сейчас, вместе с тобой, прохожу эту тетрадь. Моя цель — продажа дома, который висит на мне мёртвым грузом. Я поставила её как свою максимум-цель в этом практикуме. Я знаю: когда ты читаешь эти строки, я уже, возможно, написала кейс: «Я продала зависший дом за неделю после прохождения тетради». А если ещё нет — значит, мы идём к этому вместе.

Ты готов? Тогда переверни страницу и подпиши свой контракт на воплощение. Это будет не просто обещание. Это будет твой первый акт Рубедо — материализация намерения на бумаге.

С любовью и верой в твою воплощённую силу,

Екатерина.

Глава 2. Твой контракт на воплощение

Мой читатель, ты прошёл первую тетрадь. Или, возможно, ты пришёл сразу сюда — потому что твоя душа уже знает: хватит чистить. Пора сажать.

В любом случае, добро пожаловать на второй этап Великого Делания.

Первый этап назывался Нигредо и Альбедо. Мы спускались в подвал. Мы встречались со Стражами. Мы сжигали старые убеждения и вычищали и подготавливали почву. Мы снимали шапку-невидимку. Ты сделал это. Твоя земля чиста.

Но чистая земля — это ещё не сад. Это — потенциал. Возможность. Обещание. Теперь пришло время эту возможность превратить в реальность. Не внутри головы. Не в медитации. А здесь — в материи, в цифрах, в подписанных договорах, в закрытых кредитах и повышениях.

Этот этап называется Рубедо и Цитринитас. Красный и Золотой. Воплощение и Посев.

Но прежде чем мы начнём, я хочу, чтобы ты понял одну вещь. Она — ключ ко всей этой тетради и, возможно, ко всей твоей жизни.

Недавно, когда я сама проходила этот путь — путь, который теперь лежит перед тобой, — и во сне мне пришла фраза:

«.....Не сработало, потому что не было системы. Любая суперпозиция силы возможна только в системе».

Я проснулась с этой фразой на губах. И поняла: вот оно. То, ради чего я создала книгу, первую тетрадь и теперь — эту. Почему не работали чужие аффирмации? Почему медитации давали краткий эффект, а потом всё возвращалось обратно? Почему я, сильная, умная, опытная, годами сидела с ипотеками и не могла пробить планку дохода в 300 000 рублей в месяц? И почему некоторые практики давали обратный эффект – вызывали депрессию и еще больший спад.

Потому что не было системы.

Были отдельные действия. Отдельные практики. Отдельные прорывы и откаты. Но не было линии, которая соединяет их в единый путь. Не было сосуда, который держит температуру.

Теперь он есть.

Книга — это карта.

Первая тетрадь — это хирургия и очищение.

Вторая тетрадь — это воплощение и посев.

Вместе они образуют алхимический сосуд. Закрытый, герметичный, способный выдерживать тот жар, который необходим, чтобы превратить свинец в золото.

Ты удержишь в руках последнюю часть этого сосуда.

Три планки твоей цели

Прежде чем ты заполнишь контракт, я объясню тебе систему трёх планок. Она важна. Она защитит тебя от иллюзий и одновременно не даст тебе остаться в зоне комфорта.

Минимум.

Это то, что случится почти гарантированно, если ты будешь честно выполнять практики. Это не мешок денег. Это первый сдвиг, который ты заметишь. Например: «Я наконец-то позвонил клиенту, которому боялся звонить полгода». «Я впервые за долгое время посмотрел на

свой счёт без спазма в животе». «Мне пришла идея, которой раньше не было». Минимум — это доказательство, что процесс пошёл.

Средняя.

Это твой первый видимый материальный результат. То, что потребует от тебя действий и будет ощутимо. «Я закрыл один мелкий долг». «Я заработал на 30% больше, чем в прошлом месяце». «Я запустил проект, который лежал мёртвым грузом два года». Средняя планка — это твой первый урожай. Не теоретический, а реальный.

Максимум.

Это твоя дерзкая цель. То, ради чего ты открыл эту тетрадь. Продать зависший актив. Закрыть крупный долг. Выйти на доход, который пока кажется невозможным. Заключить контракт, о котором ты мечтал годами. Максимум — это твой вызов пространству. Твой прыжок веры. Не бойся ставить его. Пространство отзывается не на скромность, а на дерзость, подкреплённую действием.

Твой контракт на воплощение

Возьми ручку. Заполни каждую строку. Медленно. Осознанно. Как будто ты подписываешь договор с самой реальностью. Потому что так и есть.

Я, _____, находясь в ясном сознании и твёрдой памяти, добровольно и осознанно вступаю во второй этап Великого Делания — Рубедо и Цитринитас.

Я признаю, что являюсь Режиссёром своей жизни. Я прошёл очищение. Моя почва чиста. Мои Стражи получили новые должности. Теперь я готов воплощать.

Мои три цели на этот практикум:

Минимум (первый сдвиг, который я гарантированно замечу):

Средняя (мой первый видимый материальный результат):

Максимум (моя дерзкая цель, ради которой я открыл эту тетрадь):

Я обязуюсь:

- Выполнять практики честно, даже когда они кажутся странными или некомфортными.
- Не оценивать промежуточные результаты как провал. Каждый день — часть процесса.
- Помнить, что я не жду чуда. Я создаю новую нейронную сеть, которая начнёт ВИДЕТЬ возможности, скрытые от меня раньше.

— Через 21 день оглянуться назад и зафиксировать: что изменилось.

Я понимаю, что:

— Эта тетрадь не принесёт мне мешок денег за 21 день.

— Она научит мой мозг видеть мешки, которые уже лежат вокруг меня.

— Она даст мне удочку. А рыбу я поймаю сам.

Я выбираю воплощение. Я выбираю Рубедо. Я выбираю Жизнь.

Дата: _____

Подпись: _____

Поставь подпись. Почувствуй, как ручка касается бумаги. Теперь это не просто тетрадь. Это документ. Твой личный манифест воплощения.

Ты больше не готовишься жить. Ты начинаешь воплощать.

В следующей главе я честно расскажу тебе, чего ждать от этой тетради, а чего не ждать. Это важно. Потому что правильные ожидания — это половина успеха. Переворачивай страницу.

Глава 3. Чего ждать от этой тетради (и чего не ждать)

Ты только что подписал контракт. Поставил три цели: минимум, среднюю и максимум. Возможно, одна из них — самая дерзкая — заставила твоё сердце биться быстрее. Возможно, ты уже представил, как через 21 день твоя жизнь изменится до неузнаваемости.

Это хорошо. Это правильно. Цель должна будоражить.

Но прежде чем ты перевернёшь страницу и войдёшь в практики, я должна сказать тебе правду. Не ту правду, которую пишут в продающих текстах. Не ту, которая красиво звучит. А ту, которая работает.

Если ты ждёшь, что за 21 день Вселенная принесёт тебе чемодан с купюрами просто за то, что ты заполнил тетрадь, — закрой её. Не трать время. Она не для тебя. Она для тех, кто готов работать. Для тех, кто понимает: чудеса случаются, но только с теми, кто создаёт для них почву.

Чего НЕ стоит ждать от этой тетради Не жди чуда без действия.

Ты можешь провести двадцать медитаций, написать сорок деклараций и визуализировать сотню раз. Но если после этого ты не сделаешь ни одного звонка, ни одного шага, ни одного действия в реальном мире — ничего не изменится. Мы работаем на стыке внутреннего и внешнего. Внутренняя работа даёт энергию. Внешнее действие даёт форму. Одно без другого мертво.

Не жди, что будет легко.

Воплощение — это не расслабленная медитация под звуки флейты. Это роды. Это пот и кровь. Будут моменты, когда тебе захочется всё бросить. Будут дни, когда старые голоса попытаются вернуться и сказать: «Ну вот, опять не сработало». Это нормально. Это не значит, что ты делаешь что-то не так. Это значит, что твой старый мозг сопротивляется переменам. Он всегда сопротивляется. Наша задача — не победить его, а переобучить.

Не жди линейного роста.

Реальность меняется не плавно. Она меняется скачками. Может быть, первые две недели ты не заметишь ничего особенного. А потом — бах. Звонки. Предложения. Случайная встреча. То, что ты называешь «чудом», на самом деле — результат накопленных изменений в твоём мозге, которые внезапно достигли критической массы.

Чего МОЖНО и НУЖНО ждать от этой тетради Ты перепрошьёшь свой мозг.

21 день — это не магическое число, взятое с потолка. Это минимальный срок, за который мозг начинает формировать новые нейронные связи. Мы будем использовать альфа-состояние (метод Хосе Сильвы), ментальные репетиции (Джо Диспенза), внешнее намерение (Вадим Зеланд) и технику трёх экранов (Джон Кехо), переплавленную в мою авторскую практику «Три Зеркала». Твой мозг научится видеть то, что раньше просто не попадало в фокус. Деньги, возможности, выходы — они уже есть вокруг тебя. Просто твой старый радар был настроен на другую частоту. Мы перенастроим его.

Ты закроешь старые контракты.

У тебя есть то, что висит мёртвым грузом. Долги. Зависшие активы. Ненужные вещи. Обещания, которые ты дал и не выполнил. Отношения, которые давно закончились, но продолжают тянуть энергию. Всё это — якоря. Мы не будем просто думать о них. Мы начнём их завершать. Реальными действиями. Реальными решениями. Каждый закрытый контракт освобождает порцию твоей силы, которая была связана там.

Ты посадишь золотые семена.

Когда почва очищена, а якоря сняты, приходит время сеять. Ты создашь образ своего будущего — не расплывчатую мечту, а чёткую, яркую, прожитую в теле реальность. Ты проведёшь ментальную репетицию своей новой жизни. И твой мозг не отличит её от уже случившейся. А то, во что верит мозг, — к тому он и начинает вести тело.

Ты получишь удочку.

Я не дам тебе рыбу. Я дам тебе инструмент. Ты узнаешь, как входить в альфа-состояние. Как программировать цели. Как завершать зависшие ситуации. Это навыки. Они не исчезнут через 21 день. Они останутся с тобой навсегда. Ты сможешь использовать их снова и снова — для новых целей, новых проектов, новых уровней дохода.

О трёх планках ещё раз

Вернись к контракту, который ты подписал. Посмотри на три свои цели. Я хочу, чтобы ты правильно к ним отнёсся. Сначала я думала написать одну главную цель и идти к ней, потом я посмотрела на себя, на свою жизнь и задачи и поняла, что это глупо, проводить глобальную ментальную работу ради одного фокуса, у человека всегда более 10 целей/задач/желаний в один момент уж точно. Но у всех у них есть разный приоритет. Поэтому я разбила на – минимум, среднюю и максимально дерзкую. Пусть путь к этим целям будет для тебя азартной игрой и вызовом себе, хорошо?!

Минимум — это не провал.

Если за 21 день ты заметил хотя бы один значимый сдвиг — ты уже победил. Ты уже доказал себе, что система работает. Ты уже запустил процесс. Дальше — только масштабирование.

Средняя — это твой якорь в реальности.

Это не мечта. Это план. Это то, что ты реально можешь достичь за 21 день, если соединишь внутреннюю работу с действием. Отнесись к ней серьёзно.

Максимум — это твой вызов пространству.

Твоя дерзкая цель может сбыться за 21 день. А может — не сбыться. Это нормально. Это не значит, что метод не работает. Это значит, что твоя цель требует больше времени или других шагов, которые ты пока не видишь. Максимум — это не экзамен. Это прыжок веры. Ты бросаешь его — и смотришь, что произойдёт. Иногда пространство отвечает мгновенно. Иногда — берёт паузу. Но оно всегда отвечает.

Смотри, почему пространство «берет время» на воплощение «желания» - пусть даже по Зеланду, существует теория о множестве линий пространства реальностей, на первой – одно развитие событий, на второй – другое и так миллионы вероятностей. Для того, чтобы «Маша»

получила свою новую БМВ должны сложиться десятки, а то и сотни предцелевых событий и обстоятельств, на это надо время. И чем дальше «Маша» с зарплатой в 100 000 рублей от новой БМВ за 10 000 000 рублей, тем дольше будет исполняться желание, но все равно исполнится. Поэтому и говорят: «Нет ничего невозможного!» Просто нужно знать этот факт и принять его за истину.

Моё обещание тебе

Я обещаю тебе честность. Я не буду кормить тебя сказками. Я не буду обещать волшебства.

Но я обещаю тебе: если ты пройдёшь этот практикум от начала до конца, если ты будешь честно выполнять каждое упражнение, если ты соединишь внутреннюю работу с внешними действиями — через 21 день ты будешь другим человеком.

Не «более просветлённым».

Не «более проработанным».

А более воплощённым.

Более материальным.

Более живым.

Твоя почва чиста. Твои Стражи — в новой должности. Твоя сила больше не под плитой. Пора сажать сад.

Готов? Тогда переворачивай страницу. Я покажу тебе, на чьих плечах мы стоим в этот раз. Библиотека Мастера второй тетради ждёт тебя.

Глава 4. Библиотека Мастера: на чьих плечах я стою во второй тетради

Прежде чем мы войдём в практики, я хочу снова включить свет. Показать тебе, на каком фундаменте мы стоим на этот раз.

В первой тетради я уже рассказывала о Мастерах, которые создали основу для Нигредо и Альбедо: Карл Юнг, Фрейд, Перлз, Хеллингер, Кастанеда. Они дали нам карту Тени и инструменты для её исцеления. Если ты прошёл первую тетрадь — ты знаешь, что эти имена не просто теории. Это рабочие технологии.

Теперь, когда почва чиста, нам нужны другие инструменты. Инструменты воплощения. Инструменты, которые помогут не просто мечтать о деньгах, а ВИДЕТЬ их, ПРИТЯГИВАТЬ их, МАТЕРИАЛИЗОВАТЬ их в своей жизни.

Для этого я обратилась к мастерам, которые посвятили жизнь изучению того, как мысль становится реальностью. Как внутреннее намерение превращается во внешний результат. Как мозг перестраивается и начинает замечать возможности, которые всегда были рядом.

Вот моя Библиотека Мастера для Рубедо и Цитринитас.

Хосе Сильва: альфа-уровень и управление разумом

Хосе Сильва — исследователь, который доказал: наш мозг работает на разных частотах. Бета — наше обычное состояние. Альфа — состояние расслабленного, но сфокусированного внимания, в котором подсознание наиболее открыто для программирования. Сильва разработал систему вхождения в альфа-уровень и закладки туда новых программ.

В этой тетради мы будем использовать альфа-состояние. Не для медитаций «на расслабление». А для конкретного программирования твоих финансовых целей. Ты будешь входить в альфа-уровень и в нём создавать новые нейронные сети, которые начнут притягивать возможности, скрытые от твоего обычного, бета-внимания.

Джо Диспенза: нейропластичность и ментальные репетиции

Джо Диспенза — учёный, который объединил нейробиологию, эпигенетику и квантовую физику. Его главный тезис: мозг не отличает реальное событие от ярко и детально воображённого. Когда ты проживаешь желаемую реальность в своём уме достаточно ярко, твой мозг создаёт новые нейронные связи, как будто это уже случилось. А тело начинает действовать из этого нового состояния.

В этой тетради мы проведём ментальные репетиции. Ты не просто представишь «я богат». Ты проживёшь один день из своей будущей жизни — с запахами, звуками, телесными ощущениями. И твой мозг начнёт перестраивать реальность под этот образ.

Джон Кехо: квантовый воин и техника трёх экранов

Джон Кехо — один из первых, кто заговорил о силе подсознания не как о магии, а как о технологии. Его техника трёх экранов учит видеть цель с трёх ракурсов: желание, процесс, результат.

В этой тетради я перепланировала эту технику в авторскую практику «Три Зеркала». Мы будем смотреть в Зеркало Желания (что я хочу?), Зеркало Процесса (как это приходит в мою жизнь?) и Зеркало Результата (я уже там, как я себя чувствую?). Это позволяет подключить не только визуализацию, но и внешнее намерение.

Вадим Зеланд: внешнее намерение и трансерфинг реальности

Вадим Зеланд дал нам понятие внешнего намерения — того, которое не просит и не борется, а ВЫБИРАЕТ. Это не «я хочу», а «я решаю, что так будет». Внешнее намерение не

уговаривает реальность — оно выбирает ветку реальности, где желаемое уже существует, и перемещается туда.

В этой тетради мы будем использовать внешнее намерение. Особенно в разделе Рубедо — когда будем завершать старые контракты. Ты не будешь просить: «Пожалуйста, пусть этот долг закроется». Ты решишь: «Это завершено. Я выбираю ту ветку реальности, где я уже свободен от этого».

Наполеон Хилл: жгучее желание и система

Наполеон Хилл — автор «Думай и богатей», книги, которая создала больше миллионов, чем любая другая. Его главный принцип: желание должно быть жгучим. Не «было бы неплохо», а «я не могу без этого жить». И второе: успех — это система. Не случайность, не везение, не «одна волшебная техника». А последовательность шагов.

Именно Хилл вдохновил меня на ту фразу, которую я произнесла во сне и которая стала девизом всей моей школы: **«Любая суперпозиция силы возможна только в системе»**. Без системы даже самое жгучее желание рассеивается. С системой — воплощается.

Итог: мой авторский метод «Альфа-программирование»

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.