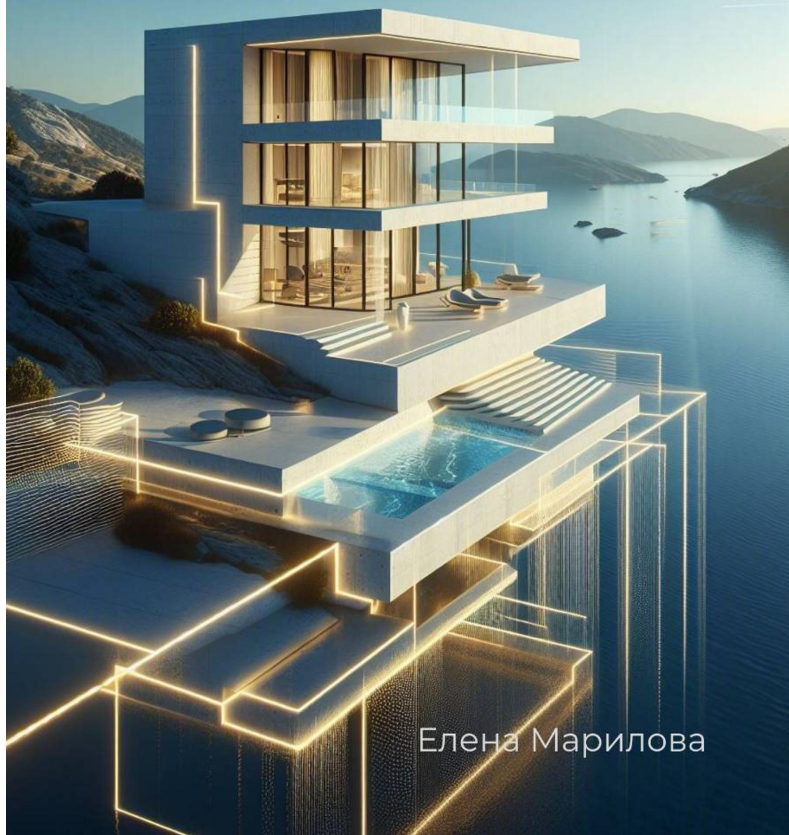


METASHIFT

**Инструкция, которую забыли
выдать при рождении**

СЕРИЯ METASHIFT // КНИГА ПЕРВАЯ



Елена Марилова

Елена Марилова

METASHIFT. Инструкция,

которую забыли

выдать при рождении

<https://litres.ru/74339482>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь задумывались, почему к любой технике есть руководство, а к вашей жизни — нет? Мы рождаемся в мире, где нас учат чужим правилам. Мы «берем напрокат» чужое понимание счастья, чужие финансовые потолки и сценарии отношений, а потом удивляемся, почему система выдает ошибки.

Эта книга дает фундаментальный пересмотр жизни и возможность пересборки реальности так, как вы того хотите. В основе системы METASHIFT лежит точная связка нейрофизиологии (активация РАС), работы бессознательного и личной практики:

1. Общий базовый модуль открывает колоссальный объем энергии и позволяет бить точно в цель.
2. Работа с бессознательным и РАС снимает блоки и перенастраивает фильтры восприятия.

3. Прикладные модули дают возможность снайперски трансформировать сферы «Деньги», «Любовь» и «Предназначение».

Перед вами честная и глубокая карта для тех, кто готов перестать исправлять симптомы и научиться осознанно управлять своей жизнью.

Содержание

АННОТАЦИЯ	5
ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЧТЕНИЯ	8
ТЕРМИНОЛОГИЯ И ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ СИСТЕМЫ METASHIFT	10
ВВЕДЕНИЕ: Как пересесть в кресло Архитектора	13
ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВСЁ ТАК	16
ГЛАВА 1. Пропавшая инструкция: Кто здесь главный?	16
Ловушка отражения: Почему мир не слышит ваших желаний	19
Игры ума: «Хочу» против «Боюсь»	20
Код ошибки: Согласие на меньшее	21
Наблюдатель и Кадр	22
ГЛАВА 2	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

МЕТASHIFT. Инструкция, которую забыли выдать при рождении

АННОТАЦИЯ

Вы когда-нибудь задумывались, почему к самому простому чайнику прилагается инструкция, а к самому сложному объекту во Вселенной — вашей жизни — нет?

Мы рождаемся в мире, где нас учат чужим правилам. Мы «берем напрокат» чужое понимание счастья, чужие финансовые потолки и сценарии отношений, а потом удивляемся, почему система постоянно выдает ошибки. Мы пытаемся построить небоскреб своего будущего на фундаменте из чужих страхов и родовых программ. Нам выдали аттестаты и дипломы, но забыли выдать главное — Инструкцию к нашей собственной реальности.

Эта книга — те самые «утерянные страницы» вашего базового руководства. В основе лежит авторская система МЕТASHIFT, которая объединяет психологическую практику и законы квантового сознания. Елена Марилова предлагает вам выйти из режима «пользователя», который просто реагирует на обстоятельства, и занять место Архитектора. Это

не очередная подборка советов — это радикальное руководство по полной пересборке вашей жизни.

Что вы найдете под обложкой?

Книга разбита на два этапа, которые изменят ваш взгляд на мир:

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВСЁ ТАК? Мы заглянем «под капот» вашей реальности и разберемся, как мозг фильтрует мир. Вы узнаете о «внутреннем радаре», который либо ищет для вас возможности, либо старательно их прячет. Мы честно поговорим о том, почему мы боимся близости и как этот страх маскируется под маской «независимости».

ЧАСТЬ II. ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ? Только практика. Никакой воды — только конкретные шаги:

Работа с блоками и открытие энергии: Как найти выход и открыть в себе источник энергии, как «пробить стеклянные потолки» и выйти на новый уровень.

Деньги: Как найти и удалить «вирусы» бедности в голове и настроить свой личный поток дохода.

Любовь: Как перестать бесконечно «искать» того самого человека и начать его притягивать. Вы создадите четкий план встречи, которая станет неизбежной.

Предназначение: Как создать любимое дело и получать от него лучшее.

«Мир не дает то, что вы просите. Он дает то, на что вы настроены».

Эта книга — не для чтения на ночь. Это инструмент для

тех, кто готов взломать код своих привычек и построить жизнь по собственному чертежу. Каждое задание здесь — это шаг к моменту, когда вы наконец поймете: «Теперь я знаю, как это работает».

Готовы открыть свою Инструкцию и начать игру по своим правилам?

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЧТЕНИЯ

Информация в этой книге — не абстрактная теория и не «волшебная таблетка». Это практическая технология пересборки реальности METASHIFT.

Прежде чем сделать первый шаг, важно понимать базовый закон работы психики: ваше бессознательное будет саботировать изменения.

Как только вы перейдете от чтения к внедрению принципов, ум незамедлительно активирует механизмы защиты. Они проявятся через сомнения, фоновый страх, иллюзию «нехватки времени», внезапную усталость или попытки обесценить практики. Это естественная реакция нервной системы на попытку разрушить старый сценарий.

В системе METASHIFT результат всегда первичен. Само по себе чтение книги не меняет жизнь — ее меняют точечные, алгоритмичные действия, доведенные до конца вопреки сопротивлению ума.

Если вы выбираете идти самостоятельно: используйте эту книгу как жесткую инженерную инструкцию. Переходите к первой главе, сохраняйте дисциплину и опирайтесь только на свои решения, а не на автопилот страхов.

Если вы цените время и понимаете масштаб задач:

для прохождения этого пути эффективнее использовать ресурс проводника. Личное менторство нужно не для того, чтобы «учить вас жить», а чтобы ювелирно подсвечивать слепые зоны, удерживать вектор при саботаже и гарантированно довести вашу систему до запроектированного результата.

Я регулярно применяю эту технологию для себя и своих клиентов, чтобы выводить на фундаментально новые уровни сначала сознание и состояние, а затем — физические показатели в бизнесе, деньгах и качестве жизни.

КАК РАБОТАТЬ С ЭТОЙ КНИГОЙ:

Последовательность. Читайте главы строго по порядку и выполняйте практики. Каждая следующая ступень опирается на фундамент предыдущей.

Честность с собой. Фиксируйте мысли и реакции тела без самоцензуры (позиция Наблюдателя).

Маршрут к Автору. В конце книги (в разделе «Заключение и контакты») указана официальная точка входа в систему METASHIFT и анкета для подачи заявки на VIP-сопровождение и работу в камерных группах.

Если решение принято — переворачивайте страницу и начинайте пересборку.

ТЕРМИНОЛОГИЯ И ПОНЯТИЙНЫЙ АППАРАТ СИСТЕМЫ METASHIFT

Чтобы освоить систему METASHIFT и научиться управлять процессами проявления своей реальности, важно сразу синхронизироваться в понятийно-терминологическом поле. Ниже приведены базовые термины и роли, которые одновременно плавно погружают в текст книги.

ИЕРАРХИЯ РОЛЕЙ (Состояние сознания)

Жилец (Реактивный уровень): Человек, который убежден, что от него ничего не зависит. Он относится к жизни как к съемной квартире: подстраивается под чужие правила, терпит неудобства, жалуется на обстоятельства и живет в постоянном фоновом саботаже.

Наблюдатель (Осознающий уровень): Точка пробуждения. Это способность сделать шаг назад и посмотреть на себя со стороны. Наблюдатель не судит и не паникует, а просто фиксирует факты: «Вот сейчас я боюсь», «Вот тут я сдался», «А вот здесь включается мой саботаж».

Архитектор (Проектирующий уровень): Человек, который берет управление жизнью в свои руки. Он понимает, что реальность — это не данность, а проект, который можно перерисовать. Архитектор осознанно выстраивает желаемые

события, используя конкретные действия и инструменты системы.

АППАРАТ СОЗНАНИЯ И МОЗГА

Внутренний процессор: То, как ваш мозг обрабатывает мысли, эмоции и события. У Жильца процессор перегружен фоновым шумом, страхами и сомнениями. У Архитектора он очищен от лишнего и сфокусирован только на том, что дает результат.

РАС (Ретикулярная Активирующая Система): Встроенный в мозг поисковик и фильтр внимания. Он пропускает в ваше сознание только то, на чем вы сфокусированы. Настройте РАС на проблемы — будете замечать только их. Настройте на возможности — мозг начнет буквально «вылавливать» из пространства нужных людей, идеи и решения.

Скрытый саботаж (Соппротивление): Естественный тормоз вашего бессознательного. Как только вы решите выйти на новый уровень в деньгах, отношениях или масштабе, мозг начнет защищать вас через лень, страхи, сомнения или «нехватку времени».

ИНСТРУМЕНТЫ И МЕХАНИКА ИЗМЕНЕНИЙ

Шкала жизни: Простой и честный инструмент аудита времени. Помогает увидеть весь свой временной ресурс от точки рождения, зафиксировать реальную «Точку А» (где вы сейчас), убрать иллюзию бесконечного «потом» и точно расставить ключевые события будущего.

Чертеж (Архитектурный проект): Подробная и понятная «инструкция» к желаемому событию. Это не просто абстрактная мечта, а четко описанный результат: что именно происходит, что вы при этом чувствуете и какие ресурсы вам нужны.

Кадр реальности: Конкретная «сцена» из вашего будущего, которую вы спроектировали на Чертеже и зафиксировали на своей Шкале жизни.

Действенная вера: Состояние, когда вы не просто «надеетесь на лучшее», а подтверждаете свое намерение реальным шагом. Первое физическое действие (сделанное в первые 72 часа) запускает процесс материализации вашего Кадра.

Квантовое поле: Пространство вариантов вашего будущего. В нем уже есть сценарий, где вы успешны, и сценарий, где ничего не меняется. То, на чем сфокусированы ваше состояние и действия, и становится вашей физической реальностью.

ВВЕДЕНИЕ: Как пересесть в кресло Архитектора

Представьте, что вы живете в доме, который спроектировали не вы. Вы каждый день ходите по комнатам с неудобной планировкой, смотрите в окна, выходящие на скучный пейзаж, и подчиняетесь правилам, которые установил кто-то другой. Именно так выглядит жизнь большинства людей: мы пользуемся «готовыми» сценариями, которые нам выдали родители, школа и окружение, и даже не подозреваем, что в наших руках — все чертежи от собственного будущего. Мы привыкли быть просто жильцами в своей реальности, так и не решившись стать её истинными Архитекторами.

Эта книга — ваш личный набор инструментов для полной перепланировки судьбы.

Я написала её для тех, кто устал приспосабливаться к обстоятельствам и готов начать строить жизнь по собственному проекту. Система METASHIFT — это не просто набор вдохновляющих цитат. Это инженерный подход к саморазвитию. Мы объединим психологию и знания о работе мозга, чтобы вычистить ваш «внутренний код» от старых вирусов и ограничений.

Секретное оружие вашего мозга

В первой части книги мы разберем теорию «взлома» ре-

альности. Вы узнаете о том, как работает ваш главный инструмент — РАС (Ретикулярная Активирующая Система). Это встроенный в мозг радар, который каждую секунду фильтрует мир вокруг вас.

Пока ваш радар настроен на дефицит и страхи, вы будете видеть только проблемы. Но как только мы перенастроим его на частоту успеха и гармонии, ваш мозг сам начнет «выцеплять» из толпы нужных людей и подсвечивать выгодные возможности. Мы научимся управлять этим фильтром вручную.

От чертежа к реальности

Вторая часть книги — это чистая практика. Мы не будем просто мечтать, мы начнем проектировать конкретные сферы:

- **Общий модуль:** Мы найдем и удалим блоки, страхи, выйдем из родовых сценариев, которые вы переросли и которые держат вас на привычном уровне.

- **Модуль «Деньги»:** Мы найдем и удалим настройки, которые заставляют вас буксовать на месте, и создадим фундамент для вашего финансового роста.

- **Модуль «Любовь»:** Мы перестанем играть в угадку и создадим четкий протокол резонанса, чтобы ваша встреча со «второй половинкой» стала технически неизбежной.

- **Модуль «Предназначение»:** Мы найдем то, ради чего вы просыпаетесь по утрам, и откроем неограниченное количество энергии и ресурсов для этой деятельности.

Как пользоваться этой инструкцией

Мир не дает вам то, что вы просите. Он дает то, на что вы настроены. Поэтому я предлагаю вам не просто читать эти страницы, а работать с ними. Каждое задание здесь — это кирпич в основании вашего нового дома.

Если вы готовы забрать свои чертежи у судьбы и наконец-то начать играть по собственным правилам — переворачивайте страницу.

Строительство вашего дома начинается прямо сейчас.

ЧАСТЬ I. ПОЧЕМУ ВСЁ ТАК

ГЛАВА 1. Пропавшая инструкция: Кто здесь главный?

Каждый из нас приходит в этот мир с огромным потенциалом, но по какому-то странному стечению обстоятельств нам выдают всё: тело, инстинкты, набор социальных ожиданий и имя, но забывают выдать самое главное — Инструкцию по управлению этой реальностью.

В результате человечество можно разделить на три ключевые группы, отражающие уровни эволюции сознания.

Первая и самая многочисленная группа — это **«Жильцы»**. Жилец — это человек, который убежден, что мир автономен и первичен. Он въехал в «квартиру» своей жизни, которую не он строил. Он не выбирал планировку, не определял вид из окна и не знает, как устроена проводка. Если в его жизни «течет кран» (нет денег) или «дует из окон» (нет любви), он просто приспосабливается. Он жалуется на ЖЭК, на погоду и на судьбу, искренне веря, что от него ничего не зависит. Жилец — это заложник обстоятельств, который просто пытается выжить в предложенных декорациях.

Вторая группа — это **«Наблюдатели»**. Наблюдатель —

это необходимое промежуточное звено, точка вашего пробуждения. Это человек, который вдруг понял, что он — не просто обитатель этой «квартиры», а тот, кто способен сделать шаг назад и посмотреть на всё происходящее со стороны. Наблюдатель растождествляется с автоматическими реакциями, страхами и мыслительным шумом. Он перестает обвинять обстоятельства и начинает беспристрастно фиксировать факты: «Вот сейчас включился саботаж», «Вот здесь работает моя РАС», «Вот тут я снова свалился в реакцию Жильца». Наблюдатель еще не перестраивает стены, но он уже перестает быть слепой жертвой своего внутреннего сценария.

Третья группа — это **«Архитекторы»**. Те, кто, пройдя через осознанность Наблюдателя, берет в руки чертежные инструменты. Архитектор знает: здание реальности еще не достроено, а бетон в его фундаменте всё еще пластичен. Он понимает, что материя — это лишь застывшее внимание. Архитектор осознанно проектирует целевые кадры, задействует свой внутренний процессор, размещает ориентиры на Шкале жизни и подкрепляет их конкретными действиями.

Переход из Жильца в Архитектора невозможно совершить в один прыжок — мостом здесь служит именно включенный Наблюдатель.

Стать Архитектором — значит совершить фундаментальный сдвиг. Перестать спрашивать «Почему это со мной происходит?» и задать себе единственный важный вопрос: «Ка-

кой проект я реализую прямо сейчас своим состоянием и своими мыслями?».

Ваш инсайт: Ваша текущая жизнь — это не приговор и не случайность. Это всего лишь материализованный результат ваших прошлых «чертежей». Чтобы изменить фасад, не нужно красить стены снаружи — нужно выйти в позицию Наблюдателя и перерисовать проект в голове.

Ловушка отражения: Почему мир не слышит ваших желаний

Представьте, что вы стоите перед зеркалом. Вам не нравится ваша прическа. Вы берете расческу и начинаете с неистовством водить ею по зеркальной поверхности. Вы злитесь, давите сильнее, меняете расческу на более дорогую, вызываете «мастеров по зеркалам»... но отражение остается прежним.

Звучит как абсурд, не так ли? Однако именно так живет 99% людей. Мы пытаемся «расчесать зеркало» своей реальности: меняем работу, чтобы стало больше денег; манипулируем партнерами, чтобы получить любовь; переезжаем в другие города, чтобы убежать от серости. Мы боремся с отражением, забывая, что причина образа находится по эту сторону стекла. Внутри нас.

Игры ума: «Хочу» против «Боюсь»

Почему же мы с таким упорством продолжаем эту бесполезную борьбу? Ответ кроется в самой архитектуре нашего сознания.

«Это игры ума, постоянная борьба между «Хочу» и «Боюсь». «Хочу» прокладывает дорогу к мечтам, а «Боюсь» выставляет препятствия на пути. Живущие между препятствиями и мечтами сами изматывают себя неопределенностью, создавая противоборство внутри».

Ваш ум — это совершенный охранник. Его задача — не сделать вас счастливым, а оставить вас в живых. Для него любое изменение, даже самое желанное, — это потенциальная угроза. Вы хотите масштабный бизнес, а ваш внутренний охранник шепчет: «Там опасно, там ответственность, там тебя заметят». И вот вы уже создаете реальность, где «обстоятельства» мешают вам сделать первый шаг. Это и есть «Безопасная тюрьма» — пространство, где всё привычно, понятно, но... невыносимо тесно.

Код ошибки: Согласие на меньшее

Самый опасный баг в нашей внутренней инструкции звучит так: «Ты должен (должна) терпеть, чтобы получить результат». Нас приучили, что страдание — это валюта, за которую можно купить успех или любовь.

Но в системе METASHIFT мы знаем иную истину: «Никто не обязан терпеть то, что не нравится. И то, что мы делаем это каждый день — есть лишь отголосок нашего страха и нашего Эго, создающего обусловленность». Когда вы соглашаетесь на меньшее — на скучную работу, на холод в отношениях, на экономию на себе — вы посылаете квантовому полю сигнал: «С этим всё в порядке, мне этого достаточно». И мир, как честное зеркало, просто транслирует вам это «достаточно» снова и снова.

Наблюдатель и Кадр

Чтобы выйти из ловушки, нужно сменить роль. Из «Жильца», который страдает от плохого изображения, вы должны превратиться в «Архитектора», который управляет строительством.

В квантовом мире реальность не создается — она выбирается. Прямо сейчас в бесконечном поле вероятностей существует версия вашей жизни, где вы свободны, богаты и любимы. Она — как отдельный кадр на киноплёнке. Чтобы этот кадр стал вашей реальностью, вам не нужно «бежать» к нему через тернии. Вам нужно настроиться на его частоту.

«Постройте своими желаниями свой параллельный мир, свою параллельную реальность!»

Но как это сделать, если старые настройки тянут назад? Как перестать транслировать дефицит и начать излучать Изобилие?

Ответ кроется в очистке вашего внутреннего пространства. Прежде чем проектировать новое здание, нужно снести ветхую лачугу из старых убеждений. Мы начинаем тотальную дезинфекцию вашего сознания.

ГЛАВА 2

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.