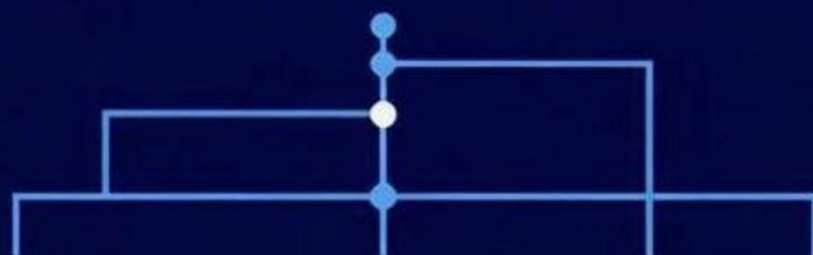
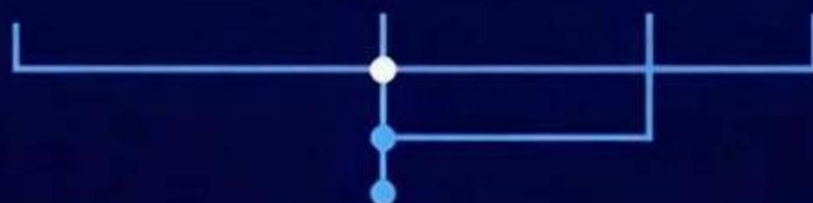


РАЗРЕШАЮ МОГУ ВЫБИРАЮ



Три слова,
которые меняют реальность



Катя Знает
Анна Максимова

Катя Знает

Разрешаю. Могу. Выбираю.

«Автор»

«Автор»

2026

Знает К.

Разрешаю. Могу. Выбираю. / К. Знает — «Автор», «Автор»,
2026

Чувство свободы начинается не с внешних обстоятельств, а с того, как человек воспринимает себя и мир вокруг. Если внутри царят напряжение, борьба и страх, то и реальность будет отражать это. Но стоит сменить состояние — и всё вокруг начинает меняться. Метод РМВ — это простой инструмент от Кати Знает, который помогает выйти за пределы привычных ограничений. Он объединяет знание о трёх внутренних голосах (Родитель, Ребёнок, Взрослый) и практику возвращения себе авторства. Используя всего три шага, вы сможете не только обрести внутреннюю опору, но и изменить свою реальность: деньги, отношения, здоровье, состояние. Этот метод уже помог сотням людей. И он поможет вам. Начните с малого — и вы увидите, как меняется ваша жизнь.

© Знает К., 2026

© Автор, 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Разрешаю. Могу. Выбираю.

Глава

Разрешаю. Могу. Выбираю.

Три слова, которые меняют реальность

Предисловие

Эта книга не о том, как стать богаче на 10% или перестать срываться на детей. Она о том, как перестать быть жертвой обстоятельств и начать выбирать свою жизнь — через смену состояния и отношения к себе и миру. А деньги, отношения и спокойствие — это просто естественные следствия.

В этой книге мы предлагаем вам посмотреть на мир иначе и увидеть определённую картину мира. Вы можете не верить в эту картину мира и просто попробовать практиковать метод, потому что он работает независимо от вашей веры.

Введение

Представьте: вы просыпаетесь утром. И вам не нужно заставлять себя вставать. Вы не прокручиваете в голове список «надо» и «должна». Вы просто чувствуете: сегодня будет хороший день. Потому что вы так решили.

Звучит как сказка? А что, если это возможно?

Эта книга не про магию. Она про то, как вернуть себе авторство в собственной повседневной жизни. Про то, как перестать быть жертвой обстоятельств и начать выбирать, как именно будут разворачиваться события за счёт смены своего состояния и отношения к ним.

Бывает так: вы живёте свою жизнь, делаете что-то, чему-то учитесь, чему-то учите других. И в какой-то момент садитесь подвести итоги — и внезапно видите картину целиком. То, что вы собирали по кусочкам, вдруг складывается в систему. Вы не планировали её создавать. Она просто собралась сама — из вашего опыта, из ваших экспериментов, из ваших вопросов и ответов.

Именно это случилось со мной в конце 2025 года, когда я села с тетрадью, чтобы завершить важный для себя цикл. Я перечитывала записи, вспоминала, что происходило за последние месяцы, и вдруг меня накрыло осознание: всё, что я делала с собой и с другими, — это не просто практики и упражнения. Это целая система. У неё есть структура, есть последовательность, есть результаты. И она уже работала у сотен людей, хотя я сама не давала ей названия.

Так родился метод управления реальностью.

Это не «волшебная таблетка». И не «секретная техника», доступная избранным. Это просто способ вернуть себе авторство в собственной повседневной жизни. И напомнить себе, что вы сами выбираете своё состояние и отношение к тому, что происходит.

Метод состоит из четырёх ступеней. Первая из них — РМВ — стала основой этой книги. Она простая, понятная и работает уже на первом шаге. Остальные ступени выходят за рамки этой книги, но если вам захочется двигаться дальше, вы будете знать, куда смотреть и при желании пройти остальные ступени у проводника метода — Кати Знает в формате онлайн-курса.

Эта книга для тех, кто устал жить из «надо» и «должно», кто чувствует, что ходит по кругу, но не знает, с чего начать.

Мы не будем учить вас жизни. Мы просто покажем один инструмент. А дальше вы решаете, брать его в руки или нет.

Глава 1. Как устроена реальность

Прежде чем начать управлять своей реальностью, полезно понять, что она из себя представляет и по каким законам работает.

А вы знали, что реальность не общая для всех? Она своя у каждого. И она начинается внутри вас.

Возможно, вы уже слышали о том, что в основе всего лежит энергия. И, скорее всего, вы чувствовали это, когда входили в комнату, где кто-то поссорился, и воздух буквально звенел от напряжения, или когда вдруг без причины поднималось настроение, потому что кто-то рядом улыбнулся, и эта энергия передалась вам. Это не магия. Это просто устройство мира: мы все связаны энергией, даже если не замечаем этого.

У этой энергии много имён: Творец, Бог, Безусловная Любовь, Источник, Ци, Свет. В этой книге мы будем использовать слово **Источник** — оно нейтральное и не несёт религиозного оттенка.

Главный постулат, с которого всё начинается:

Источник — это всё.

Источник — это высший разум, который охватывает все мнения о себе, все аспекты, все взгляды на себя. Звучит глобально? Да. Но представьте: вы, ваш партнёр, ваша подруга, поп-звезда и даже ваш не самый приятный начальник — всё это грани одного Источника. У него миллиарды лиц. И ваше одно из них.

Человеческое сознание, наделённое Эго, не способно охватить эту целостность — оно видит мир фрагментарно, разделённо.

И эта разделённость не просто философия. Она проявляется в каждом вашем «я не могу» и «меня не поймут». Когда вы разделяете себя и мир, вы верите, что вы один, а мир отдельно. И тогда вы ждёте, что мир оценит, примет или отвергнет. Вы становитесь зависимы от его реакции. Но в реальности, где вы творец, действует другой закон: ваше внутреннее состояние определяет, что вы видите снаружи. Если вы принимаете себя, мир отражает принятие. Если вы боитесь осуждения, мир находит повод осудить.

Главный вопрос, который движет Источником: *«На что я ещё способен? Какой новый опыт я могу получить? Что ещё возможно?»*

И здесь важно: каждый человек является творцом своей реальности. Перед ним открыты безграничные возможности для творчества. Люди — это своего рода проекции Источника, у которых есть тела, чувства, эмоции и другие настройки, помогающие проживать уникальный земной опыт.

Удивительно, но у каждого человека своя реальность. Или, если хотите, своя «песочница», в которой он один проживает свою жизнь — со своим набором правил, героев и событий. Это не значит, что других нет. Они есть, но они — часть вашей декорации, ваших отражений. В реальности все люди — это ваше отражение, но это не значит, что у этих людей не может быть своих реальностей. Просто эти реальности пересекаются, и люди служат вам отражением какой-то части вас. Но по факту вы будете решать, будут вам отражать эти части эти люди или нет, потому что если вы принимаете разные аспекты себя, то триггеров в виде раздражения, ненависти к каким-то людям и своим проявлениям становится всё меньше и меньше.

И только вы решаете, быть в ней главным героем или статистом.

Ваша реальность и чужая: в чём разница?

Что значит «у каждого своя реальность»? Это не метафора. Это буквально: вы видите мир через свои убеждения. Как через грязное стекло или чистое. И самое интересное: вы сами выбрали это стекло. Давно. И забыли об этом.

Вот простой пример. Вы идёте с подругой по парку. Вы замечаете красивые цветы, ухоженные газоны, чистое небо. Подруга видит собачников, которые не убирают за питомцами, осуждает чиновников и замечает ямы на дорожках. В какой-то момент ваши реальности пересекаются — вы обе в одном парке, в одно и то же время. Но восприятие у вас разное. И то, что вы видите, зависит от вашего внутреннего фокуса и убеждений, которые вы когда-то, часто даже не осознавая этого, приняли как свои. Вы просто взяли их от родителей, от учителей, из среды — и они стали вашей картиной мира.

Если ваш фокус на красоте, вы замечаете красивое. Если фокус на том, что вас обделяют, вы видите только подтверждения. Это не потому, что вы «плохой» или «негативный». Это потому, что так работает внимание. Оно находит то, что вы ищете. Даже если вы не осознаёте, что ищете. Даже если вы не хотите этого искать.

Вы не виноваты в том, что видите. Вы просто научились так смотреть. Но у вас всегда есть выбор — продолжать смотреть так или попробовать иначе. Представьте, что вы надели розовые очки много лет назад. И привыкли, что мир розовый. Попробуйте их снять. Что вы увидите? Возможно, то, чего не замечали раньше.

Вы можете жить с другими творцами в одном доме, на одной лестничной площадке, но у вас будут разные реальности. Потому что реальность начинается внутри.

Почему реальности пересекаются?

Реальности разных людей пересекаются. Это зависит от уровня ваших вибраций, от убеждений, от того, какие состояния вы транслируете.

Самые низкие по частоте состояния — это стыд и вина. Это примерно 20 герц. И когда вы на этой частоте, реальность отражает её: из рук всё валится, кто-то на вас накричал, что-то сломалось. Это не наказание. Это просто отражение вашей частоты.

Но как только вы начинаете мечтать, желать, чувствовать хотя бы небольшую радость, частота повышается — до 100 герц, например. И вы замечаете, что мелочи перестают раздражать. Всё идёт чуть легче.

А если вы переходите ещё выше — меняется и материальная реальность. Приходят деньги, люди, возможности. И это не потому, что прошло время или вы сменили локацию. Это потому, что изменилась ваша частота, ваше состояние.

Мы привыкли думать, что сначала должны поменяться обстоятельства, а потом мы. Но на самом деле всё наоборот: сначала меняется состояние, а реальность подстраивается под него.

Поэтому так важно научиться управлять своим состоянием и восприятием. Обычные люди, не знающие этой информации, думают, что им нужно долго и сложно менять свою жизнь, долго и сложно реализовывать свои планы, цели и желания. А мы с вами будем уметь быстро, в одну секунду менять своё состояние, а значит, и всю свою материальную реальность.

И это и есть тот самый быстрый нелинейный квантовый скачок — путь к реализации и материализации ваших желаний.

Отличие человека от Источника

Чем же человек отличается от Источника, частью которого он является?

Главное отличие — наличие Эго. Эго помогает проживать опыт разделённости. Именно Эго оценивает, сравнивает, ставит рамки, делит на «хорошо» и «плохо», на «своё» и «чужое». Оно запрограммировано подсовывать мысли, которые ограничивают вас в вашей же реальности: *«я не могу зарабатывать больше», «мне уже за сорок, я не могу носить то, что хочу», «у меня не получится, потому что у меня нет нужного образования»*.

Эго не враг. Это просто настройка, которая даёт вам уникальный опыт. Но именно Эго чаще всего мешает вам вспомнить, что вы творец, а не тот, кого определяют обстоятельства.

Самое ценное, что у вас есть

А теперь самое ценное. То, что отличает вас от всего остального мира. То, что делает вас творцом, а не просто частью системы.

Это ваша **свобода воли**.

Вы можете принимать решения. Вы можете выбирать, куда направить внимание, как реагировать, что чувствовать. В идеальном раскладе, когда вы что-то захотели, вы идёте к этому сразу, без препятствий. Но из-за убеждений, из-за Эго, из-за сознания разделённости вы часто не разрешаете себе даже подумать в сторону своего желания. Не говоря уже о том, чтобы начать действовать.

Именно поэтому нужна практика. Не просто чтение, а осознанное возвращение себе способности выбирать и разрешать.

Резюме

Чтобы двигаться дальше, зафиксируем главные идеи этой главы:

Источник — это всё. Вы — часть Источника, у которой есть тело, Эго и свобода воли. В отличие от животных, у которых нет Эго и которые напрямую живут через волю Источника.

У каждого человека своя реальность. Она зависит от уровня вибраций (вашего состояния) и фокуса внимания (вашего выбора).

Фокус внимания (выражение вашей свободной воли через выбор) формирует то, что вы видите в своей реальности.

А теперь самое интересное. Вы узнали, как устроена реальность. Но кто же в ней главный герой? Это не философский вопрос. От ответа зависит, будете ли вы всю жизнь ждать, пока кто-то решит за вас, или возьмёте управление в свои руки.

И вот что важно понять. То, что мы разобрали на примере восприятия парка или фокуса внимания, — это не просто теория. Это тот же самый механизм, который работает с вашими деньгами, здоровьем, отношениями и предназначением. Одна и та же система. Один и тот же принцип: вы выбираете фокус — реальность подстраивается. Начните с малого, и вы увидите, как это же правило работает в большом.

Об этом — в следующей главе.

Глава 2. Вы уже творец

В прошлой главе мы договорились, что у каждого человека своя реальность и что она зависит от его фокуса внимания и состояния.

Теперь вопрос, который меняет всё: *кто же управляет этой реальностью?*

Проверьте себя:

Как вы реагируете, когда в вашей жизни случается что-то неприятное, какая мысль приходит первой?

А) «За что мне это?»

Б) «Какой мой выбор привёл к этому?»

Когда случается что-то хорошее:

А) «Повезло!»

Б) «Я это создал!»

Если вы узнали себя в первых вариантах (А) — вы не одиноки. Это просто настройка по умолчанию. И её можно сменить. Потому что на самом деле вы творец. Даже когда вы в это не верите.

А если узнали себя во вторых вариантах (Б), то вы уже чувствуете себя как творца. Осталось только усилить это состояние.

Чем занят творец?

Задача творца — творить, придумывать, воплощать. И это не только про искусство. Это, в целом, про жизнь и ежеминутные выборы типа что съесть на завтрак. Про улыбку прохожему. Про то, как вы отвечаете на сообщение. Каждый ваш выбор — это творчество. Даже тот, который вы не замечаете.

Вторая важная задача творца — проявлять свою свободу воли. То есть отвечать на вопрос: «А как я хочу, чтобы было?»

И этому нужно учиться. Или, скорее, вспоминать. Потому что при рождении на Землю у человека включаются автоматические настройки: *забыть, что я творец; забыть, что я здесь решаю; забыть, что я могу выражать свою свободу воли.*

Если вы не задаёте этих параметров — направления, настроения, фокуса — всё строится на базовых настройках. Знаете, как в телефоне, когда вы не меняете обои и рингтон, живёте с тем, что поставили. Скучно. И не ваше. Автоматически работает система ваших убеждений и программ. На вас влияют обстоятельства и окружение, и они начинают определять вас вместо того, чтобы вы определяли и себя, и всё остальное. И скорее всего, такая жизнь вас не устраивает, раз вы держите эту книгу в руках.

Как Вселенная исполняет вашу свободу воли

Вселенная не может не реализовывать вашу свободу воли. Она, как верный помощник, говорит: «Хорошо. Как скажешь». И начинает отражать вам то, что есть в вас. Даже если вы сами не знаете, что там.

Если внутри вас есть состояние красоты, радости или любви, вы будете замечать красивое вокруг: закат, улыбку ребёнка, неожиданный комплимент. В такие моменты полезно напомнить себе: «*Чьё это красивое отражение? Моё!*»

Если у вас есть тень — то есть часть вас, которую вы не принимаете, отвергаете или стыдитесь, — она отразится вам через других людей и их поступки. Или через окружающую действительность — ту же яму на дороге или сломанную лавочку.

Вселенная не наказывает. Она показывает.

При этом реальности пересекаются в точках общего запроса. Например, если вы хотите научиться чему-то, вы встретите учителя. Если вы хотите любви, вы встретите человека, готового её дать. Если вы боитесь предательства, вы встретите того, кто вас предаст. Это не наказание, а отражение вашего внутреннего состояния.

Как это работает на практике: пример с миллионером

Предположим, вы сделали выбор и отправили во Вселенную запрос: «Я миллионер».

Вселенная начинает исполнять вашу свободу воли. Она не может этого не делать. И тогда она начинает отражать вам те части вас, которые не верят, что вы миллионер. Ваши страхи, ваши тени, ваши старые убеждения.

И вот вам звонят мошенники и пытаются обмануть. Или приходит счёт, который вы не ожидали. Или кто-то говорит, что у вас ничего не выйдет.

Она не проверяет вас. Она показывает: *«Смотри, что в тебе ещё есть. Что будешь с этим делать?»*

И важный нюанс: сначала вы чувствуете что-то, живёте с этим ощущением — и только потом это реализуется на материи. Сначала вы ощущаете себя миллионером — и только потом к вам приходят деньги. Не наоборот. Это не магия. Это порядок вещей.

Или, например, вы говорите: *«Я хочу спокойных отношений»*. А Вселенная отражает вам ваше внутреннее: вы цепляетесь за контроль, боитесь близости, и партнёр ведёт себя так, чтобы эти страхи проявились. Это не чтобы наказать. Это чтобы вы увидели, что внутри вас мешает спокойствию, и смогли это изменить.

Простая аналогия

Представьте, что вы генеральный директор компании под названием «Моя жизнь».

Ваша задача — задавать направление. Быть тем, кто показывает курс. Вы собираете совет директоров (олицетворяющий Вселенную) и объясняете, куда компания движется: какой результат вы хотите видеть, в каком состоянии каждый отдел, какие чувства должны испытывать сотрудники и клиенты.

Вы не знаете, как именно это будет реализовано. И это нормально. Генеральный директор не обязан разбираться в тонкостях работы каждого отдела. Его задача — вдохновить, показать образ будущего, передать энергию и веру в результат.

А дальше в дело вступает Вселенная. Она знает, как лучше. Она видит всю картину целиком, все возможные пути, все ресурсы, всех нужных людей. Она может организовать процессы так, чтобы ваша цель стала реальностью — иногда даже более красивым и быстрым способом, чем вы могли себе представить.

Ваша роль не контролировать каждый шаг, а довериться. Если вы будете постоянно дёргать своих «сотрудников», перепроверять их и сомневаться, компания начнёт буксовать. Ресурсы будут тратиться впустую, а результат не будет соответствовать ожиданиям.

Но если вы чётко показали курс и позволили системе действовать, она приведёт вас к цели. Самым эффективным способом.

В этой аналогии вы тот, кто задаёт направление. Вселенная — тот, кто знает, как туда прийти. И ваша совместная работа строится на доверии.

Резюме

Вы творец. Вы творите, создаёте, придумываете, воплощаете. Даже когда не осознаёте этого.

Ваша задача — выражать свою свободу воли. Почаще задавайте себе вопрос: *«А как я хочу, чтобы было?»* — и декларируйте в пространство: *«Я выбираю вот так»*.

Вселенная в обязательном порядке исполняет вашу свободу воли. Она отражает вас — все ваши грани, тени и дары.

Если нет осознанного выбора, жизнь течёт по автоматическим настройкам. Автопилот работает на ваших старых убеждениях и чужих мнениях.

Теперь, когда мы разобрались с устройством реальности и вашей ролью в ней, можно переходить к внутренней структуре. Кто в вас принимает решения? Кто разрешает, кто запрещает, кто выбирает? Этому посвящена следующая глава.

Глава 3.

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.