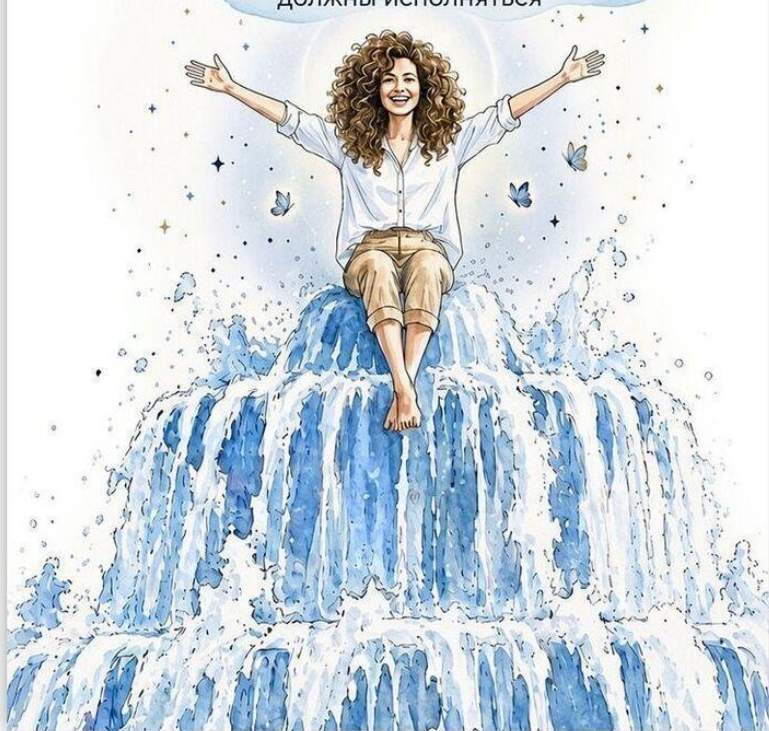


18+ Анна Погребкова

# В ладу с собой. В ладу со Вселенной

Книга о том, почему и как желания  
должны исполняться



**Анна Погребкова**  
**В ладу с собой. В ладу**  
**со Вселенной. Книга о том,**  
**почему и как желания**  
**должны исполняться**

*<https://litres.ru/74428508>  
ISBN 9785007114523*

**Аннотация**

Стать счастливым и добиться исполнения желаний может каждый. Эта книга объясняет, почему это так, и как это сделать, опираясь на помощь Вселенной. Вы узнаете, что тормозит, а что ускоряет исполнение желаний, как работает интуиция, и как она связана с удачливостью. Особое внимание уделено знакам Вселенной: какими они бывают, когда проявляются, как их читать. В финале автор делится историей создания своего проекта, в рамках которого предложены оригинальные инструменты для самостоятельной практики.

# Содержание

|                                                                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ. КАК РОДИЛАСЬ ЭТА<br>КНИГА                                                                       | 5  |
| ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ. СЧАСТЬЕ КАК ФОРМА<br>ЭНЕРГИИ                                                                | 7  |
| 1. В ЛАДУ С СОБОЙ                                                                                            | 12 |
| 1.1. Система ценностей как основа счастья.<br>Роль интереса в процессе возникновения и<br>исполнения желаний | 12 |
| 1.2. Энергия: как генерировать и не терять                                                                   | 23 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                                                            | 25 |

**В ладу с собой. В  
ладу со Вселенной  
Книга о том, почему  
и как желания  
должны исполняться**

**Анна Погребкова**

© Анна Погребкова, 2026

ISBN 978-5-0071-1452-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРЕДИСЛОВИЕ. КАК РОДИЛАСЬ ЭТА КНИГА

Несмотря на несовершенство окружающего меня мира, я уже много лет чувствую себя счастливым человеком. Не просто считаю, а именно чувствую. Это не значит, что моя жизнь всегда идеальна, что со мной никогда не происходит ничего неприятного, что каждый день с утра до вечера я только и делаю, что пребываю в блаженстве. Это значит, что мне нравится моя жизнь, я люблю ее и мне интересно ее проживать.

Сколько себя помню, меня всегда привлекало все таинственное, необъяснимое, сверхъестественное. Не только привлекало, но и сопровождало, так или иначе, постоянно подпитывая мою веру в то, что мироздание устроено гораздо более занятно, чем принято считать. С возрастом я получала все больше подтверждений этому, читая, наблюдая и экспериментируя. И по мере накопления опыта жить становилось все интереснее и интереснее, пока на свет не попросилась эта книга.

Я не претендую на роль гуру и не хочу никого ничему учить. Эта книга — просто *summa summarum* моего теоретического и практического опыта обретения счастья и исполнения желаний, которым мне захотелось поделиться с теми, кому это может оказаться полезным.

Будучи по природе своей человеком тревожным, в то же время по жизни я чрезвычайно везуча, и я не рассматриваю это как случайность — у меня есть вполне конкретные объяснения этому феномену. Странно, но бывало, когда тот факт, что у меня все хорошо, мне вменяли в упрек, и это настолько обескураживало, что трудно было найтись с ответом. Пусть моим ответом станет эта книга, где я постаралась по мере сил изложить, почему у меня все получается так, как получается.

# ВМЕСТО ВВЕДЕНИЯ. СЧАСТЬЕ КАК ФОРМА ЭНЕРГИИ

Каждый человек хочет быть счастливым. Стремление к счастью является совершенно естественным, т.е. проистекающим из самой природы человека.

Но что есть счастье?

Объективно — это реализованность наших истинных желаний, т.е. тех, что рождаются из нашей сущности, определяют нас как особенное и уникальное творение Вселенной, а не навязаны нам извне. Субъективно — это ощущение интереса к жизни, радости и вдохновения, наполненности любовью к окружающему миру.

Желания возникают у человека с момента его появления на свет: на начальном этапе они сводятся к базовым потребностям (питание, комфорт и т.д.), по мере взросления — начинают прибавляться и усложняться. Сам по себе процесс формирования желаний очень важен, поскольку достижение счастья, как мы уже определились, предполагает исполнение именно истинных желаний, а их осознание далеко не всегда является простой задачей. Подробнее мы поговорим об этом в **разделе про систему ценностей**.

Каждый человек изначально находится на определенном уровне благополучия, обуславливающим степень воплощен-

ности объективной составляющей счастья: у кого-то есть возможность буквально с детского возраста заниматься любимым делом, а кто-то лишен самых элементарных благ; кто-то окружен любовью и заботой, а кто-то сталкивается с равнодушием или даже жестокостью, и т. д.

Для наглядности потенциал реализации желаний можно представить в виде источника с каскадными струями: чем шире ваши возможности, тем на более высоком уровне вы находитесь. Соответственно, чтобы изменить свою жизнь к лучшему, нужно каким-то образом перебраться на более высокий уровень «фонтана». Теоретически, если «поймать волну», сделать это можно очень быстро, однако в силу различных причин, которые мы еще рассмотрим далее, «поймать волну» решается далеко не каждый: обычно мы действуем гораздо осторожнее, поэтому прогресс в достижении желаемого благополучия, как правило, постепенный. Более того, порою люди годами и десятилетиями ищут счастья, но так и не находят его либо получают лишь малую толику того, что могли бы иметь.

При этом мало кто не слышал утверждение о том, что мысли материальны: этот тезис получает подтверждение в ходе научных и бытовых экспериментов. Немало написано о том, как использовать это свойство сознания в собственных целях для материализации желаний. Суть в том, что можно многое воплотить в жизнь, сфокусировав внимание на вожаденном объекте или событии и твердо веря в

осуществление задуманного. Соответствующие примеры известны всем. Но совершенно очевидно также и то, что не всегда это так просто, как позиционируется: одни желания исполняются легко и быстро, другие — с трудом, а третьи никак не удается реализовать.

И здесь мы подходим к вопросу о том, как решить эту проблему. Как прийти к исполнению желаний и стать счастливым человеком?

Здесь нам на помощь приходит Вселенная, которая:

а) знает наши истинные желания, даже если мы сами их еще не осознали, т.е. располагает нашим «профилем счастья»;

б) ориентирована на согласование нашей жизни с нашим «профилем счастья», проще говоря, выстраивает наш жизненный путь таким образом, чтобы мы стали счастливыми людьми.

Однако есть свои подводные камни, разобравшись с которыми процесс достижения счастья можно существенно ускорить.

Прежде всего, стоит понять, *почему* Вселенная нам помогает.

Все сущее во Вселенной суть формы энергии, и, как мы заинтересованы в приумножении своего благополучия, Вселенная заинтересована в увеличении количества энергии. Особенность же человека заключается в способности генерировать личную энергию в состоянии счастья и терять ее в

состоянии душевного страдания. А поскольку на энергетическом уровне человек един со Вселенной, наращивая личную энергию, он одновременно «питает» энергией Вселенную; в то же время, теряя энергию, человек просто бесполезен для нее, т.к. уровень энергии Вселенной при этом остается неизменным. Иначе говоря, счастливые люди «выгодны» Вселенной в качестве источников прироста энергии.

Исполнение любого желания предполагает не только концентрацию мыслей на нем, но и создание энергии в объеме, достаточном для его воплощения. Т. е. Вселенная не может просто дать вам желаемое «авансом», если уровень вашей энергии недостаточен для его материализации, но может открыть для вас *возможности* создать эту энергию. Сфокусировав внимание на том, чего вы хотите, и произведя необходимое количество энергии, вы исполните задуманное. Причина неисполнения желаний, как правило, кроется как раз в дефиците энергии.

Между тем сам смысл жизни человека заключается в исполнении желаний. С одной стороны, именно через желания человек познает себя, именно желания направляют его в соответствии с его сущностью, позволяя развить и реализовать заложенный в нем от рождения потенциал. С другой стороны, искажение представлений о себе и своих ценностях приводит к возникновению «ложных» («неистинных») желаний, уводящих человека в сторону от его «профиля счастья». Вот почему изначально так важно постижение себя, принятие

собственной уникальности, своей особенной роли в мироздании. Иными словами, прежде всего необходимо определиться с личной системой ценностей.

Каким же образом Вселенная помогает нам?

Этой цели служат Знаки — определенные проявления окружающей действительности, призванные «провести» нас определенным путем, в процессе которого мы станем счастливыми.

В свою очередь, заметить и верно истолковать эти Знаки нам помогает интуиция — способность ощущать и воспринимать информацию, выходящую за пределы нашего сознания. Тем самым интуиция служит своеобразным каналом связи с Вселенским информационным полем, позволяя нам осознать наши истинные желания и выстроить путь к их реализации. Подробнее об этом будет сказано во **второй главе**.

Собственно, в метафорической форме эта концепция нашла отражение в замечательном «Алхимике» Паоло Коэльо. Если упомянутое произведение вам не откликнулось, можете смело проходить и мимо моей книги. Если же наоборот, думаю, дальше вам может быть интересно.

# **1. В ЛАДУ С СОБОЙ**

## **1.1. Система ценностей как основа счастья. Роль интереса в процессе возникновения и исполнения желаний**

Как бы банально это ни звучало, но, чтобы стать счастливым, нужно, во-первых, быть собой — совершенно уникальным творением, в чем-то похожим, а в чем-то очень непохожим на других людей, и во-вторых, осознавать свою уникальность. Это означает отсутствие притворства, когда вы стремитесь «надеть чужую личину», изображать из себя того, кем не являетесь, и искренность в отношениях с самим собой, когда вы понимаете собственные потребности и устремления и верно следуете им.

Наверное, каждому известны случаи, когда у человека, казалось бы, есть «все, что нужно для счастья», а он в лучшем случае беспрестанно жалуется и впадает в депрессию, а в худшем — прибегает к суициду, основания которого потом никто не в силах объяснить. В целом, стремление к саморазрушению — закономерное следствие подсознательного по-

нимания ошибочности своего нынешнего положения и сопутствующего ему ощущения беспомощности, неспособности что-то исправить. Саморазрушение же, в свою очередь, может проявляться в разных формах, но, само собой, все они связаны исключительно с потерей энергии.

Именно поэтому система ценностей играет столь важную роль в нашей жизни — она определяет наши желания и, соответственно, представления о счастье, но если она изначально расходится с нашей сущностью, и мы этого даже не осознаем (к сожалению, очень частый случай), то мы будем стремиться к исполнению желаний, реализованность которых не сделает нас счастливыми. Так, изменяя своей сущности, мы предаем собственное счастье.

В основе формирования чуждой системы ценностей лежат воспитание и общественные стереотипы.

Оставляя в стороне вопрос о причинах нашего исходного положения в вышеупомянутом многоуровневом «фонтане» Вселенской энергии (карма, судьба, случайность и т.п.), сосредоточим внимание на том, *как именно нам подняться* на тот из его уровней, который соответствует уровню нашего счастья.

Прежде всего, наши стартовые возможности ограничиваются мировоззрением, господствующим на уровне нашего пребывания. С самого детства начинает выстраиваться ценностная система, предполагающая определенные убеждения. Деструктивность последних определяет как каналы

потери энергии (страх остаться в одиночестве, страх потери денег, страх оказаться недостаточно успешным в глазах окружающих и т.д.), так и соответствующие желания (скорее вступить в брак, получить престижное образование, устроиться на высокооплачиваемую работу и т.д.). Вместе с тем установки, которые могут быть как общими, характеризующими семью или в более широком смысле среду пребывания человека («все мужики сволочи», «мы люди маленькие», «в нашей семье все всегда доставалось тяжким трудом», «у нас никогда не было достаточно денег» и пр.), так и носить личный характер («я бестолковый / некрасивый / лишен талантов» и т. д. и т. п. по списку), как тяжелые якоря, удерживают человека на текущем уровне, мешая ему добиться успеха в соответствующих сферах.

Взрослый человек с определенной системой ценностей, заложенной семьей и первичным окружением, помимо прочего, сталкивается со стереотипными представлениями о счастливой жизни, господствующими в обществе, и порождающими стандартный набор желаний. Хорошей иллюстрацией являются столь любимые маркетологами инструменты как розыгрыши. Вы когда-нибудь замечали, чтобы разыгрывали смартфон какого-либо иного производителя, нежели Apple? Люди, которые пожелают выиграть смартфон, не являющийся iPhone, рассматриваются как статистическая погрешность. И это с учетом всех ограничений использования инфраструктуры Apple, появившихся в последние годы. При

этом компания Apple не является спонсором ни одного из розыгрышей. Безусловно, некоторые конкурентные преимущества у Apple имеются, и ряд людей выбирает бренд именно из-за них, но, будем честны, эти люди даже не составляют большинства среди тех, кто гонится за Apple именно из-за статусности.

Дело в том, что социум навязывает определенные убеждения, согласно которым отличаться становится стыдно: образование, род деятельности, семейный статус, финансовое положение — все уравнивается под копирку.

Стоит заметить, что часть людей имеет от природы довольно сильную резистентность к «заражению» чуждой системой ценностей — эдакие упрямцы, которые гнут свою линию с самого детства. Именно такие люди гораздо раньше приходят к осознанию своих истинных желаний и часто быстрее добиваются успеха («счастливчики»). Однако в той или иной степени навязанная система ценностей затрагивает большую часть людей. Огромную роль также играет позиция родителей — насколько они смогут принять данности своего ребенка и помочь ему максимально раскрыть их.

В идеальном случае противоречие между навязываемыми и истинными ценностями личности проявляется чувством внутреннего сопротивления, даже протеста, на которое и опираются счастливчики, выстраивая *свой собственный* жизненный путь. Тем не менее во многих случаях это чувство подавляется людьми как проявление «порока», из-

за страха отличаться от окружающих, страха быть непонятым и т.п., то есть из-за реального или предполагаемого социального неодобрения или даже осуждения.

Возникает закономерный вопрос о том, как осознать свои истинные ценности, которые в свою очередь определяют истинные желания, исполнение которых приведет к счастью? Центральную роль здесь играет интерес — эмоциональная тяга к чему-либо, пробуждающая любопытство, фокусирующая ваше внимание на соответствующем объекте (явлении) и сопровождающаяся чувством воодушевления, энтузиазма. При этом интерес выступает одновременно как:

1) индикатор потенциала энергии (указывает на сферы, в которых вы можете эффективно генерировать энергию, а значит — воплощать свои желания в жизнь). В этом плане он выполняет своего рода информационную функцию;

2) собственно триггер выброса энергии (формирует желания и побуждает действовать в направлении их осуществления: «хочу и делаю, т.к. это интересно»). В этом заключается созидательная функция интереса: все сколько-нибудь значительное в этом мире выросло из того, что кому-то когда-то показалось интересным.

Таким образом, интерес позволяет генерировать энергию легко, а сфера его проявления отражает ту область, в которой конкретному человеку генерация энергии дается проще всего.

Вы не можете обмануть свою природу, следуя за интере-

сом, — он всегда ориентирует вас в безошибочном для вас направлении, будучи тесно связан с вашим «профилем счастья». Поэтому Вселенная всегда «ведет» по этому пути, даже если человек еще сам не вполне осознает, что именно ему нужно для счастья, ведь став счастливым, он будет максимально производительным в энергетическом плане.

Тем самым каждый человек может интуитивно почувствовать свой личный «профиль счастья», полагаясь на интерес. Именно поэтому для обретения счастья нужно:

- а) знать свои интересы;
- б) действовать в направлении своих интересов.

Будучи триггером выброса энергии, интерес является первичным звеном, позволяющим перебраться на более высокий уровень Вселенского «фонтана», нежели тот, на котором вы пребываете в данный момент.

Вместе с тем отсутствие интереса, напротив, может привести к самым печальным последствиям, вплоть до «сползания» на нижележащий уровень. Закономерно, что такое деструктивное психологическое состояние как депрессия, к сожалению, получившее широкое распространение в современном мире, связано с утратой интереса (ангедонией): человек буквально физически ощущает обессточенность — «полный разряд батареи», в связи с чем не только не может генерировать энергию, но и нуждается в ее притоке.

В то же время следует заметить, что аналогия с электрическим устройством в данном случае не совсем точна, поскольку

ку даже «разряженный» человек способен запустить свой внутренний «генератор», приложив определенные усилия. Иногда для этого необходимо обратиться к внешним источникам («подзарядиться»), а иногда достаточно собственного осознанного стремления. Более того, без последнего любые внешние источники дадут лишь *временный* эффект. Поэтому в этом плане знание своих интересов имеет большое значение — начав заниматься любимым делом «через силу», в ряде случаев можно полностью выйти из состояния энергетического блока. Однако *устойчивый* результат определяется только работой с мировоззрением: если оно привело вас к кризису, рано или поздно оно сделает это снова.

Говоря о важности собственной системы ценностей, хотелось бы уделить внимание также вопросу об осуждении других людей. На своем опыте я столкнулась с тем, что некоторые трактуют истину о недопустимости такого осуждения как полный отказ от критики в чужой адрес. Между тем, отказ от критической оценки стирает границы между приемлемым и неприемлемым для вас, лишает смысла ваши базовые убеждения.

Осуждение с целью самовозвышения за счет чужих недостатков и ошибок — это одно, но понимание и защита собственных границ — это совсем иное. Оценка действий других людей помогает вам выбирать, с кем строить отношения, а с кем — нет, а критическое мышление не должно быть направлено исключительно на себя самого. Именно критиче-

ское отношение к себе, знание и принятие собственной сущности обратной стороной имеет видение и понимание чужих особенностей, их оценку и осознанное выстраивание своего окружения: скажем, если вы не приемлете ложь, было бы странно окружать себя лицемерами.

Помимо прочего, критика как защита границ выступает инструментом, который помогает вам открыто заявить о неприемлемости определенных качеств и поведения для вас, обозначить правила общения с вами, в свою очередь, давая возможность другим людям решать, хотят ли они поддерживать коммуникацию. Высказывая протест против тех или иных проявлений и действий, вы подтверждаете важность собственных ценностей. Отрицание всегда есть одновременно и утверждение: манифестируя то, с чем вы не согласны, вы осознаете то, что для вас значимо. Своевременная критика предотвращает накопление скрытой агрессии и внезапные эмоциональные взрывы, приводящие к весьма чувствительным потерям энергии. В связи с этим еще раз хочется подчеркнуть значение критики как инструмента: а) познания себя, саморазвития (когда она направлена на себя) и б) вдумчивого отношения к построению своего социального окружения и взаимоотношений с другими людьми (когда она направлена на других).

Вместе с тем следует иметь в виду, что не нужно «лечить», «перевоспитывать» и иным образом влиять на других людей «силовыми» методами. Выбирая «попутчиков» в жизни,

стоит опираться исключительно на принципиальные для вас особенности и проявлять лояльность к непруципипальным (например, вы никак не приемлете занудство, а непунктуальность хоть вас и раздражает, но вы готовы с ней смириться, если по большому счету человек вам близок). Максимальная степень допустимого воздействия — озвучивание своих ценностей, чувств и донесение важности для вас тех или иных аспектов поведения, в остальном предоставьте выбор самому человеку: тот, кому не все равно, вас услышит. А если нет, решение о том, насколько *принципиальна* для вас такая «глухота» — уже вопрос *вашего* выбора.

Формирование правильного окружения, соответствующего вашей системе ценностей, играет чрезвычайно значимую роль: окружая себя людьми, с которыми вам скучно, неинтересно либо общение с которыми является бескомпромиссно конфликтным, вы обрекаете себя на постоянную борьбу с потерей энергии, а значит, мешаєте себе стать счастливее. Напротив, взаимодействуя с личностями и сообществами, созвучными вам, вы получаете энергетическую подзарядку, которая дает эффект «технического обслуживания» (ТО) каналов утечки энергии. Главное помнить, что, как и в случае с техникой, самое качественное ТО окажется бессильным, если продолжить эксплуатацию по старым правилам: пробоина снова даст о себе знать и вновь потребуется ремонт. Например, из-за низкой самооценки вы выбираете партнеров, которые вами манипулируют и не уважают ваши границы.

После очередного разлада в отношениях вы совершенно раздавлены, но сочувствие и поддержка друзей помогают вам восстановить эмоциональный баланс. Вместо осознанной работы над собой, анализа причин повторяющихся проблем в личной сфере вы возвращаетесь к токсичному партнеру или начинаете встречаться с аналогичным — круг замыкается, и вы снова теряете энергию, не в силах построить гармоничные отношения.

Таким образом, черпая энергию извне, нужно немедленно направлять ее на саморазвитие, использовать полученный импульс для дальнейшего роста.

Здесь также стоит затронуть тему *осознанного подхода* к принципам жизни известных людей (долгожителей, финансовых магнатов, популярных актеров, классиков литературы и т.д.), которые нередко озвучиваются в прессе и литературе как своеобразные заповеди, следуя которым можно добиться тех же результатов, что и автор цитаты. Однако в основе каждой истории успеха лежит *собственная* система ценностей и соответствующих представлений, многие из которых далеко не универсальны, и что, скажем, позволило одному прожить долгую здоровую жизнь, другого до срока сведет в могилу.

В этом же контексте актуальна проблема авторитетов и критического осмысления их изречений: нередко, будучи ослепленными статусом или известностью того или иного человека, на первое место ставят не мудрость высказанной

мысли, а то, кто именно ее озвучил. Всегда и во всем нужно обращать внимание только на суть — в конце концов, качество конфеты неизменно важнее дизайна фантика.

Проще говоря, всегда помните о своей уникальности, учитесь чувствовать ее и верьте этому интуитивному чутью. Не бойтесь идти *своим* путем, ибо только он приведет вас к счастью. Кроме того, именно так вы сможете найти и сохранить рядом истинных единомышленников — людей, которые украсят и обогатят вашу жизнь.

Итак, первооснову исполнения истинных желаний составляет постижение себя, понимание и принятие собственной самобытности, создание гармоничного социального окружения, способствующего вашему развитию в качестве единственного и неповторимого творения Вселенной.

## 1.2. Энергия: как генерировать и не терять

В жизненном плане энергия в некотором смысле является эквивалентом денег: чем больше энергии, тем больше возможностей. За деньги вы покупаете товары, посредством энергии — получаете желаемое.

Чтобы стать счастливым человеком, исполняя свои истинные желания, необходимо:

- 1) вырабатывать энергию;
- 2) закрывать каналы утечки энергии;
- 3) обеспечивать преобладание выработки энергии над ее утечкой.

Прежде всего, стоит научиться распознавать состояния, в которых вы генерируете энергию, а в каких — вы ее теряете.

Самым четким индикатором являются наши чувства и переживания: в общем случае, позитивные эмоции (соответствующие состоянию душевного подъема) говорят о процессе наращивания энергии, негативные (соответствующие состоянию душевного упадка) говорят о ее потере. Утечка энергии сопровождается снижением интуиции, проявляющимся тем, что мы привыкли называть невезением. Состояние стагнации, энергетического застоя проявляется ленью.

Что касается внешних проявлений, о которых подробнее будет сказано в **разделе про знаки Вселенной**, в основ-

ном степень потери или прироста энергии отражает масштаб ваших текущих неурядиц или успехов: чем серьезнее проблемы, тем больше потери, чем заметнее успехи, тем больше прирост. Более-менее спокойная жизнь говорит о достижении баланса.

Прежде всего поговорим об источниках создания энергии.

Очень часто мы стремимся получить энергию за счет потребления (съесть лакомое блюдо, что-то приобрести (одежду, технику, автомобиль, квартиру и др.), куда-то съездить т.д.). Удовлетворение такого рода желаний, вызывая всплеск положительных эмоций, временно создает эффект наполнения энергией. Однако в большинстве случаев этот эффект связан с элементарной радостью обладания, которая быстро проходит, и в результате нам нужно что-то еще, нужно больше, а ресурсов на «больше» уже нет. Кроме того, в силу привыкания эмоциональный отклик на стимул, даваемый потреблением, становится все менее сильным. Поэтому, как правило, получение энергии этим способом — это путь в никуда. Более того, когда вы достигните в потреблении «потолка» своего уровня, вы начнете терять энергию из-за чувства вины (лишнего съели, купили ненужное) и переживаний из-за денег (уже не хватает).

# 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.