

18+

DARK PSYCHOLOGIST

КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

ИЗМЕНЕНИЕ РЕАЛЬНОСТИ
ЗА 21 ДЕНЬ

Dark Psychologist
Квантовая психология.
Изменение
реальности за 21 день

<https://litres.ru/74428529>

ISBN 9785007114608

Аннотация

Эта книга-тренажёр — ваш личный путеводитель по перепрошивке реальности. За 21 день вы пройдёте путь от простого наблюдателя до сознательного творца собственной вселенной. Каждый день содержит теорию, практики и вопросы для дневника — вы не просто читаете, а выполняете, меняя себя и мир вокруг.

Содержание

КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

5

Конец ознакомительного фрагмента.

19

Квантовая психология Изменение реальности за 21 день

Dark Psychologist

© Dark Psychologist, 2026

ISBN 978-5-0071-1460-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

КВАНТОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Изменение реальности за 21 день

ВВЕДЕНИЕ

Прежде чем ты откроешь первую страницу практики, давай заключим договор.

Это не просто книга. Это операционная система для твоего сознания на ближайшие три недели. Мы не будем говорить о физике в её школьном понимании — с формулами и лабораторными опытами. Мы будем говорить о метафизике восприятия.

Основная аксиома: Мир — это не то, что происходит с тобой. Мир — это то, что происходит благодаря тебе. В квантовой модели реальности наблюдатель влияет на наблюдаемое. Твоё внимание — это прожектор, который выхватывает из бесконечного поля вероятностей один-единственный вариант событий и материализует его.

Пока ты не посмотрел на частицу, она существует везде одновременно. Как только ты посмотрел — она «здесь». Твоя жизнь — это череда таких «взглядов». Мысли — это измерительные приборы. Чувства — это маркеры того, ка-

кой вариант реальности ты сейчас подсвечиваешь.

Почему 21 день?

Психологи говорят, что для формирования новой нейронной связи требуется от 21 до 40 дней. Астральные учения говорят о циклах обновления энергии. Мы объединим это в единый протокол: 21 день = 21 шаг перепрограммирования.

Правила тренажёра (обязательны к исполнению):

1. Тотальная честность. В дневнике нельзя врать. Врёшь себе — ломаешь оборудование.

2. Действие каждый день. Просто читать — бесполезно. Тренажёр работает только тогда, когда ты выполняешь практику.

3. Время выполнения: Лучше всего утром (настройка дня) или вечером (подведение итогов). Выбери время и не пропускай.

4. Фиксация. Пиши от руки или в заметках телефона, но фиксируй результаты. Письменная фиксация делает намерение более плотным.

Ты — Квантовый Наблюдатель. Твоя реальность послушна. Перед началом сделай глубокий вдох и скажи: «Я принимаю ответственность за свою вселенную. Я — её автор».

****ДЕНЬ 1. Диагностика: Тест на реальность (Кто ты в этой**

матрице?) **

Теория дня (5 минут):

Мы никогда не видим мир таким, какой он есть. Мы видим мир таким, каким мы научились его видеть. За годы жизни твой мозг построил фильтр — «карту реальности». Бедность, богатство, удача, неудача — это не объективные факты, это программы фильтра.

Сегодня мы не будем менять реальность. Сегодня мы посмотрим в зеркало. Нельзя починить то, что ты не видишь.

Практика дня: «Инвентаризация Вселенной» (15 минут)

Возьми лист бумаги. Раздели его на две колонки: «Факты» и «Мои оценки».

Выпиши по 5 пунктов в каждую колонку о своей текущей жизни.

Факты* — это то, что можно проверить объективно (Мне 30 лет. У меня есть машина. Я живу в городе N).

Оценки* — это твои интерпретации (Я слишком стар, чтобы начинать. Машина — старая развалюха. В моем городе нет возможностей).

Задание:

Теперь прочитай колонку «Оценки». Осознай, что это не реальность, а лишь твой взгляд на неё. Представь, что ты

— незнакомый исследователь, который впервые смотрит на эту ситуацию. Как бы он оценил её? Напиши одну альтернативную, позитивную или нейтральную оценку для каждого пункта из второй колонки.

Дневник Наблюдателя (Заполни перед сном):

1. Какая мысль или убеждение сегодня показалась мне «железобетонной»? (Например: «Я никогда не заработаю много денег»).

2. Правда ли это? Откуда я это взял? (Обычно из детства или прошлого опыта).

3. Вывод дня (одно предложение): Сегодня я понял, что мой фильтр реальности работает в режиме...

— —

****ДЕНЬ 2. Энергия Внимания: На что смотришь, то и получаешь****

Теория дня (5 минут):

В квантовом мире нет пустоты. Всё есть энергия и информация. Мысль — это заказ. Эмоция — это ускоритель доставки.

Если ты боишься бедности — ты посылаешь сигнал «Я боюсь бедности». Вселенная не понимает частицы «не». Она слышит только «бедность» и притягивает её, чтобы ты испы-

тал эту эмоцию сильнее.

Если ты в раздражении думаешь о человеке — ты подключаешься к «раздражению», и оно возвращается к тебе.

Сегодня мы учимся контролировать луч внимания. Твоя задача — поймать момент, когда ты думаешь о том, чего не хочешь.

Практика дня: «Стоп-кран» (Техника переключения)

1. Утром поставь резинку на запястье (или просто договорись с собой).

2. Как только ты ловишь себя на негативной мысли (осуждение, страх, жалоба) — скажи про себя «СТОП» и щелкни резинкой (или хлопни в ладоши).

3. Сразу замени эту мысль на вопрос: «Какой Я ХОЧУ ВИДЕТЬ эту ситуацию?» Не «как сделать, чтобы не было плохо», а «какой позитивный сценарий я выбираю?».

4. Это не просто позитивное мышление. Это переключение канала реальности. Ты перестаешь питать старый сценарий и начинаешь создавать новый.

Дневник Наблюдателя (Заполни вечером):

1. Сколько раз за день ты поймал себя на «негативе»? (Честно посчитай).

2. Какая самая частая негативная мысль? Напиши её здесь.

3. Перепиши её по формуле: «Я хочу видеть [ситуацию]

как».

4. Опиши ощущение в теле, когда ты говоришь «СТОП». Что происходит с напряжением?

— —

****ДЕНЬ 3. Чашка Пустоты: Создание пространства для Чуда****

Теория дня (5 минут):

Представь, что Вселенная — это компьютер. Оперативная память (твой ум) забита старыми процессами: вирусные программы обид, фоновые программы страхов, мусорные файлы сомнений. Чтобы запустить новую, мощную программу «Новая жизнь», нужно очистить место. Если ты попытаешься вписать новую реальность в старое мировоззрение, ничего не выйдет — файл перезапишется старым.

Сегодня мы практикуем Внутреннюю Тишину (Пустоту). Это состояние, где нет мыслей, есть только наблюдение.

Только из Пустоты рождается Истинное Намерение.

Практика дня: «Медитация-Перезагрузка» (10 минут тишины)

1. Найди уединенное место. Сядь ровно, закрой глаза.
2. Сделай 5 глубоких вдохов и выдохов. С каждым выдохом представляй, что из тебя выходит серая дымка — это

усталость и лишние мысли.

3. Теперь представь, что твой ум — это стакан с мутной водой. Мысль «Я хочу / Я боюсь / Я должен» — взбалтывает эту воду.

4. А теперь скажи себе: «Я — чистый наблюдатель. Я — не мои мысли. Я — не мои чувства».

5. Посиди так 5 минут, наблюдая за дыханием. Если мысли приходят — просто наблюдай их, как облака, и отпускай. Не цепляйся.

6. В конце скажи: «Я освобождаю место для нового. Я готов принять лучшее».

Важный нюанс: Не жди, что мысли исчезнут совсем. Жди, что ты перестанешь им верить.

Дневник Наблюдателя (Заполни вечером):

1. Удалось ли побыть в тишине? Что мешало?

2. Какая мысль сегодня была самой навязчивой? Напиши её, а затем скажи: «Это не я. Это просто мысль».

3. Почувствовал ли ты разницу между «думать о проблеме» и «быть в покое»? Опиши словами.

4. Ритуал очищения: Перед сном скажи: «Я выгружаю все сомнения и страхи в квантовое поле. Я верю им свое намерение. Сон перезагружает мою систему».

Завтра: Мы начнем прошивать новую матрицу. Ты узнаешь, как работает твой личный «Магнит» и почему желания сбываются у тех, кто умеет правильно «хотеть». (Переверни страницу, когда будешь готов).

ДЕНЬ 4. Намерение: Как заказать реальность без «но» и «не»

Теория дня (5 минут):

Вселенная работает как безотказная служба доставки. Но она не понимает отрицаний, сарказма и двусмысленности. Помнишь из Дня 2? Фраза «Я не хочу жить в бедности» считывается как запрос «Бедность». Фраза «Боюсь, что не успею» — как запрос «Не успеваю»?

Сегодня мы научимся формулировать чистое намерение. Это не цель в стиле «хочу миллион» (это просто желание с пустыми руками). Истинное намерение — это состояние, которое ты выбираешь, и посыл: «Я уже есть (или имею) то, что выбираю».

Закон: Всё, что ты произносишь с уверенностью и без сопротивления, начинает материализовываться. Даже если пока это не так в «плотной» реальности, на уровне квантового поля это уже создаёт сдвиг.

Практика дня: «Перепись желаний» (15 минут)

1. Возьми лист и выпиши всё, что ты давно хочешь, но боишься сформулировать вслух (можно без ограничений: деньги, отношения, здоровье, свобода, события).

2. Теперь каждое желание преврати в утверждение настоящего времени, без частицы «не» и без «хочу» (которое подразумевает нехватку).

— Было: «Хочу уехать жить к морю».

— Стало: «Я с радостью живу у тёплого моря, мой дом наполнен светом и свободой».

— Было: «Хочу больше зарабатывать».

— Стало: «Я легко принимаю доход, который обеспечивает мне комфорт и щедрость».

3. Когда перепишешь — прочитай каждую формулировку вслух. Отследи ощущение внутри. Если чувствуешь напряжение или сомнение («да это же неправда!»), снова переформулируй, пока не почувствуешь хоть лёгкое расслабление и «вкус» этой реальности.

4. Выбери одно ключевое намерение на сегодняшний день. И в течение дня носи его в уме, как тихую аффирмацию: повторяй про себя при любой свободной минуте.

Дневник Наблюдателя (Заполни вечером):

1. Какое желание оказалось самым трудным для формулировки? Почему?

2. Какие «не» и «хочу» ты заметил в своей речи сегодня? Перепиши их в утвердительной форме.

3. Запиши своё ключевое намерение (то, которое выбрал).
Насколько ты поверил в него по 10-балльной шкале? Что нужно, чтобы вера выросла на 1 балл?

4. Вывод дня: Я понял, что Вселенная — это не место, где я прошу, а зеркало, которое отражает моё состояние.

— —

ДЕНЬ 5. Подъем частоты: Эмоции — это топливо

Теория дня (5 минут):

Вселенная — это вибрация. Плотные мысли и страхи вибрируют низко, словно грязь в стакане воды. Любовь, радость, благодарность, воодушевление вибрируют высоко. Ты — приёмник и передатчик. На какой частоте ты настроен, такую реальность и ловишь.

Бороться с негативными эмоциями бесполезно — подавленная эмоция остаётся в поле и продолжает притягивать похожие события. Вместо этого мы сегодня будем повышать частоту, не отрицая то, что есть. Не нужно заставлять себя

радоваться, когда хочется плакать. Нужно честно «просканировать» эмоцию и умышленно добавить в день порции высокой вибрации.

Практика дня: «Эмоциональный термометр и качели» (10—20 минут)

Часть 1. Термометр (утро):

Оцени своё текущее эмоциональное состояние по шкале от 1 (страх, стыд, беспомощность) до 10 (любовь, блаженство, благодарность). Честно запиши число. Не пытайся быть «хорошим» — только честным.

Часть 2. Качели (в течение дня):

Твоя задача — каждый раз, когда тыловишь себя на негативе, поднять свой уровень на 1—2 пункта по шкале. Как это сделать?

— Если сейчас 3—4 (раздражение, грусть): сделай физические упражнения — 20 приседаний или выйди пройтись быстрым шагом. Тело разгонит туман.

— Если сейчас 5—6 (скучно, тревожно): вспомни искреннюю благодарность за что-то простое: тёплый душ, вкусный чай, солнце за окном. Проговори это вслух.

— Если сейчас 7—8 (хорошо, но эмоционально ровно): добавь музыку, которая тебя вдохновляет, или посмотри

смешное видео. Сделай комплимент другому человеку.

Часть 3. Письменная практика (вечером):

Напиши список «Мои источники высокой частоты» — не менее 5 пунктов. Это то, что гарантированно поднимает тебе настроение: любимая музыка, прогулка по парку, общение с собакой, чтение, танцы, приготовление вкусного ужина. В следующие дни используй этот список как «скорую помощь» для поднятия вибраций.

Дневник Наблюдателя (Заполни вечером):

1. Каков был твой утренний показатель по «термометру»? А вечерний? (Если изменился — запиши, что помогло).
2. Самая сильная эмоция сегодня — какая? Где она ощущалась в теле?
3. Что сработало лучше всего из «качелей»? (Через какое действие ты реально поднял настроение?)
4. Напиши одну незаконченную фразу: «Я выбираю жить на частоте, потому что эта реальность принесёт мне».

— —

ДЕНЬ 6. Благодарность-Портал: Магнит для чудес

Теория дня (5 минут):

Благодарность — это мост между тобой и квантовым по-

лем. Когда ты благодарен за то, что уже имеешь, поле воспринимает это как «я получил то, что хотел» — и открывает новые потоки. Если ты считаешь, что у тебя мало, поле даёт ещё меньше. Это закон не как наказание, а как зеркало.

Маленький секрет: благодарность эффективнее работает как действие, а не как слово. Сегодня мы превратим её в технику, которая меняет состояние тела и внимания. Она позволит тебе увидеть, что твоё «плохо» уже содержит ростки «хорошо».

Практика дня: «Список 100 + Благодарственные короткие действия»

Часть 1. «Список 100» (утром или в течение дня):

Возьми лист. Запиши 100 вещей, за которые ты испытываешь (или можешь испытывать) благодарность в своей жизни. Да, именно 100! Это сложно и именно поэтому работает.

— Начиная с простого: «Я благодарен (на) глазам, которыми читаю эти строки», «за кровать», «за воду из крана», «за умение печатать», «за то, что вчера встретил (а) соседа».

— Продолжай: конкретные люди, события, вещи, возможности, качества характера.

— Когда дойдёшь до 80—100, начнёшь благодарить за мелочи, которые раньше не замечал (а). В этот момент проис-

ходит «перепрошивка»: твой мир из «недостаточно» превращается в «избыток».

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.