

ЭНЕРГИЯ ПРИТЯЖЕНИЯ



Как изменить своё внутреннее состояние,
настроиться на желаемое и создавать
больше возможностей в своей жизни



ПОВЫСЬ
СВОЮ ВИБРАЦИЮ



ПРИВЛЕКАЙ
ЖЕЛАЕМОЕ



ИЗБАВЬСЯ
ОТ БЛОКОВ



СОЗДАВАЙ
НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ



ЖИВИ БОЛЕЕ
СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНЬЮ

МАЛЕНЬКИЕ
ИЗМЕНЕНИЯ
ВНУТРИ —
БОЛЬШИЕ
РЕЗУЛЬТАТЫ
СНАРУЖИ



*Ты
создаёшь
свою
реальность*



ПРАКТИЧЕСКИЕ
МЕТОДИКИ



ВОДОХВЛЯЮЩИЕ
ПРИМЕРЫ



30-ДНЕВНАЯ
ПРАКТИКА



УПРАЖНЕНИЯ
И АФФИРМАЦИИ

Виктория Кабанец

ЭНЕРГИЯ ПРИТЯЖЕНИЯ

<https://litres.ru/74443127>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему иногда кажется, что одни люди словно притягивают возможности, деньги, любовь и нужные знакомства, а другие постоянно остаются в состоянии нехватки? Эта книга поможет разобраться, как внутреннее состояние, внимание, убеждения и привычные реакции влияют на то, что вы замечаете, выбираете и создаёте в своей жизни. Вы узнаете, как работать с намерением, благодарностью, визуализацией, аффирмациями, внутренними блоками и страхом, как перестать жить в ожидании плохого и настроиться на большее количество возможностей. Внутри — практические упражнения, дневник энергии, утренние и вечерние ритуалы, техники для денег, любви и новых возможностей, а также 30-дневная практика изменений.

Содержание

Перед началом	5
Содержание	6
21. Идентичность: почему мы возвращаемся к старой жизни	7
Практика: новая версия себя	8
22. Способность принимать: почему не всё упирается в желание	9
Мини-практика «принять без оправданий»	10
23. Ваше окружение как усилитель состояния	11
Аудит окружения	12
24. Интуиция или тревога: как отличать	13
Интуиция чаще выглядит так	14
Тревога чаще выглядит так	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Виктория Кабанец

ЭНЕРГИЯ ПРИТЯЖЕНИЯ

ЭНЕРГИЯ ПРИТЯЖЕНИЯ

*Как изменить своё внутреннее состояние, настроить-
ся на желаемое и создавать большие возможностей в своей
жизни*

**Практическое руководство по намерению, энергии,
визуализации и осознанному созданию жизни**

Виктория Кабанец

Перед началом

Эта книга относится к сфере личностного и духовного развития. В ней слова «энергия», «вибрации» и «частота» используются прежде всего как метафоры внутреннего состояния: мыслей, эмоций, внимания, ожиданий и привычных реакций.

Книга не утверждает, что желания исполняются автоматически только благодаря мыслям, и не заменяет медицинскую, психологическую, финансовую или юридическую помощь. Практики визуализации, благодарности и намерения полезнее всего тогда, когда они помогают человеку яснее видеть цель, действовать осознаннее и замечать возможности, которые раньше проходили мимо.

Главная идея книги: внутреннее состояние не управляет Вселенной как кнопка, но сильно влияет на то, что вы замечаете, как выбираете и насколько последовательно действуете.

Содержание

Введение. Почему состояние важнее желания

1. Что такое энергия притяжения
2. Внимание как усилитель реальности
3. Частота недостатка и частота изобилия
4. Почему желания блокируются внутренними конфлик-

тами

5. Намерение: как хотеть без отчаяния
6. Благодарность как практика перенастройки внимания
7. Визуализация, которая работает на поведение
8. Аффирмации без самообмана
9. Энергетические блоки: страх, вина и недоверие
10. Искусство отпускать контроль
11. Энергия денег
12. Энергия любви и отношений
13. Энергия возможностей и новых знакомств
14. Тело как часть внутреннего состояния
15. Пространство, порядок и ощущение движения
16. Утренний ритуал настройки
17. Вечерний ритуал завершения
18. Как распознавать совпадения без магического мыш-

ления

19. 30-дневная практика притяжения
20. Дневник энергии и намерений

21. Идентичность: почему мы возвращаемся к старой жизни

Иногда человек меняет привычки на несколько недель, получает первые результаты, а затем неожиданно возвращается к старому поведению. Причина может быть не в слабой силе воли, а в идентичности. Если внутри вы по-прежнему считаете себя человеком, которому «вечно не везёт», новые результаты ощущаются непривычно и даже небезопасно.

Идентичность — это набор ответов на вопрос «кто я?». Она формируется годами из опыта, слов близких, побед, ошибок и повторяющихся историй. Когда цель сильно противоречит старому образу себя, мозг стремится вернуть привычность.

Практика: новая версия себя

Как думает человек, который уже живёт ближе к моей цели?

Какие решения он принимает иначе?

Что он больше не терпит в своей жизни?

Какие привычки для него стали нормой?

Что он делает даже в дни, когда мотивации мало?

Не спрашивайте только: «что я хочу получить?» Спросите: «кем мне нужно стать, чтобы это стало естественной частью моей жизни?»

Важно не играть роль идеального человека. Достаточно ежедневно подтверждать новую идентичность маленькими действиями. Один спокойный отказ, один финансово грамотный выбор, один честный разговор — это голос за новую версию себя.

22. Способность принимать: почему не всё упирается в желание

Многие умеют хотеть, но плохо умеют принимать. Комплимент вызывает желание отмахнуться. Помощь — чувство долга. Хорошая возможность — подозрение. Деньги — вину. Забота — ожидание подвоха.

Если хорошее автоматически вызывает напряжение, человек может бессознательно отталкивать именно то, что хотел привлечь. Поэтому практика изобилия включает способность оставаться спокойной, когда жизнь действительно даёт больше.

Мини-практика «принять без оправданий»

Когда вам говорят комплимент, ответьте только: «Спасибо».

Когда предлагают разумную помощь, не объясняйте сразу, почему вы «и сама можете».

Когда приходит деньги или возможность, сначала признайте ценность, а потом ищите проблему.

Отмечайте моменты, когда хочется обесценить хорошее.

Принимать — не значит быть наивной или терять границы. Это способность различать реальную опасность и привычное недоверие.

23. Ваше окружение как усилитель состояния

Внутреннее состояние формируется не только внутри. На него влияет то, что вы каждый день видите и слышите: разговоры, соцсети, новости, люди, музыка, пространство и даже привычные шутки о себе.

Если вокруг постоянно повторяется «всё бесполезно», «никому нельзя доверять», «денег никогда нет», сохранять ощущение возможностей становится гораздо сложнее.

Аудит окружения

После общения с кем я чувствую больше ясности и сил?

После кого я чувствую вину, страх или бессилие?

Какой контент я потребляю автоматически, хотя после него мне хуже?

Какие разговоры я могу ограничить?

Какие новые источники вдохновения и знаний могу добавить?

Не нужно разрывать отношения со всеми, кто иногда жалуются. Речь о системном влиянии. Среда, в которой вы проводите много времени, постепенно становится внутренним голосом.

24. Интуиция или тревога: как отличать

В книгах о манифестации часто советуют «слушать знаки» и интуицию. Но тревога тоже умеет говорить убедительно. Поэтому важно отличать тихое внутреннее знание от реакции страха.

Интуиция чаще выглядит так

Короткое и ясное ощущение без длинной катастрофической истории.

Не требует немедленно паниковать или доказывать что-то другим.

Остаётся относительно стабильной даже после того, как эмоции утихают.

Не противоречит очевидным фактам и безопасности.

Тревога чаще выглядит так

Повторяющиеся сценарии «а вдруг...».

Срочность: «реши прямо сейчас, иначе будет поздно».

Множество воображаемых негативных исходов.

Сильное телесное напряжение и невозможность переключиться.

Если решение важное, дайте себе время, соберите факты и вернитесь к нему после того, как эмоциональная волна спадёт. Духовность не требует отключать здравый смысл.

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.