



12+

Сотворение
НОВОЙ
реальности
за
40 дней

или

ЖИЗНЬ
как
ПРОЕКТ

с Еленой Любимовой

Елена Любимова
Сотворение новой реальности
за 40 дней, или Жизнь
как Проект с Еленой
Любимовой. Практическое
руководство по созданию
жизни своей мечты

<https://litres.ru/74464693>

ISBN 9785007053143

Аннотация

Это не просто книга — это алгоритм по созданию жизни мечты. Пошаговая система, которая поможет перейти от теории к действиям и получить первые мотивирующие результаты.

Вы научитесь управлять мыслями и эмоциями, чтобы проектировать реальность, соответствующую вашим истинным целям. Внутри — практические задания и техники для раскрытия потенциала и устранения внутренних барьеров.

Начните трансформацию сегодня — станьте главным героем своей истории и создайте будущее своими руками!

Содержание

Об Авторе	6
I. КЛЮЧ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ	7
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ	7
ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ	17
ГДЕ БРАТЬ ЭНЕРГИЮ и почему её всё время не хватает	23
ТЕСТ на оценку уровня энергии	25
БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ	30
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Сотворение новой
реальности за 40 дней,
или Жизнь как Проект
с Еленой Любимовой
Практическое
руководство по созданию
жизни своей мечты**

Елена Любимова

© Елена Любимова, 2026

ISBN 978-5-0070-5314-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Жизнь как проект — это идея о том, что свою жизнь можно и нужно рассматривать не как стихийный поток событий или предопределенный путь, а как осознанно управляемую деятельность по достижению долгосрочных целей.

Это книга-путеводитель к созданию жизни вашей мечты! В ней автор раскрывает секреты того, как в короткие сроки кардинально изменить свою реальность. С помощью простых, но мощных техник и упражнений вы научитесь управлять своими мыслями, эмоциями и действиями так, чтобы они работали на вас, а не против вас.

В книге представлен алгоритм действий для изменения жизни.

От точки А — где вы находитесь сейчас.

В точку Б — куда хотите попасть.

Плюс — уникальный ключ, без которого изменения невозможны — энергия. Где её брать и как с ней работать.

Выполняйте задания из второго раздела и помните:

ВАША ЖИЗНЬ В ВАШИХ РУКАХ

А книга станет вашим надежным помощником на пути к воплощению ваших самых смелых мечтаний!

Начните своё путешествие к новой реальности сейчас!

Об Авторе

Елена Любимова

Писатель. Художник. Психотехнолог.

Энергопрактик. Целитель.

Мастер трансформаций и работы с подсознанием.

Проводник в твою новую реальность.

— Автор книг «Куда бы ты ни шёл, следуй за душой»
и «Девочка, любимая Богом»

— Автор сборника стихотворений «Моя СтихиЯ»

— Соавтор десяти коллективных сборников стихов и малой прозы

— Участник международных художественных выставок и конкурсов

— Член Профессионального союза художников России

— Член Творческого союза фактурных художников Крыма Артфакт

— Автор проекта «Гармония в душе» и Творческой мастерской по созданию жизни своей мечты «Жизнь как проект с Еленой Любимовой»

І. КЛЮЧ ДЛЯ ПЕРЕХОДА В ДРУГУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ МИРЫ

*Говорят, что во снах мы перемещаемся в другую
реальность. Параллельные миры.*

*Ту жизнь, которой могли бы жить, но по какой-
то причине не живём...*

Параллельные миры рядом.

Раньше я думала, что многовариантная реальность выглядит подобно дереву, где каждый из вариантов ответвляется подобно ветви, образуя развилку. Там, где человек делает тот или иной выбор.

Недавно увидела другое.

Что многовариантная реальность — как слоёный пирог. Где параллельные миры совсем близко друг к другу и время от времени соприкасаются. Пересекаются друг с другом. Хотя по логике, параллельные миры подобно параллельным линиям, — существуют одновременно, но не соприкасаются и не пересекаются ни при каких условиях.

Хотя, может, они и не соприкасаются и не пересекаются, но взаимодействие с ними происходит намного чаще, чем мы думаем...

Не знаю, почему я стала писать про параллельные миры...
Точнее, знаю, конечно. Давно об этом думаю, только нужных слов не подобрать.

А тут вдруг сон — и больше не могу держать это в себе.
Пишу, как есть.

Не стараясь пригладить смыслы для лучшего понимания.
Кому надо, тот поймёт.

Давно смотрю в эту сторону.

И не просто смотрю.

У меня есть множество идей по поводу.

Много мыслей и соображений.

Структурировать их не получилось, поэтому буду писать, как есть.

Тезис номер один.

Параллельные миры существуют.

Тезис второй.

Их множество, и это совсем не то, о чем пишут фантасты. Никаких драконов, эльфов и других цивилизаций.

Параллельный мир — тот, где существует иная версия тебя. Живущая другой жизнью. Альтернативная реальность.

Тезис номер три.

Порой миры смещаются.

И ты переносишься в совершенно другое пространство. Внешне — там всё так же.

Только ты знаешь, что всё уже изменилось.

В жизни это похоже на жизнь «до» и жизнь «после». Какая-то встреча, событие, происшествие... И — мир уже не будет прежним.

Здесь с одной стороны глобальные события, которые меняют ход истории для большого количества людей (как землетрясение в Турции или события на Донбассе), с другой стороны — определенные обстоятельства в жизни конкретного человека.

Попал, к примеру, человек в аварию или просто разбил машину — это в корне меняет дальнейшую его жизнь. Пусть и на короткий период, но ему приходится менять свои планы. Делать другие выборы.

Отдельно здесь стоит рассматривать встречу с другими

людьми.

Новые встречи с новыми людьми.

И если с глобальными потрясениями и катастрофами местного масштаба можно говорить, что «вдруг», то к встрече с определенными людьми тебя словно подводят.

Здесь уже «случайно» не выглядит как случайно.

Тебя словно там ждали.

Словно все события в тот день (или за определенный промежуток времени до него) складывались таким образом, что встречи было не избежать. Хотя со стороны и выглядит как совпадение.

(Пишу и не могу остановиться...)

Вы не должны были встретиться (параллельные линии не пересекаются!), но вы каким-то образом пересеклись в жизни. И можно закрывать, конечно, на это глаза, но «нет уже тебя без меня». Обмен состоялся.

Такие события определяют дальнейшую жизнь.

Человек словно теряет прежние ориентиры.

Яркие события выбивают почву из-под ног, взрывают привычный мир. И, хочешь — не хочешь, приходится отстраивать мир новый.

Ища новую опору.

Приходится продумывать новую стратегию жизни. Потому что жить «как раньше» уже не получится — ты не можешь вернуться в тот мир, которого уже нет!

Простраивается новая ветвь реальности.

А на старых, словно отмерших ветках, гаснет свет...

И от выбора человека зависит, в каком мире он будет жить. Пытаться построить подобие на руинах прежнего или построить новый мир — мир мечты. Таким, каким хочешь его видеть.

Это возможно.

Стоить лишь захотеть...

Есть судьбоносные решения, которые меняют в корне жизнь человека (переезд в другой город, страну или смена профессии), а есть выборы, которые человек делает каждый день или время от времени (куда пойти или что сделать). И это тоже создаёт отдельный мир.

К примеру, если человек каждый день выбирает рисовать

(или петь), то, понятное дело, что через год его реальность изменится. Год в данном случае выбран просто для наглядности — если каждый день делать по маленькому шажку, за год можно сделать целых 365 шагов. И это в любом случае будет на 365 шагов больше, чем, если ничего не делать.

И если рассматривать каждый такой шаг — не вперёд, в завтра, (которое всё равно придет, даже если ничего не делать), а вверх (как по ступенечкам), то получится лестница с 365 ступеньками (ну пусть будет 300, минус выходные). Такая лестница уже сильно приподнимет тебя над привычной реальностью. А оттуда и другие возможности открываются — чем выше поднимаешься в горы, тем лучше вид.

То есть можно сознательно переходить из одной реальности в другую.

Это возможно!

В этом нет ничего сложного.

Просто день за днём ты делаешь осознанный выбор — меняться.

И когда говорят, что нужно выйти из своей зоны комфорта, — это не работает.

Нужно не выходить из неё, а расширять, шаг за шагом. Как спираль — с каждым витком становится всё шире. Или выше — если спираль не на плоскости, а в пространстве.

Когда-то я хотела изменить свою жизнь.

Но между мной и тем, что я хотела, лежала пропасть. Я не знала, как её преодолеть.

Но я делала то, что в данный момент было в моих силах. Шаг за шагом. Раздвигая границы своей реальности.

Я переместилась в параллельный мир.

Ведь в моем прежнем я жила бы на том же месте, делала бы привычные действия, общалась бы с привычными людьми — ...и страдала от невозможности жить так, как я хочу. Бег по замкнутому кругу.

Смешно было, когда границы в моей голове, которые не давали сделать мне шаг в сторону мечты, обозначились в реальности — с пандемией закрылись границы и отрубили мне возможность уехать.

Эти границы долгое время служили мне защитным барьером. Чтобы ничего не менять.

И таких рамок и ограничений было великое множество.

Пока я не осознала, что мне они не нужны.

И стала сознательно их раздвигать.

Я сделала это.

Я переместилась в параллельную реальность.

Я живу в другом городе, я переехала к морю.

Я — профессиональный художник, мои картины представлены на выставках в Симферополе, в Москве. Ездят по городам России.

А одна даже улетела на выставку в Китай! (а раньше я шила одежду на заказ).

Я — писатель. Я автор книг «Куда бы ты ни шёл, следуй за душой» об исцелении судьбы и трансформации жизни и «Девочка, любимая Богом». А также сборника стихов «Моя СтихиЯ»

Мои стихотворения и рассказы опубликованы в десяти коллективных сборниках.

Я — психотехнолог, энергопрактик, целитель.

Автор проектов «Гармония в душе» и «Жизнь как проект с Еленой Любимовой», помогаю другим изменить жизнь и исполнить свои мечты.

Всё возможно. Пришла пора сделать следующий шаг...

Каждую минуту человек делает выбор.

И от этого выбора зависит многое.

Встать пораньше или ещё поспать.

Съесть что-то полезное или перехватить какой-то фаст-

фуд по дороге на работу.

Посмотреть обучающее видео или очередной сериал.

Вся наша жизнь — это череда выборов.

И от этих выборов и зависит наша жизнь.

В каждый из таких моментов образуется невидимая развилка. Одна ветвь ведёт в одну сторону, другая — в другую.

Это если варианты равнозначные.

Если же смотреть на них не в горизонтальной, а в вертикальной проекции, то один выбор будет повышать качество жизни, а другой её снижать.

Здесь можно рассмотреть на примере эмоций. Ведь здесь тоже человек делает выбор — обидеться или нет, разозлиться или посмеяться, радоваться жизни или говорить «как всё плохо».

Человек сам выбирает свое состояние.

«Я жертва» и «со мной всё случилось» или «Я автор своей жизни» и «в моей жизни будет так».

Если человек не управляет своим состоянием, то состояние управляет им.

И если рассматривать свою жизнь как проекцию парал-

лельных миров в разрезе наших выборов, то получится примерно следующее.

Каждый наш условно-положительный выбор ведёт вверх по ступенькам, каждый условно-отрицательный — вниз.

В зависимости от сделанных нами выборов и от наших действий, мы либо поднимаемся на следующий этаж, либо спускаемся.

Либо бродим по одному этажу, замыкая тем самым круг — выхода нет.

Можно брести на ощупь, не задумываясь, куда я иду. Просто двигаться по инерции, проживая день за днём день сурка.

А можно, наконец, очнуться, спросить себя «где я?» и «куда я хочу попасть?» и начать движение в выбранном направлении.

ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ИЗМЕНЕНИЙ

КАК ПЕРЕЙТИ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ И ОТКУДА БРАТЬ ЭНЕРГИЮ

Выше писала про параллельные миры и про то, как они работают.

Как из одной реальности в кратчайшие сроки попасть в другую. Параллельную. Ну или выйти на следующий уровень.

Кто регулярно такие вещи практикует, тот знает, что для этого нужна энергия. Много энергии.

Квантовый скачок невозможно совершить «с пустыми карманами».

Если энергии будет мало, ты выскочишь из привычного круга, но не долетишь до следующего.

Это как, если ступенька для тебя слишком высока, и не хватает сил взобраться на более высокую, ты спустишься на предыдущую, ту, что ниже. Такие дела.

То есть потратишь энергию зря, не получив результата. Поэтому запас энергии перед «прыжком» очень важен.

Так где же её взять?

Ускоряемся.

Для этого сбрасываем балласт — незавершённые дела, неоконченные процессы, обещания, которые не собираешься выполнять (может, они уже неактуальны, а в голове сидят и занимают оперативную память)

Сюда же — вычистить-выбросить всё лишнее.

Я обычно перебираю вещи, детские игрушки и отдаю тем, кому нужнее. Очень освобождает пространство.

Что ещё.

Необходимо внимание обратить на тело.

Если сосуд «дырявый» — энергии негде накапливаться.

Зуб ноет или ещё что беспокоит — это будет оттягивать на себя внимание и отбирать энергию.

Если с телом порядок — хорошо.

Но ему необходимо ежедневное внимание — умеренная физическая активность — будь то йога или длительные пешие прогулки. Для поддержания тонуса. И для наполнения организма кислородом.

Мы даже внимания не обращаем на дыхание! А меж тем при стрессе в первую очередь страдает именно оно. Мы задерживаем дыхание и препятствуем наполнению организма кислородом.

А это дополнительно забирает нашу энергию. Поэтому дыхательные практики придутся очень кстати.

Следующий уровень — уровень эмоций.

Здесь можно долго писать. Скажу лишь одно.

От тех эмоций, которые мы испытываем, в нашем теле либо прибавляется энергии, либо она блокируется. Поэтому это очень важный уровень проработки.

Последний уровень — это наши мысли. Намерение — как прямая стрела в цель — и уверенность, что всё получится.

Либо сомнения и метания, которые сбивают прицел и крадут энергию.

Здесь можно написать про создание новых нейронных связей (к примеру, с помощью нейрографики), но это более длительный процесс.

Чтобы попасть из одной реальности в другую, нужно создать вихрь энергии — иногда я прям ощущаю, как он закручивается вокруг меня.

Мне в моих переходах и трансформациях очень помогают мои порталы — это те же энергетические вихри. Картины со спиралями — просто колоссальный запас энергии. Они как пружина выталкивают тебя на новый уровень.

Одно НО!

Если не готов к изменениям, сотворять такое не рекомендуется.

А так —

Попасть в параллельный мир можно!

Главное знать, как.

Чтобы простроить новую ветку реальности, нужна энергия.

Мнооого энергии!

Достаточно, чтобы совершить квантовый скачок. Иначе ничего не получится. Если разбежаться и не допрыгнуть, то можно застрять между миров. Так и не достигнув параллельного мира.

Чтобы разбежаться и прыгнуть, нужна смелость. Решительность.

Отвага.

Нужно доверие. Себе и Миру.

Вера в то, что всё возможно.

В то, что Я СМОГУ.

В то, что Я ДОСТОИН.

Когда цель определена, и внутренняя готовность изменить свой мир получена, пора переходить к решительным

действиям.

И тут мы снова возвращаемся к истокам.
К себе. К своему Источнику.
К поиску и балансу внутренней энергии.

И здесь два пункта:
— убрать то, что энергию твою отнимает.
— найти то, что тебя наполняет.

При том, наполняет качественно.
Ведь это не чашка горячего шоколада на террасе летнего кафе. Такая вдохновит, может, на разговор, или звонок, или на текст или письмо.

Нужен мощный источник Энергии.

И КОГДА ТЫ ЗНАЕШЬ, КАК ЕГО ПОЛУЧИТЬ,
тебя уже ничего не остановит...

Всю жизнь я себя считала интровертом и человеком с низким уровнем энергии. Пока один хороший человек не раскрыл мне экстраверсию меня и не показал, что энергии может быть море. Просто океан энергии!

Меня вштырило так, что я бегала заведённая по 36 часов и не чувствовала усталости (без всяких препаратов)

Я успевала всё!

И даже полы в квартире мыла в два часа ночи — не потому, что больше некогда, а потому что энергия была ключом.

И надо было её на что-то направлять. (Да, я тогда жила ещё одна)

И я поняла, что энергией можно управлять.

И я этому училась.

Долгие три года я копала и копала информацию из различных источников.

Что-то приходило извне.

Я просто ЧУВСТВОВАЛА, как энергия сама шла мне навстречу.

Я проверяла всё на себе. Через себя.

Отбирала практики, которые работают.

Училась находить взаимосвязи.

И мне есть, что рассказать.

Однажды один человек назвал меня сильным энергопрактиком. Хотя нигде я о себе на тот момент такого не говорила. Он просто считал моё поле.

Так и я считываю состояния других и знаю, что надо подправить, чтобы убрать блоки и запустить поток энергии.

Достаточно ли в вашей жизни энергии и знаете ли вы, где её брать?

Для чего вам энергия?

На ЧТО вы собираетесь её потратить, если её в вашей жизни станет больше?

Ведь свободная энергия, если не идёт на созидание, начинает разрушать всё вокруг себя. То есть мало научиться энергией владеть, надо научиться ею управлять.

Так на ЧТО вам нужна энергия?

ГДЕ БРАТЬ ЭНЕРГИЮ и почему её всё время не хватает

Многие жалуются на недостаточное количество энергии или состояние «то густо, то пусто». Знакомо?

Так откуда же можно взять энергию, чтобы её было достаточно?

Четыре источника энергии:

— физический

- эмоциональный
- ментальный
- духовный.

Четыре уровня.

На каждом количество энергии может существенно отличаться.

Но в организме всё взаимосвязано.

Понятно, что если в теле энергии ноль, то далеко не сдвинешься. Просто нет сил сделать элементарное действие — встать с дивана. Или написать и отправить письмо.

Но если на физическом уровне энергии достаточно, а вектора движения нет, на что будет направлена энергия? На потрепать языками или на ссору с мужем — надо же её куда-то девать?

То есть энергия вроде бы есть, а изменений в жизни нет.

Туда, куда надо идти, мы не идём.
Почему?

Очевидно, есть то, что нам мешает.
Мысли, ограничения в голове, эмоции.

«Я не знаю, куда идти» или «мне страшно».

Или «это, наверное, не для меня».

Блок, который препятствует свободному движению энергии, даже если она есть.

И мы по привычке залипаем в соцсетях, часами листая ленту. Вместо того, чтоб начать действовать.

ТЕСТ на оценку уровня энергии

По каждому пункту оцените уровень энергии от 0 до 10

Пункт 1

Физический уровень или уровень тела.

Когда 0 — нет сил, лежу.

10 — готов/готова горы свернуть.

Пункт 2

Эмоциональный уровень. Наши эмоции.

Где 0 — всё плохо, тоска, печаль, уныние, горе.

10 — радость, вселенская любовь и вообще весь мир в огнях.

Пункт 3

Ментальный уровень. Уровень мыслей.

0 — каша в голове или наоборот — абсолютный вакуум.
10 — любая информация воспринимается на ура,
большая скорость обучения и реакций.

И последний уровень.

Пункт 4

Духовный уровень или уровень смыслов.

Когда 0 — «ой, мама, что я тут делаю?!»

И 10 — вы понимаете, кто вы и куда идёте. А главное
ЗАЧЕМ.

Вы понимаете, что вы на своём месте.

Теперь все полученные цифры необходимо перемножить.
А потом разделить на 100.

Получится уровень энергии, в процентном соотношении.
Где 100% — максимум.

Кроме того, что вы можете оценить общий уровень энергии — по результатам теста, сам тест вам подскажет, на какой из уровней следует обратить внимание.

А вот дальше начинается самое интересное.

Потому что, определив источник проблемы, можно найти её решение!

Разделенность с Миром
или
Мир спасет Любовь

В продолжении темы про ресурс

Энергию мы получаем из различных источников:
— Из пищи (через получаемое удовольствие)
— Из воздуха (когда правильно дышим)
— Из физических упражнений (через активность)
— Из эмоций (эмоции — это энергия в движении)
— Из решения задач (энергия победителя)

В мире энергии в изобилии.
И можно брать её оттуда напрямую.
Но не все это могут.

Уже не раз писала про открытость Миру и что мы сами от него закрываемся. Отгораживаемся.

И в этом и состоит проблема нехватки энергии — мы сами себе перекрываем каналы, эту энергию дающие!

И чтобы получить больше ресурса — надо найти, что тебя от Мира отделяет.

Что разделяет тебя с Миром.

Я никому не нужен (или не нужна)

Я совершенно один в этом мире (меня никто не любит/не понимает и так далее)

Я никому не интересен

Я боюсь...

Я испытываю злость

Я ненавижу

Я устал и ничего не хочу...

Я не достоин

Мне стыдно...

Я плохой (не достаточно хороший для...)

Список можно продолжить.

Каждый для себя может по кирпичикам разобрать забор, которым отгородился от Мира.

Но правда в том, что мы все — части целого. Как капли в океане.

Мы и есть океан.

Мы есть частички Космоса.

Вселенной.

Бога.

Бесконечного Источника Энергии.

Мы есть части целого.

Чтобы прийти к этому, надо самому стать целым. Целостным.

Впустив в себя мир. Жизнь. Любовь.

Впустив в себя Энергию Жизни.

Убрав сопротивление и барьеры.

Став самому Жизнью и Любовью.

Мир меняется.

Способы взаимодействия с Миром меняются.

Уже который раз из уст значимых для меня людей я слышу подтверждение тому, что рождается у меня внутри.

Это жизнь совершенно из другого состояния. Жизнь, построенная на совершенно других законах.

Жизнь в удовольствие.

Жизнь в Любви.

БЛАГОДАРНОСТЬ КАК ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Часто можно услышать, что человек жалуется на то, что ему чего-то в жизни не хватает. Не хватает денег, не хватает времени, не хватает сил или желания, энергии не хватает, действий. Уверенности в себе или в завтрашнем дне. И вот эта нехватка — она сжигает уйму энергии. Потому что мысли о том, чего не достаёт для счастья, то есть недостаточно, забирают последние силы. Мозг занят тем, как в этой ситуации выжить.

Если мне чего-то не хватает — значит, я не доволен — я так не хочу — я так не хочу жить — я не хочу жить — и в результате запускается программа саморазрушения.

Энергия, даже если она есть, идёт на разрушение того, что есть.

То есть по итогу было мало (недостаточно), а станет ещё меньше.

Так работает бессознательное — на что направлен фокус, то и увеличивается. (Минус к минусу станет ещё больший минус)

Это стратегия выживания. Или смерти.

А есть другая стратегия. Стратегия жизни.

Стратегия жизни направлена совершенно на другое — в противоположном направлении — на приумножение всего положительного в жизни. То есть фокус внимания смещается на то, что у меня есть! Чего у меня достаточно. И тогда его становится ещё больше.

Невозможно жить сразу в двух стратегиях.

Либо ЖИЗНЬ, либо СМЕРТЬ.

Что выбираешь ТЫ?

Важным навыком для человека нового времени становится привычка замечать всё хорошее, что есть у него в жизни, что его окружает.

И привычка благодарить за это.

Если в течение дня благодарить за всё, что приходит в вашу жизнь, можно почувствовать, как изменилось внутреннее состояние, настроение.

Уровень вибраций, для тех, кто в курсе.

Если делать эту практику на протяжении минимум 21 дня (каждый день!) — можно увидеть, как начнет меняться жизнь.

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.