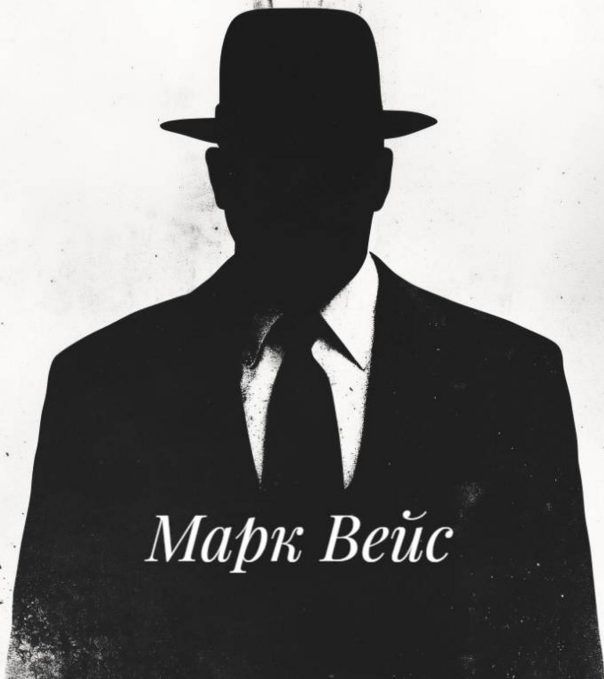


*Это и есть
Знак*



Марк Вейс

Марк Вейс

Это и есть Знак

<https://litres.ru/74484623>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему одни желания сбываются, а другие — нет?

Ты визуализировал. Писал на бумажках. Ждал знаков. Верил. А потом проходил месяц. Год. Пять лет. И ничего.

И тогда внутри появляется тихое, липкое чувство: «Это работает не для всех. Или я делаю что-то не так. Или... это вообще не работает».

Я знаю это чувство. Оно знакомо каждому, кто хоть раз пытался выйти за пределы обыденного.

Эта книга — не очередная порция вдохновляющих цитат. Это не «думай позитивно, и всё придёт».

Марк Вейс

Это и есть Знак

Глава 1. Три теста: как найти желание, которое действительно ваше

Прежде чем что-то менять в жизни, нужно понять, чего ты хочешь.

Звучит просто. Но это самое сложное.

Потому что большинство людей не знают, чего хотят. Они знают, чего хотят их родители. Знают, чего требует общество. Знают, что модно, что престижно, что «надо». Но своё — не знают. Оно погребено под слоями чужих ожиданий.

И когда такой человек начинает «исполнять желания» — он исполняет чужое. Получает повышение, которое не радует. Покупает машину, которая не нужна. Выходит замуж, а потом не понимает, зачем. И внутри — пустота. Потому что чужое не наполняет.

Эта глава — фильтр. Три теста. Ты прогонишь через них своё желание — и увидишь: оно твоё или навязанное.

Если после всех трёх тестов желание выживет — это твоё. С ним можно работать. Если нет — ты найдёшь другое. Настоящее.

Не спеши. Проходи медленно. Честно. Без «правильных ответов». Здесь нет правильных ответов. Есть только твои.

Тест 1. Пять почему

Этот тест придумал Сакити Тоёда, основатель Toyota. Он использовал его для поиска причин проблем на производстве. Но метод работает везде. Особенно — с желаниями.

Суть: Ты берёшь своё желание. И задаёшь вопрос «почему?» пять раз. Каждый раз — копай глубже. Пока не дойдёшь до корня. До истинной причины.

Потому что поверхностное желание — это всегда инструмент. А истинное — это цель. И они часто не совпадают.

Как это делать

Возьми лист. Ручку. Напиши своё желание.

Пример: «Я хочу выиграть в лотерею пару миллионов рублей».

Теперь задавай вопросы.

Почему ты хочешь выиграть пару миллионов?

— «Чтобы решить финансовые проблемы».

Почему тебе важно решить финансовые проблемы?

— «Чтобы не думать о деньгах каждый день».

Почему тебе важно не думать о деньгах каждый день?

— «Чтобы чувствовать спокойствие».

Почему тебе важно спокойствие?

— «Чтобы заниматься тем, чем хочу, а не тем, что нужно для выживания».

Почему тебе важно заниматься тем, чем хочешь?

— «Чтобы чувствовать, что живу свою жизнь, а не чужую».

Стоп. Вот он, корень.

Истинное желание — не лотерея. Истинное желание — свобода.

Лотерея — это инструмент. Возможно, не самый надёжный. А свобода — это цель. То, что действительно нужно.

Что это меняет

Когда ты работаешь с инструментом — ты зависишь от него. «Если я не выиграю — всё пропало». Это нехватка. Это страх. Это не работает.

Когда ты работаешь с целью — ты открыт. «Я хочу свободы. И я готов принять её любым путём». Лотерея — один из путей. Но не единственный. Есть другие. И Вселенная может выбрать лучший. Потому что ты не привязан к конкретной форме.

Пять почему отделяют форму от сути.

Форма — это «миллион», «квартира», «муж», «работа». Суть — это «свобода», «безопасность», «любовь», «смысл».

Работай с сутью. Форма придёт сама.

Практика

Напиши своё желание. Прогони через пять почему. Записывай ответы.

Моё желание: _____

Почему? — _____

Почему? — _____

Почему? — _____

Почему? — _____

Почему? — _____

Корень: _____

Это и есть твоё истинное желание. Не то, что ты говорил вначале. А то, что осталось после пятого «почему».

Тест 2. Тело

Тело не врёт. Никогда. Оно не умеет.

Ум может обмануть. Ум может сказать: «Да, это то, что надо. Это правильно. Так должны хотеть все». Но тело в этот момент сжимается. Или холодеет. Или хочет убежать.

Тело — это детектор лжи. Самый точный. Самый честный.

Суть: Ты закрываешь глаза. Представляешь, что желание уже сбылось. Не картинку. Не образ. А ощущение. И слушаешь тело. Что оно говорит?

Как это делать

Сядь удобно. Закрой глаза. Дыши глубоко. Три вдоха. Три выдоха.

Теперь представь: желание сбылось. Прямо сейчас. Ты уже это имеешь. Не «получишь когда-то». А имеешь.

Не рисуй картинку. Не думай. Чувствуй.

Что происходит с телом?

- Где тепло? Где холод?
- Что расслабляется? Что напрягается?
- Дыхание становится глубже? Или поверхностнее?
- Есть лёгкость? Или тяжесть?
- Хочется улыбнуться? Или сжаться?

Если тело расширяется — тепло, лёгкость, глубокий вдох, желание улыбнуться — это твоё. Тело говорит «да».

Если тело сжимается — холод, тяжесть, поверхностное дыхание, желание отстраниться — это чужое. Даже если ум кричит «надо». Тело говорит «нет».

История

Одна женщина — назовём её Марина — двенадцать лет мечтала открыть свой ресторан. Она прошла курсы. Накопила денег. Составила бизнес-план. Но каждый раз, когда представляла себя за стойкой — у неё сводило живот.

Она думала: «Это страх. Надо его преодолеть. Надо рискнуть». Она записалась к психологу. Потом к коучу. Потом к эзотерику. Все говорили: «Ты просто боишься. Иди вперёд».

Но тело не отпускало. Живот сводило каждый раз. Двенадцать лет.

А потом на одной консультации её спросили: «Чей это ресторан?»

Она замолчала. Надолго. А потом заплакала.

«Это ресторан моего отца, — сказала она. — Он всю

жизнь хотел свой ресторан. Но не смог. И я... я несла его мечту. Я думала, что это моя».

Тело знало. Двенадцать лет. Ум — нет. Ум обманывал. Тело — нет.

Когда Марина это увидела — живот перестал сводить. Впервые за двенадцать лет. Она не открыла ресторан. Она открыла художественную студию. И живот молчал. И тело дышало.

Тело не врёт. Слушай его.

Практика

Закрой глаза. Представь, что желание сбылось. Прямо сейчас.

Побудь в этом пять минут. Не думай. Чувствуй.

Открой глаза. Запиши:

Что чувствовало тело?

(тепло, холод, лёгкость, тяжесть, расширение, сжатие)

Где в теле был отклик?

(грудь, живот, горло, плечи, спина)

Что говорило тело: «да» или «нет»?

Если «да» — желание твоё. Если «нет» — копай дальше. Или ищи другое.

Тест 3. Радость без результата

Это самый жёсткий тест. И самый честный.

Он отсекает всё, что ты делаешь ради результата. Остав-

ляет только то, что ты делаешь ради процесса.

Суть: Представь, что ты делаешь шаг к своему желанию. Но результата нет. Никогда не будет. Вас это всё равно радует?

Если да — это твоё. Если ты готов делать это только ради результата — это не желание. Это сделка.

Почему это важно

Сделка — это когда ты говоришь Вселенной: «Я делаю — ты даёшь». Я медитирую — ты даёшь мне миллион. Я визуализирую — ты даёшь мне любовь.

Вселенная такие сделки не любит. Потому что в сделке нет тебя. Есть только результат. А результат без процесса — это пустота. Даже если он придёт — ты не сможешь его удержать. Потому что не изменился.

Истинное желание — это то, что радует в процессе. Не только в финале.

Как это делать

Возьми своё желание. Спроси себя: «Что я делаю для этого?»

Например, желание — «стать художником». Что ты делаешь? Рисуешь. Учишься. Пробуешь. Показываешь работы.

Теперь вопрос: «Если бы я никогда не стал известным художником — я бы всё равно рисовал?»

Если да — это твоё. Рисование радует тебя само по себе.

Не ради славы. Не ради денег. А потому что ты не можешь не рисовать.

Если нет — ты не художник. Ты хочешь славы художника. Это другое. И это чужое.

История

Мужчина по имени Дмитрий мечтал стать писателем. Он хотел славы. Хотел, чтобы его читали. Хотел быть «как Пелевин» или «как Донцова».

Он писал. Но каждый раз, когда садился за стол — мучился. Слова не шли. Он заставлял себя. Он думал: «Вот напишу роман — и стану знаменитым».

Мы прогнали через тест.

«Если бы твой роман никогда не издали — ты бы всё равно писал?»

Он задумался. Надолго. А потом сказал: «Нет. Я бы не писал. Я хочу результат. Не процесс».

Стоп. Это не желание. Это сделка. «Я пишу — ты даёшь славу». Вселенная не работает так. Потому что в сделке нет любви. А без любви — нет энергии. А без энергии — нет результата.

Дмитрий не стал писателем. Он стал редактором. И оказалось, что это — его. Он любил работать с текстами. Не писать свои. А помогать другим. И это радовало его без результата. Просто так. Потому что он не мог не делать этого.

И, кстати, через год он стал известным редактором. Ре-

зультат пришёл. Но не через сделку. А через любовь к процессу.

Практика

Возьми своё желание. Спроси:

Что я делаю для этого?

Если бы результата никогда не было — я бы всё равно это делал?

Что радует меня в процессе? Не в финале. А сейчас.

Запиши ответы.

Если процесс радует — желание твоё. Если нет — ищи другое. Или копай глубже. Может, за этим желанием стоит другое. То, что действительно твоё.

Итог: три теста

Ты прошёл три теста. Теперь у тебя есть фильтр.

Тест 1. Пять почему. Отделяет форму от сути. Инструмент от цели.

Тест 2. Тело. Отделяет твоё от чужого. Правду от иллюзии.

Тест 3. Радость без результата. Отделяет желание от сделки. Любовь от расчёта.

Если желание прошло все три — это твоё. С ним можно работать. Оно выдержит. Оно сбудется. Потому что оно настоящее.

Если не прошло — не расстраивайся. Ты просто нашёл чу-

жое. И теперь можешь искать своё. Настоящее. То, что останется, когда уберёшь всё лишнее.

Что дальше

Ты выбрал желание. Ты проверил его. Теперь — очистка.

Следующая глава — «Очистка: как убрать блоки, которые мешают желанию сбыться».

Потому что даже истинное желание может не сбыться, если внутри сидят блоки. Страхи. Установки. Чужие голоса. «Деньги — это грязь». «Я недостоин». «Всё равно не получится».

Их нужно найти. Увидеть. И отпустить.

Об этом — в следующей главе.

Практика для читателя (сводная)

Шаг 1. Напиши своё желание.

Шаг 2. Прогони через «Пять почему». Найди корень.

Шаг 3. Прогони через «Тело». Почувствуй отклик.

Шаг 4. Прогони через «Радость без результата». Проверь, твоё ли это.

Шаг 5. Если прошло — запиши истинное желание (корень) и первый шаг к нему.

Шаг 6. Сделай этот шаг сегодня.

Глава 2. Подготовка: как создать пространство для желания

Ты нашёл своё желание. Оно прошло три теста. Ты знаешь, чего хочешь — по-настоящему, глубоко, честно.

Что делать дальше?

Большинство бросается действовать. Начинают визуализировать. Писать аффирмации. Загадывать на луну. Ставить цели. Составлять планы.

И терпят крах.

Не потому что желание плохое. Не потому что они недостаточно старались. А потому что не подготовили пространство.

Представь: ты хочешь посадить дерево. У тебя есть семя — твоё желание. Ты бросаешь его в землю. Но земля — твёрдая, каменистая, заросшая сорняками. Что произойдёт? Се-

мя либо не прорастёт. Либо прорастёт, но слабым. Либо сорняки заглушат его.

То же с желанием. Пока внутри и снаружи хаос — желание не прорастёт. Или прорастёт, но не так. Или его заглушат чужие голоса, старые страхи, накопленный мусор.

Эта глава — о подготовке. О том, что нужно сделать до того, как ты начнёшь «исполнять» желание. Это не самое glamorous. Не самое вдохновляющее. Но самое важное. Потому что без подготовки — всё остальное не сработает.

Что такое «пространство для желания»

Пространство — это не место. Это состояние. Совокупность условий, в которых желание может расти.

Оно состоит из трёх уровней:

Внутреннее пространство. Твой ум. Твои мысли. Твои установки. Твой внутренний диалог. Если там хаос — желание не услышат. Потому что сигнал тонет в шуме.

Энергетическое пространство. Твоё тело. Твоё состояние. Твой уровень энергии. Если ты истощён, выжат, устал — у желания нет топлива. Оно не может двигаться.

Внешнее пространство. Твоё окружение. Твоя среда. Твои люди. Твоё физическое место. Если вокруг тебя хаос, беспорядок, токсичные люди — они будут тянуть энергию. И желание не получит ресурса.

Подготовка — это расчистка всех трёх уровней. Как перед посадкой: убрать камни, выколоть сорняки, взрыхлить зем-

лю, добавить удобрения.

Только после этого — сажать.

Уровень 1. Внутреннее пространство: очистка ума

Первое, что нужно сделать — убрать шум.

Внутри каждого из нас живёт внутренний критик. Он говорит: «У тебя не получится». «Кто ты такой?» «Всё равно не сбудется». «Не высовывайся». «Будь как все».

Этот голос — не твой. Это голос родителей, учителей, общества, прошлых неудач. Но он звучит как твой. И ты веришь ему.

Что делать.

Практика «Выгрузка»

Возьми лист бумаги. И в течение двадцати минут пиши всё, что говорит твой внутренний критик. По поводу твоего желания. Не фильтруй. Не спорь. Просто выгружай.

Например:

«Ты никогда не выиграешь. Лотерея — это для дураков. Ты неудачник. У тебя ничего не получается. Ты уже пробовал — и что? Ничего. Ты просто тратишь время. Лучше займись делом. Люди как ты не выигрывают. Ты не достоин. У тебя нет связей. У тебя нет денег. Ты опоздал. Всё уже занято. Мир несправедлив. Тебе не повезло. Смирись.»

Пиши, пока не закончатся слова. Может быть, полстраницы. Может, три. Чем больше — тем лучше.

Потом посмотри на этот лист. Это не ты. Это твой критик.

Теперь ты видишь его. А значит — он теряет власть.

Что делать с листом. Есть два варианта:

· Сжечь. Сжечь — это ритуал. Огонь трансформирует. Ты сжигаешь чужие голоса. Буквально. И смотришь, как они превращаются в пепел.

· Сохранить. Если хочешь — оставь. И рядом напиши опровержение каждому пункту. Не спорь. А переформулируй. «Ты неудачник» — «Я в процессе. У меня есть опыт». «Ты не достоин» — «Я достоин уже потому, что живу».

Выбери, что тебе ближе. Сжечь — быстрее и мощнее. Переформулировать — глубже и основательнее.

Практика «Чистый лист»

После выгрузки — возьми новый лист. И напиши своё желание. Без критики. Без «но». Без «если». Просто заявление.

«Я хочу _____.»

И рядом припиши:

«Я разрешаю себе этого хотеть. Я имею право. Это моё. Это важно. Это настоящее.»

Это не аффирмация в банальном смысле. Это разрешение. Ты даёшь себе право хотеть. Многие не дают. Многие живут с чувством, что хотеть — стыдно. Что желать — эгоистично. Что «надо быть скромнее».

Нет. Хотеть — это жить. И ты имеешь право.

Уровень 2. Энергетическое пространство: очистка тела

Второе — тело.

Если ты устал, истощён, болен, не высыпaeшьcя — у желания нет топлива. Энергия — это ресурс. Его нужно накопить, прежде чем тратить.

Что делать.

Практика «Три дня тишины»

Если можешь — выдели три дня. Не обязательно выходных. Может, три вечера. Три утра. Главное — тишина.

Что делать:

- Спать. Не меньше восьми часов. Тело восстанавливается. Энергия возвращается.

- Есть. Простую еду. Не фастфуд. Не алкоголь. Не сахар. Тело — это храм. Не засоряй его.

- Дышать. Пять минут в день. Просто дышать. Глубоко. Медленно. Наблюдать за дыханием. Это очищает.

- Гулять. Без телефона. Без музыки. Просто идти. Смотреть. Слушать. Мир говорит с тобой. Но только в тишине.

- Не принимать решений. Никаких «надо». Никаких «срочно». Три дня — это отдых. Не работа.

Зачем это нужно? Потому что желание требует силы. А силы нет, если ты пуст. Три дня тишины — это заправка. Как перед долгой дорогой.

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.