



Ася Заботина

Девятый шаг к Благосостоянию

Ася Заботина

Девятый шаг к Благосостоянию

«Автор»

2026

Заботина А.

Девятый шаг к Благосостоянию / А. Заботина — «Автор», 2026

Читая вербальные процессы и делая практики вы можете прорабатывать сразу несколько взаимосвязанных тем в сфере денег. Это значит, что никакой «ментальный мусор» не ускользнет от внимания, и вы эффективно избавитесь от старых, ненужных установок, которые могли бы продолжать влиять на вас. Каждый "Шаг" посвящен созданию в вашей жизни изобилия и материального процветания, и включил в себя следующие темы: Активация изобильного мышления. Работа с денежными установками. Перепрошивка убеждений о деньгах. Энергетическая работа с денежным потоком. Внедрение в подсознание координат вибраций изобилия. Мягкий, но эффективный переход от выживания к процветанию. Освобождение от долговой психологии. Доверие к потоку жизни и деньгам. Монетизация таланта и предназначения. Настройка на синхронистичность и удачу. Создание богатой внутренней реальности. Шагните навстречу процветанию и безграничным возможностям — той жизни, которой вы по праву достойны!

© Заботина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Аудит	5
Акустическая вибрация	6
Постоянство - форма алхимии	12
Практика Осознанности	13
Право прохода	17
Зациклиться на результате	18
Лидер	19
Общественная реальность	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Девятый шаг к Благосостоянию

Аудит

Новые исследования и изменения вашей денежной реальности мы тоже начинаем с аудита. Это помогает отслеживать результаты и изменения. Единственное, не старайтесь сделать все “правильно” и не ругайте себя. Аудит для осознанности и признания, а не для самокритики.

Произнесите вслух следующие фразы и обратите внимание на эмоциональный и телесный отклик. Прошкалируйте от 1 до 10. Где 10 означает - “Да, так и есть” и 1 - “Нет, я так не чувствую”.

“Я выбрал богатство как норму, а не как исключение”.

12345678910

Вы не мечтаете, вы не надеетесь - вы выбираете. Каждый день, каждым решением.

“Мое богатство начинается внутри”.

12345678910

“С ясности, с уважения к себе и честного “я могу и больше””.

Я не спасаю деньгами, я создаю ими.

12345678910

Богатство - не про компенсацию боли, а про свободу творить без страха.

“Я не чувствую вину за то, что я хочу”.

12345678910

Ваши желания не каприз, а навигатор к силе.

“Я благодарен за то, что есть и спокойно зову больше”.

12345678910

Без жадности, без тревоги, без суеты.

“Мои деньги служат жизни, а не страху”.

12345678910

Вы не делаете накопления из паники. Вы строите опору из осознанности.

“Я не конкурирую”.

12345678910

Изобилие не делится на всех, оно бесконечно, когда вы в потоке.

“Я разрешаю себе легкость в богатстве”.

12345678910

Без борьбы, без тяжести, без жертвенности.

“Я умею держать масштаб”.

12345678910

Вам безопасно иметь, управлять, сохранять и приумножать.

“Мое богатство - естественное состояние”.

12345678910

Не цель, не вершина. Просто способ жить, не предавая себя.

Просто отметьте результаты. А после работы с этой книгой еще раз проведите аудит и отмечайте прогресс.

А теперь переходим к новым темам и денежной осознанности. Пристегните ремни!

Акустическая вибрация

Новый аспект исследования - акустическая вибрация. Возможно, вы слышали об этом, а может, и нет. Когда появляется эта акустическая вибрация – это проявление безграничной сущности. Но мы извращаем ее и издеваемся над этой вибрацией, превращая ее в электрический компонент – мысли, чувства, эмоции в отношении денег.

Вы — это энергия, пространство и сознание. Безграничная сущность, внутри которой ваше тело и вся вселенная. Если вы проживаете свою жизнь как безграничная сущность, то вы постоянно в состоянии Потока, в акустической вибрации своей неповторимой энергии. Если вы проживаете свою жизнь как человек, то вы сжимаетесь и ограничиваетесь вибрациями тела - электричеством и магнетизмом.

Вы можете быть честны в отношении денег, которых у вас нет, в отношении денег, которые у вас есть, делать тот вклад, который вы можете делать, и не считать себя неправым человеком.

Чтобы разрешить и понять свою акустическую вибрацию, осознайте принцип работы Вселенной.

Сложный процент во Вселенной — это либо ваш величайший союзник, либо злейший враг вашего главного врага.

Самое опасное во Вселенной — это не знать, как она устроена. К сожалению, большинство людей проживают всю свою жизнь, так и не поняв, что их частота постоянно умножается.

Один из важнейших основополагающих принципов я называю вселенским сложным процентом.

Возьмём знакомую всем концепцию сложного процента: это когда вы получаете деньги на деньги, а потом - еще деньги на эти деньги, и так далее, по нарастающей.

Альберт Эйнштейн называл его «восьмым чудом света» и говорил: «Тот, кто это понимает - зарабатывает. Тот, кто не понимает - платит».

Подобно снежному кому, который катится с горы, денег становится все больше и больше. Во вселенском смысле происходит то же самое, только вместо денег здесь частота.

Чем дольше частота повторяется и усиливается, тем более плотной она становится, а значит, тем тверже она проявляется в вашей реальности. Если вы поймете этот феномен на вселенском уровне, у вас появляется выбор: манифестировать желаемую реальность или расплавиться за неосознанность.

Чем дольше вы пребываете в определенной частоте, тем больше у этой частоты шансов проявиться в вашей жизни - как обстоятельство, событие или внутреннее состояние. А после того, как она проявится, у нее появляется возможность стать эмоционально насыщенным опытом.

Как вы знаете, эмоции — это язык подсознания. Чем сильнее эмоция, тем глубже в подсознании закрепляется эта частота. Чем дольше вы удерживаете одну и ту же частоту, тем сильнее она материализуется и тем глубже встраивается в ваше мышление и восприятие. Это касается любого аспекта жизни: финансов, отношений, здоровья, карьеры.

Снежный ком, катящийся с горы, в какой-то момент превращается в лавину. С вашей частотой происходит абсолютно то же самое.

Печальная реальность такова: люди часто сталкиваются с трудностями лишь из-за того, что маятник Вселенной качнулся не в ту сторону. То, что должно было быть мимолетным опытом, они делают своей реальностью.

Эмоции — это питательная среда, в которой включается эффект вселенского сложного процента. Когда энергия эмоции набирает импульс, она начинает умножаться и усиливаться и в итоге становится реальностью.

Инерция — это просто повторяемость, а повторяемость — это форма алхимии. Именно повторяемость превращает единичную вибрацию в ритм, затем - в частоту, а уже затем - в реальность.

Вы можете формировать либо положительную энергетическую инерцию, либо отрицательную.

Неважно, кто вы, и неважно, положительна ли частота или отрицательна - Вселенная будет ее умножать. Она просто делает то, что делает.

Та частота, которая у вас есть, будет умножена, и неважно, работает ли она на вас или против вас. Вселенная действует беспристрастно.

В этом можно усмотреть метафизическое объяснение тому, почему богатые становятся богаче, а бедные - беднее.

Вселенский сложный процент раскрывает неприятную истину: те, кто склонны страдать, часто проводят всю жизнь в ловушке страдания, потому что Вселенная продолжает умножать их частоту.

Снежный ком, набравший скорость, может стать лавиной.

Небольшой ветер, усилившись, может превратиться в торнадо.

Старая частота, от которой вы хотите избавиться, уже успела накопиться и закрепиться.

Она проявляется через ваши жизненные условия, обстоятельства, события и окружение. Старая частота уже сумела «выжать» из вас много эмоций. И пока ей это удастся, она продолжит умножаться. Пока вы не пожертвуете старой частотой, для новой просто не останется места.

Чтобы выиграть в игре под названием «жизнь», вам нужно играть по правилам Вселенной. А одно из самых фундаментальных правил гласит: Вселенная не создает что-то из ничего.

Вы никогда не получите что-то из ничего.

Ничто никогда не породит нечто.

Чтобы что-то получить, нужно отдать что-то взамен.

Это фрактально отражено в природе: фотосинтез, пищевая цепочка, азотный цикл - все основано на обмене. Это фрактально встроено и в вашу сущность: вы жертвуете одним вдохом, чтобы получить следующий.

Вселенная постоянно существует в ритме обмена. А так как вы - ее микрокосм, вы тоже находитесь в постоянном ритме обмена. То, чем вы обмениваетесь, — это частота.

Вы постоянно обмениваете частоты на реальности, а реальности - на частоты. Такова природа Вселенной. Чтобы получить новую реальность, вам нужно просто пожертвовать текущей.

Проблема в том, что, скорее всего, на подсознательном уровне вы не хотите жертвовать своей нынешней реальностью - но не по тем причинам, о которых вы думаете...

Осознаете вы это или нет, но субстанция, которая вызывает самую сильную зависимость во Вселенной — это не наркотик, созданный человеком. Это - частота.

Именно поэтому люди годами остаются в одних и тех же циклах, даже если хотят выбраться. Именно поэтому они продолжают оставаться в разрушительных ситуациях, даже если знают, что так нельзя. Именно поэтому перемены кажутся такими дискомфортными, даже если они к лучшему - потому что ум жаждет привычной частоты.

Реальность, которую вы хотите, требует новой частоты. Пока вы сохраняете старую частоту, вы сохраняете и старую реальность. Вы должны быть готовы отказаться от всего, кем были, ради того, кем можете стать.

Жертва — это отказ от чего-то низшего ради чего-то высшего.

Так же, как гусеница отказывается от своей прежней формы, чтобы стать бабочкой, вы должны быть готовы оставить свою старую частоту, чтобы войти в новую реальность.

Это откровение открывает пространство для саморефлексии: готовы ли вы отказаться от старой частоты ради той реальности, которую по-настоящему хотите?

Ответ на этот вопрос можете дать только вы. Изменить всю свою реальность — это не просто «вдохновляющий жест». Это радикальный акт.

Отказ от старой частоты может означать отказ от людей, которые с ней связаны. Это может означать отказ от ее «веселых» сторон. Это может означать отказ от тех ее аспектов, которые казались вам комфортными и уютными.

Вы не сможете усидеть на двух стульях. Вы выбираете либо старую частоту, либо новую.

Когда вы откажетесь от всего, что знаете, вы поймете: единственная причина, по которой вы это «знали», заключалась в том, что вы бессознательно за это держались.

Привязанность к старой частоте, словно наручники, сковывает вас на энергетическом уровне и не дает двигаться вперед.

Вы готовы отказаться от своих нынешних представлений о желаемом, чтобы освободиться от старой частоты и двинуться к новой?

Вы готовы отказаться от своей текущей убежденности в том, чего вы хотите, чтобы освободиться от старой частоты и двигаться к новой?

Вы готовы отказаться от своего текущего восприятия того, чего вы хотите, чтобы освободиться от старой частоты и двигаться к новой?

Вы готовы отказаться от своих текущих эмоционально заряженных мыслей о том, чего вы хотите, чтобы освободиться от старой частоты и двигаться к новой?

Вы готовы отказаться от своего текущего фокуса на том, чего вы хотите, чтобы освободиться от старой частоты и двигаться к новой?

Вы готовы отказаться от своей текущей реакции на то, чего вы хотите, чтобы освободиться от старой частоты и двигаться к новой?

Вы готовы отказаться от своих текущих ожиданий относительно того, чего вы хотите, чтобы освободиться от старой частоты и двигаться к новой?

Примите решение прямо сейчас: все, что было раньше, больше не будет вашей реальностью.

Это потребует от вас осознанности - способности замечать моменты, когда вы снова начинаете скатываться в старую частоту. Но эта осознанность возможна только в том случае, если вы примете решение быть осознанным.

Неудобная правда заключается в том, что чаще всего мы сознательно отвергаем осознанность, потому что не хотим быть осознанными. Как уже говорилось, неведение — это блаженство. Но не забывайте: оно же и есть ваш тюремщик.

Вселенная не хочет, чтобы вы менялись, и все это - из-за двух «У».

Люди крайне редко выходят из своих жизненных циклов. Те, кто выросли в определенных условиях, чаще всего и живут потом в похожих - или даже точно таких же - условиях. Это касается и финансов, и отношений, и карьеры.

Иногда кажется, будто на нас действует какая-то высшая сила: как бы мы ни старались измениться, что-то словно тянет нас назад. Это «что-то» - сама Вселенная.

Как уже говорилось в начале этой главы, Вселенная не стремится к тому, чтобы вы менялись, и на это есть несколько причин:

- Вселенная - это система. А любая система лучше всего функционирует, когда в ней есть предсказуемость и минимум отклонений.

- Она действует эффективно - предпочитает то, что проще и требует наименьших усилий.

- По умолчанию она следует пути наименьшего сопротивления, стараясь без изменений поддерживать текущее состояние.

• Как уже отмечалось, Вселенная стремится к энергетическому равновесию. Когда что-то настроено на определенную частоту, оно естественным образом будет стремиться сохранять этот уровень.

Именно эти причины лежат в основе двух «У» Вселенной.

Первая «У» — это увеличение: какую бы частоту вы ни излучали, Вселенная будет стремиться ее усиливать - с помощью людей, обстоятельств, событий и условий.

Поймите: нет ничего более вызывающего зависимость во Вселенной, чем частота.

Частота превосходит по своей силе любые вещества, которые только может создать человек. Это - самая мощная зависимость во Вселенной.

Сама Вселенная зависима от того, что ее поддерживает. Она будет выжимать из вашей частоты максимум, любой ценой, даже если это вам во вред.

Помните: главный источник вашей частоты — это эмоции. Именно поэтому Вселенная будет усиливать ваше наиболее привычное эмоциональное состояние.

Если вы находитесь в состоянии гнева, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы усилить ваш гнев.

Если вы находитесь в состоянии напряжения, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы усилить ваше напряжение.

Если вы находитесь в состоянии тревоги, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы сделать вас еще более тревожным.

Если вы находитесь в состоянии стыда, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы вызвать в вас еще больше стыда.

Если вы находитесь в состоянии нехватки, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы у вас стало еще меньше.

Если вы находитесь в состоянии вины, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы усилить в вас чувство вины.

Если вы находитесь в состоянии страха, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы вы стали еще более напуганным.

И, конечно, верно, и обратное.

Если вы находитесь в состоянии радости, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы усилить вашу радость.

Если вы находитесь в состоянии покоя, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы вы чувствовали себя еще спокойнее.

Если вы находитесь в состоянии счастья, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы сделать вас еще счастливее.

Если вы находитесь в состоянии благодарности, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы вы чувствовали еще большую благодарность.

Если вы находитесь в состоянии любви, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы вы испытывали еще больше любви.

Если вы находитесь в состоянии изобилия, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы у вас стало еще больше.

Если вы находитесь в состоянии защищенности, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы вы чувствовали себя еще более безопасно.

Вселенная зависима от ваших эмоций, поэтому она будет намеренно раскачивать вашу реальность - как в положительную, так и в отрицательную сторону - исключительно в зависимости от того, что вы отдаете. Она ищет, через кого бы получить «дозу», и выбирает вас.

Постоянно напоминайте себе: Вселенная реагирует на вашу частоту. Вы не жертва жизни. Это жизнь становится жертвой вас и вашей частоты. Вселенная — это система, зависящая от частоты.

Вторая «У» — это удержание: чтобы вернуться к энергетическому равновесию, Вселенная стремится к балансу.

Ей также важны эффективность и предсказуемость.

Чтобы все это обеспечить, она будет стараться удерживать вашу частоту. Она сделает все возможное, чтобы оставить вас на прежнем уровне - просто чтобы ей самой было легче.

Если вы находитесь в состоянии гнева, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в этом состоянии.

Если вы находитесь в состоянии стресса, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в этом состоянии.

Если вы находитесь в состоянии тревоги, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в состоянии тревоги.

Если вы находитесь в состоянии стыда, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в состоянии стыда.

Если вы находитесь в состоянии нехватки, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в этом состоянии.

Если вы находитесь в состоянии вины, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в состоянии вины.

Если вы находитесь в состоянии страха, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы удержать вас в этом состоянии.

И, конечно, справедливо и обратное.

Если вы находитесь в состоянии радости, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать ваше состояние радости.

Если вы находитесь в состоянии покоя, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать ваше состояние покоя.

Если вы находитесь в состоянии счастья, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать ваше счастье.

Если вы находитесь в состоянии благодарности, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать вашу благодарность.

Если вы находитесь в состоянии любви, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать вашу любовь.

Если вы находитесь в состоянии изобилия, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать ваше изобилие.

Если вы находитесь в состоянии защищенности, Вселенная будет использовать людей, обстоятельства, события и условия, чтобы поддерживать вашу защищенность.

Все, что происходит во внешнем мире, относится к сфере следствия. Сюда входят и те вещи, которые обычно приписывают богатым - например, финансовая грамотность, монополизация активов и возможностей.

Для тех, кто богат, Вселенная будет стремиться увеличивать и затем удерживать их богатство. Одновременно с этим для тех, кто беден, Вселенная будет стремиться увеличивать и удерживать их бедность. Эти два механизма Вселенной действительно могут очень сильно нас раздражать.

Почему нам кажется, что переключить частоту и, соответственно, реальность – это так трудно? Акустическая вибрация, ваша высшая частота уже здесь и это уже вы. Достаточно просто это выбрать.

Не допускайте ошибку, считая, что переключение реальности - это трудно: именно это убеждение и делает процесс трудным.

На начальном этапе потребуется некоторое усилие, прежде чем вы наберете инерцию. Чем дольше вы будете пребывать в новой частоте, тем сильнее она будет становиться. Чем

сильнее она становится, тем больше Вселенная «подсаживается» на нее, а затем она сама начнет увеличивать и удерживать ее для вас.

Постоянство - форма алхимии

Поэтому примите решение, что переключение реальностей будет для вас легким и не потребует много усилий - и для вас это так и будет.

Большинство людей живут, ощущая, что они застряли в одних и тех же циклах, даже не подозревая о двух «У». Вселенная любит циклы. Они предсказуемы и эффективны.

Истина заключается в том, что вы никогда не сможете разорвать цикл. Вы всегда будете находиться в каком-то цикле. Это неизбежно, и если вы начнете желать обратного, вас ждет лишь разочарование и неудача.

Алхимик никогда не идет против природы Вселенной, он использует ее природу против нее самой. Поэтому не пытайтесь разорвать какой-либо цикл. Ваша задача - переключиться на другой цикл.

Закон сохранения энергии гласит: энергия не может быть создана или уничтожена, она может лишь переходить из одной формы в другую. Примените это к жизненным циклам, в которых мы застреваем. Циклы не создаются и не уничтожаются, они могут только трансформироваться или быть заменены другими.

Речь не о создании новых циклов и не об уничтожении старых. Все, что нужно, — это переключиться с одного цикла на другой.

Практика Осознанности

Первый шаг к освобождению из цикла, в котором вы застряли, — это осознанность.

Осознанность всегда будет предварительным условием любой трансформации. В контексте двух «У» - увеличения и удержания - вы должны осознать, что именно сейчас усиливается, а затем удерживается.

Прежде чем желать, чтобы изменилась реальность, посмотрите, изменились ли вы сами. Бессмысленно быть недовольным реальностью и при этом довольным собой.

Какое у вас настроение изо дня в день?

Каков ваш ежедневный настрой?

Каково ваше базовое эмоциональное состояние?

Пока вы не осознаете это и четко не определите это для себя, вы не обладаете необходимыми внутренними инструментами, чтобы перейти из одного жизненного цикла (или состояния реальности) в другой.

Честность - обязательна. Вы можете лгать другим, но вы никогда не сможете лгать Вселенной. Она покажет вам самое точное отражение того, кто вы есть в глубине вашего сознания.

Чувствуете ли вы себя неудачником?

Чувствуете ли вы раздражение?

Чувствуете ли вы фрустрацию?

Чувствуете ли вы безнадежность?

Чувствуете ли вы стресс?

Чувствуете ли вы тревогу?

Чувствуете ли вы, что вы какой-то не такой?

Чувствуете ли вы гнев?

Чувствуете ли вы печаль?

Чувствуете ли вы стыд?

Чувствуете ли вы вину?

Если вам кажется, что вы застряли в цикле, который вам не нравится, вполне возможно, вы испытываете одно или несколько из этих состояний.

Если вы хотите манифестировать что-то конкретное, спросите себя: каково мое настроение, связанное с этим желаемым? Допустим, вы хотите привлечь романтического партнера.

Чувствуете ли вы себя недостойным любви?

Чувствуете ли вы себя некрасивым?

Чувствуете ли вы себя невидимым?

Чувствуете ли вы себя недооцененным?

Чувствуете ли вы себя одиноким?

Или, скажем, вы хотите работу получше.

Чувствуете ли вы, что не подходите для этой должности?

Чувствуете ли вы, что не заслуживаете этой должности?

Чувствуете ли вы, что коллеги вас не замечают?

А если вы хотите больше денег?

Беспокоитесь ли вы о своей финансовой безопасности?

Чувствуете ли вы, что деньги вас не любят?

Определите, что именно вы чувствуете. Если вы достаточно точно это назовете, вы увидите, что именно это чувство и будет отражено, увеличено и поддержано Вселенной.

После осознанности следующим шагом становится трансформация. Это простой процесс смены вашего повседневного эмоционального состояния на его энергетическую противоположность.

Полярность, также называемая дуальностью — это просто принцип разделения и суть истины, согласно которой все в нашем трехмерном мире имеет энергетические противоположности: например, горячее - холодное, мужское - женское, негативное - позитивное.

У всего есть своя энергетическая противоположность. И помните: вы никогда не застряли только в одном варианте или в одной реальности несмотря на то, что она хочет вас в этом убедить. То состояние, которое вы испытываете регулярно, имеет свою энергетическую противоположность. Это та же энергия, просто вибрирующая на другой частоте. Если вы можете изменить свою вибрацию, вы можете изменить свою частоту, а значит - и свою реальность.

После того как вы точно определили свое базовое эмоциональное состояние, следующим шагом станет изменение вашей вибрации. Изменить свою вибрацию — значит изменить свою концентрацию.

Сознаете вы это или нет, но вы уже долго концентрируетесь на аспектах своей нежелательной реальности, которые отражают именно те чувства, от которых вы хотите избавиться. Именно так поддерживается цикл.

Представьте себе полярности как живые сущности. Обе полярности борются за то, чтобы получить как можно больше энергии. Когда одна из них получает энергию, она стремится убедить вас, что другой не существует, чтобы вытянуть из вас еще больше.

Те, кто чувствуют себя обузой, по какой-то причине не могут представить себе, что можно чувствовать себя ценным.

Те, кто испытывают стресс, не могут представить себе, что возможно чувствовать покой.

Те, кто чувствуют себя отвергнутыми, не могут представить, что можно чувствовать себя принятым.

Те, кто чувствуют себя нежеланными, не могут представить, что можно быть желанным.

Полярность, на которой сосредоточено внимание, рано или поздно начнет казаться единственным доступным вариантом, скрывая тот факт, что существует и другой выбор, и его можно сделать с той же легкостью.

Осознание этой ложной направленности энергии - обязательное условие трансмутации и начала переживания той энергии, которую вы действительно хотите увидеть отраженной в реальности. Если вы пришли к выводу, что хотите избавиться от чувства, которое вы в себе удерживаете, следующим шагом будет определение его противоположности.

Если вы ежедневно чувствуете себя незамеченным, противоположное энергетическое состояние — это быть замеченным.

Если вы ежедневно чувствуете себя недооцененным, противоположное состояние - быть оцененным по достоинству.

Если вы ежедневно чувствуете себя обузой, противоположность - чувствовать себя любимым и ценным.

Если вы каждый день чувствуете себя побежденным, противоположное состояние - чувствовать себя победителем.

Если вы постоянно раздражены, противоположность - терпение.

Если вы ежедневно чувствуете стресс, то его энергетическая противоположность — это чувство облегчения.

Вы уловили суть. Если вашего чувства нет в списке, уверен, вы сами найдете ему противоположность.

После того как вы определили полярность той энергии, которую хотите испытать, следующий шаг — это просто сосредоточиться на ее присутствии в вашей жизни уже сейчас. Нежелательная полярность, которую вы долго усиливали, не только скрывает от вас саму идею противоположной энергии, но и фильтрует те моменты вашей жизни, когда вы на самом деле уже испытывали эту позитивную полярность.

Тем самым она не позволяет вам осознавать желаемую энергию, а значит, эта энергия ничего о вас не знает.

Вселенная определяет концентрацию как сосредоточение энергии - прямо, косвенно, резонансно или отраженно.

Вы бессознательно концентрировались на переживаниях и аспектах своей жизни, которые подразумевают то чувство, которое вы все это время усиливали, и, как следствие, притягивали нежелательную реальность.

Вы подсознательно сосредотачивались на событиях, которые резонируют с этим чувством и тем самым снова и снова его воссоздают.

Вы подсознательно фокусировались на элементах своей жизни, которые отражают это чувство, и все это в итоге приводит к нежелательной реальности.

Проблема - не в вашей реальности. Это вопрос вашей частоты. Именно ваша частота искажает восприятие реальности таким образом, чтобы она отражала вашу частоту, как в положительном, так и в отрицательном направлении.

Когда вы «переживаете» реальность, вы на самом деле переживаете себя, потому что вы не можете видеть в реальности ничего, что не является частью вас.

Реальность просто есть. Она нейтральна. Но в зависимости от того, в каком эмоциональном состоянии вы находитесь изо дня в день, вы замечаете только те ее части, которые резонируют, отражают или подтверждают ваше внутреннее состояние.

Чтобы переключиться с одной полярности на другую, достаточно просто сконцентрироваться на той полярности, которую вы хотите испытать, и исключить из внимания ту, которую больше не желаете переживать. Это значит, что вы должны фокусироваться на тех переживаниях и аспектах вашей жизни, которые отражают желаемую энергетическую полярность.

Это значит фокусироваться на событиях, которые намекают на эту полярность. Это значит сосредотачиваться на тех частях реальности, которые резонируют с этой новой энергией.

Не позволяйте миру подтверждать ваше внутреннее состояние - позвольте своему внутреннему состоянию подтверждать мир.

Повторим еще раз: выберите ту полярность, которую вы хотите видеть увеличенной в вашей реальности, и сосредоточьтесь на тех аспектах вашей жизни, которые подтверждают ее существование.

Значимы эти события или нет - не имеет значения, потому что для бесконечного нет понятий «большое» или «маленькое». Есть только частота, которая может быть усилена.

Вот несколько примеров, чтобы вы могли лучше представить себе этот процесс.

К примеру, вы хотите привлечь романтического партнера:

Чувствуете ли вы, что вы недостойны любви? Энергетическая противоположность - быть достойным любви → сосредоточьтесь на моментах и аспектах своей жизни, когда люди проявляли к вам любовь, пусть даже самую незначительную → погрузитесь в это чувство любви и осознайте, что вы достойны быть любимым.

Чувствуете ли вы себя недооцененным? Противоположность - быть оцененным → сосредоточьтесь на опыте, когда люди выражали вам благодарность и признание, независимо от масштаба → погрузитесь в это чувство и осознайте, что вас ценят.

Если вы хотите лучшую работу:

Чувствуете ли вы, что вам не хватает квалификации? Противоположность - быть квалифицированным → сосредоточьтесь на моментах своей жизни, когда вы были действительно компетентны, даже в мелочах → прочувствуйте это состояние и осознайте, что вы квалифицированы.

Чувствуете ли вы себя недостойным? Противоположность - быть достойным → сосредоточьтесь на тех случаях, когда люди показывали, что вы заслуживаете хорошего - даже если это

было что-то незначительное → погрузитесь в это ощущение и осознайте, что вы действительно этого достойны.

Если вы хотите привлечь больше денег:

Чувствуете ли вы, что деньги не приходят к вам легко? Противоположность - деньги приходят к вам легко → сосредоточьтесь на моментах вашей жизни, когда деньги действительно приходили легко, пусть даже один раз → прочувствуйте это состояние и осознайте, что деньги могут приходиться к вам с легкостью.

Это навык. Чем больше вы это практикуете, тем легче это становится. Но главное - в самом начале просто принять решение, что это будет легко, и позволить вашему уму сделать остальное.

Право прохода

Есть такое понятие – «право прохода», которое обозначает в том числе и переход от детства к взрослости. Это все те сферы, где мы начинаем относиться к разным вещам как взрослые. Передача прав на деньги – это идея о том, что вы проходите через детские взгляды на деньги и начинаете функционировать как взрослый.

Многие люди не понимают, что, возможно, во взрослом возрасте они относятся к деньгам так же, как в детстве. Это не обязательно плохо.

Передача подразумевает выполнение определенных задач с достаточным уровнем навыков и экспертности для перехода на новый уровень. Если у вас есть точка зрения «Прежде чем я позволю себе иметь деньги, которые мне хочется иметь, мне нужно сделать это, это, это и это», то вы начинаете создавать это как право прохода, которое вы не можете обойти. Главное правило расширить право прохода - принятие полной ответственности за свою жизнь и осознание того, что все текущее положение дел — это результат ваших собственных решений.

Посмотрите деньгам в глаза. Откройте свой счет, кошелек или таблицу доходов - без паники, без "все плохо". Просто посмотрите. Задайте себе вопрос: "Что я чувствую, когда вижу все эти цифры?" Это не про бухгалтерию, а про контакт с реальностью. Чем честнее смотрите - тем спокойнее становитесь.

Теперь возьмите купюру, положите на ладонь, сделайте вдох. Почувствуйте, что происходит в теле. Сжатие, легкость, тревога, удовольствие. Не исправляйте - просто наблюдайте. Повторите фразу: "Я могу держать деньги спокойно". Это учит нервную систему не выбрасывать деньги из-за стыда или страха.

Теперь запишите на бумаге: "Сколько я хочу зарабатывать?" И рядом - "Почему мне можно иметь эти деньги?". Не заслужить, не "если получится", а почему можно. Каждый день пересчитывайте. Это практика перепрошивает внутренний потолок и возвращает чувство: я имею право на свой уровень.

Заикнуться на результате

Если вы заикнулись на своей точке зрения, то, о чем бы вы ни просили – этого не произойдет.

А что происходило бы, если бы вы не были заикнулись на результате?

Вы заметили, что заикливость на результате значительно отличается от присутствия, осознанности и пребывания в вопросе?

Когда вы приходите на деловую встречу, вы приходите с мыслью о том, что должны получить определенный результат?

Или вы открыты возможностям? Если вы приходите без определенного результата, которого вы обязаны достичь, вы сможете выяснить, что возможно – и тогда проявится нечто гораздо большее, чем то, что вы собирались запрашивать.

Когда у вас есть мысль «Вот таким должен быть результат», вы заикливаетесь на результате. Вы перестаете видеть возможности и видите только тот результат, который заранее для себя запланировали.

В итоге вы неизбежно получите меньше, чем то, что было возможно.

Почему так происходит? Вы вынесли суждение о том, что вам необходимо, а когда вы выносите суждение, вы не способны видеть ничего, что ему не соответствует.

Решения и суждения всегда исключают все, что им не соответствует.

Вы не сможете увидеть ничего, что не соответствовало бы вашему заранее определенному результату.

И все кончается тем, что вы создаете не возможности, а ограничения.

Вместо этого примите такую идею: *«Интересно, а что еще возможно?»*.

Задайте вопрос.

Что бы вы в данный момент ни думали, вы – не плохой, не хороший и не уродливый. Вы – это присутствие вас. Вы – это осознанность вас. Вы видите разницу между оценкой себя и осознанием себя?

Все, что требует, чтобы вы обращали внимание на свою ценность, а не на осознание себя, вы готовы отменить, отозвать, аннулировать, востребовать, отвергнуть, разрушить и рассоздать, пожалуйста?

Магия в вашей жизни создается из истинной магии вас – из вашего присутствия.

Именно это и есть та штука, которая была у вас в детстве и которой, как вам кажется, у вас нет сейчас.

Когда вы были маленьким ребенком, вы были готовы просто быть собой. Вот и все.

Вы не старались ничего больше сделать. Вы не стремились ни на кого произвести впечатление.

Вы просто были собой.

Лидер

Почему бы вам не стать лидером, который идет вперед, и ему неважно, идет ли кто-то за ним?

Если бы мои книги не прочитал ни один человек, я все равно двигалась бы вперед по направлению к осознанности.

Я все равно каждый день работала бы над осознанностью.

Я бы задавала вопросы:

- *Как я могу быть более осознанной?*
- *Сколько еще возможностей существует?*
- *Что еще я могу выбрать, чего пока не выбрала?*

И так я живу каждый день.

Ваша приверженность себе и своей жизни, своей осознанности и своей реальности – это самый мощный источник созидания на этой планете. Вы готовы быть лидером и идти туда, куда вы идете, и вам неважно, идет ли за вами кто-то еще.

Вы становитесь приглашением для остальных идти вместе с вами, и им приходится выбирать.

Вам больше не нужно их спасать.

Посвятить себя своей жизни — это быть готовым выйти за рамки всего, что вы привыкли считать собой.

Ваша приверженность себе и своей жизни, своей осознанности и своей реальности – это самый мощный источник созидания на этой планете.

Как только вы посвятите себя своей жизни, вы станете более доступным как для себя, так и для всех остальных в вашей жизни.

Что если вы осознаете, что вы уже лидер своей жизни? Что если вы выберете это, как новую версию вас?

Вы перестанете доказывать, а начнете создавать. Не будете тратить энергию на объяснения, почему вы достойны - просто будете делать, показывать, делиться результатами и двигаться дальше.

Начнете мыслить через изобилие, а не через страх. Не "если я дам, мне не хватит", а "если я делюсь - я увеличиваю поток". У вас нет конкурентов, потому что каждый на своем месте.

Начнете инвестировать, а не экономить. Время, знания, команду, образование - все, что усиливает. Не будете считать потери, а будете смотреть в расширение.

Начнете выбирать легкость, но не избегая ответственности. Деньги - не тяжесть, а инструмент. Научитесь держать масштаб без драмы и суеты.

Начнете благодарить, прежде чем получили. Именно это состояние - "у меня уже есть все нужное" - создает вибрацию лидера, на которую приходят новые возможности, клиенты, деньги.

Общественная реальность

Унаследовать убеждения коллектива — значит быть ограниченным его пределами.

Не наследуйте чужие ограничения - они не ваши.

Перестаньте цепляться за коллективное сознание, иначе окажетесь привязанными к коллективной реальности.

Важно понять: Вселенная не ненавидит вас. Она просто ставит во главу угла удобство, эффективность и предсказуемость, даже если на первый взгляд кажется иначе.

Из-за этого создается ощущение, что Вселенная против нашего стремления к переменам к лучшему. Этот механизм называется энергетическим равновесием.

Вселенная – это система, которая стремится к балансу. Она естественным образом ищет энергетическое равновесие и удобство. Когда нечто настроено на определенную частоту, ради эффективности оно будет стремиться сохранять эту частоту, сопротивляясь изменениям, чтобы сохранить стабильность.

Как только Вселенная откалибрует вас по определенной частоте, она будет делать все возможное, чтобы удерживать вас на этом уровне, будь то процветание или страдание, независимо от того, хотите вы этого или нет. Когда частота стабилизируется, она начинает поддерживать себя и защищаться любой ценой. В этом нет ничего личного. Как и ваша старая частота, это - слепой разум, действующий беспристрастно.

Вы — это и есть Вселенная в движении, поэтому вы тоже подчиняетесь ее законам и механизмам. Внутри нас также существует своя форма энергетического равновесия.

Общество — это просто собрание отдельных людей, а значит - собрание ходячих вселенных. Множество вселенных, действующих в унисон, создают своего рода общественную вселенную.

Общественная вселенная преследует одну цель - достичь энергетического равновесия.

Существуют коллективные идеи, которые массы принимают за истину, даже не осознавая, что это просто то, что они подсознательно усвоили. А после принятия подсознанием следует материализация.

В чем смысл придерживаться «истины», которая вам не служит?

В чем смысл сохранять убеждение, которое вам не служит?

Если то, что вы считаете истиной или во что верите, проявляется в вашей реальности - служит ли это вам?

Чем вам помогает идея, что все богатые люди - плохие?

Чем вам помогает убеждение, что индустрия знакомств – это просто ужас?

Чем вам помогает идея, что из-за вашей расы или пола мир будет против вас?

Чем вам помогает вера в то, что в мире нет никаких возможностей?

Нельзя сохранять то же состояние сознания или частоту, что и окружающие, и при этом ожидать, что ваша реальность будет иной. Нельзя вибрировать на одной частоте со средне-статистическим человеком и думать, что ваша реальность станет исключением. Чтобы быть исключением в реальности, нужно быть исключением в мышлении.

Быть исключением в мышлении значит не принимать те «истины», в которых мир попытается вас убедить, потому что, когда они в конечном итоге материализуются, вы убедите себя, что это и есть истина.

Пока вы не будете готовы отказаться от всего, что считали истиной, вы продолжите проживать одну и ту же реальность. Тогда возникает вопрос: стоит ли оставаться в зоне комфорта прошлого опыта и «истин», или лучше создать новую истину, новый опыт? Вы готовы отказаться от коллективных убеждений?

Это единственный способ перестать быть привязанным к коллективной реальности.

В мире есть музыканты без таланта, но добившиеся огромного успеха.

Есть актеры без способностей, которых высоко ценят.

Кто-то без нужной квалификации каким-то образом получает нужную должность.

Похоже, к некоторым людям правила неприменимы, и истина в том, что так оно и есть. Но еще более глубокая истина заключается в том, что никаких правил не существует, кроме тех, которые вы принимаете сами.

Главный барьер на пути к манифестированию желаемой реальности - это то, что вы называете «здоровым смыслом». Иначе говоря, ваша логика.

Мы видим лишь крошечную часть всего, что действительно существует. Видимый свет составляет лишь малую долю электромагнитного спектра, включающего в себя множество других частот: инфракрасные, ультрафиолетовые, рентгеновские, радиоволны. Все это невидимо для человеческого глаза.

Многие люди живут ограниченной жизнью, принимая эту малую часть реальности за ее абсолютную истину. Тем самым они обрекают себя жить в пределах этой части, что автоматически ограничивает их возможности.

Эти люди с гордостью называют себя реалистами, как будто это то, чем стоит гордиться. На самом деле это знак предательства их собственной безграничной природы.

Быть реалистом — значит определять мир через то, что можно увидеть, а это, по сути, признание своей ограниченности.

То, что вы - и те, кто думает так же - считаете невозможным, становится потолком, который вы сами себе устанавливаете.

В реальности нет иных истин, кроме тех, которые принимает за истину подсознание.

Вашу желаемую реальность окружают коллективные убеждения. Дайте им определение, дайте им четкое название и примите решение от них отстраниться.

Вам достаточно просто принять такое решение. Неспособность это увидеть исходит из коллективного разума, который стремится держать вас под своим крылом, чтобы продолжать извлекать из вас энергию.

Чтобы невозможное стало возможным, оно сначала должно стать возможным в разуме.

Есть два способа навсегда разорвать социальный контракт и общественную реальность:

1. Принятие без оправданий.

Пока вы без оправданий не примете, что достижение вашей желаемой реальности приведет к тому, что окружающие будут считать вас «плохим», вы будете испытывать вину за свой успех. Чтобы избежать чувства вины, вы будете избегать успеха, потому что на подсознательном уровне успех и вина слились для вас воедино.

Из уважения к окружающим вы будете не уважать себя.

Хотите ли вы любви и одобрения от окружающих, если это означает, что вы никогда не реализуете свою желаемую реальность?

Если любовь и одобрение окружающих зависят от того, чтобы вы так и не манифестировали свою реальность - действительно ли это любовь и одобрение?

Если они не хотят, чтобы вы достигли желаемого, то, чего они на самом деле для вас хотят?

Любят ли они вас по-настоящему, или они любят вас только тогда, когда вы остаетесь такими же, как они?

Вы действительно прошли весь этот путь, чтобы остаться прежним?

Вы не должны чувствовать вину, иначе вы бессознательно подрежете себе крылья, лишь бы остаться на земле. Вы должны стремиться к своей желаемой реальности без чувства вины и понимать, что ее достижение сделает вас источником вдохновения для других.

2. Смириться с этим.

Пока вы не смиритесь с тем, что вы - другой, каждый раз, когда вы будете мысленно приближаться к переменам (к своей желаемой реальности), разум будет порождать только хаос.

Большинство людей не осознают, что они сами обременяют себя хаосом, который они ассоциируют с той трансформацией, о которой мечтают. Это все равно что пытаться плыть, держа в руках якорь.

Как меня будут воспринимать? Что обо мне подумают? Будут ли меня любить?

Истина в том, что вы не узнаете этого, пока не войдете в свою желаемую реальность, но именно страх узнать ответ и искажает вашу частоту. Примите, что вы - другой, и вы обретете покой в этой инаковости.

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.