

Сделай шаг —
и двери откроются



Айдын Марат

Сделай шаг и двери откроются

«Автор»

2026

Марат А.

Сделай шаг и двери откроются / А. Марат — «Автор», 2026

Технолог | Юрист | Метафизик — это не три разных человека, а один рабочий метод. Автор: Айдын Марат. Я строю результат так же, как строят прочную конструкцию: технолог держит прочность (никаких «примерно», только точные шаги), юрист держит формулировки (цель должна звучать как пункт договора), метафизик держит принцип «что внутри, то снаружи» (состояние и образ запускают внешние изменения). Двадцать лет я проверял эти приёмы там, где цена ошибки высока: в цеху, в переговорах, в поиске ресурсов на своё дело. Если техника не давала предсказуемого результата — я её убирал. Осталось только то, что работает как часы.

© Марат А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Айдын Марат

Сделай шаг и двери откроются

Глава

Сделай шаг — и двери откроются

Альфапрактики Айдына Марата

ГЛАВА 1. Вход в альфу — четыре счёта

Забудьте всё, что вы читали про вход в альфасостояние. Обратный отсчёт от ста. От пятидесяти. От десяти. Полчаса расслабления. Тихая комната. Свечи. Я не считаю от ста. Я не считаю от десяти. Я не считаю вообще. Четыре счёта. Два дыхания. И вы внутри.

Техника 1. Медленно вдох.

1. Медленно вдох.

2. Медленно выдох.

3. Медленно вдох.

4. Медленно выдох.

Закружили глаза. Зрачки на 45 градусов вверх — и вы в **альфасостоянии**. Всё. Четыре счёта. Не пять, не три, не семь. Четыре. Я двадцать лет проверял — это минимальное количество, после которого тело успокаивается, а мозг переключается. Меньше — не хватает. Больше — уже лишнее, вы начинаете думать о счёте, а не о дыхании. Почему четыре? Первый вдох — вы ещё в бете. Мысли скачут, тело напряжено, вы где-то там, в проблеме. Первый выдох — тело начинает отпускать. Не сразу, но уже чуть-чуть. Второй вдох — вы уже здесь. Не в проблеме, а в себе. Дыхание ровное, сердце замедлилось. Второй выдох — тело расслаблено, мозг готов. Вы закрываете глаза, зрачки под 45 градусов вверх — и вы в альфе. Не «пытаетесь войти». Вы внутри. Это не эзотерика. Это физиология. Когда вы закрываете глаза и направляете зрачки вверх под углом, вы стимулируете зрительный нерв, а он напрямую связан с альфаритмом. Я не буду объяснять нейробиологию — те, кто хочет, найдут исследования. Скажу только одно: это работает. Я проверял. Двадцать лет. Каждый день. Вы можете сделать это.

ГЛАВА 2. Образ цели — как посадить огурец

Вы вошли в альфу. Четыре дыхания — и вы внутри. Тихо. Спокойно. Ясно. Дальше — самое главное. Не думайте о пути. Не придумывайте, как придёт результат. Не разрабатывайте план. Вы не чертёжник. Вы садовник. Что делать в альфе? Видите желаемое. Не путь к нему — саму цель. Не «мне нужны деньги, значит я пойду туда, сделаю это, потом вот это». Нет. Просто видите — желаемое уже ваше. Не «будет». Не «надеюсь». Уже ваше. Ощутите это. Не мысленно проигрывайте сценарий — ощутите. Как ощущается, когда желаемое уже пришло? Тело расслабляется? Грудь теплеет? Появляется лёгкость? Вот это ощущение — и есть то, что записывается в подсознание. Не картинка. Ощущение. Посмотрите на желаемое внимательно. Рассмотрите. Не мельком — понастоящему. Как будто вы стоите перед ним и можете потрогать. Детали, цвета, запах, звуки. Чем чётче — тем сильнее запись. И теперь — улыбнитесь. Искренне. Не натянуто, не через силу. Понастоящему. Как улыбаются, когда получают то, что давно хотели. Не «я надеюсь, что получу». А **«я уже получил»**. Вот эта улыбка — и есть печать. Она запечатывает образ. Без неё — это просто мечта. С ней — это программа.

Выход **Посчитайте до четырёх**. Откройте глаза. Скажите спасибо. Вселенной. Богу. Кому верите — неважно какой веры. Независимо от религии, от конфессии, от традиций. Просто скажите спасибо. Искренне. И скажите: **Оо мин. Оо мин. Оо мин.** (во всех религиях это **Аминь, Аминь, Аминь**) Трижды. **Ом** это звук Вселенной. Не мантра, не заклинание — звук, на котором всё держится. **Как печать в конце документа. Всё. Готово. Запечатано.**

И последнее — самое важное Отпустите ситуацию . Не контролируйте.

Не проверяйте.

Не думайте «ну когда уже».

Вы посадили семя.

Ваше дело — посадить и поливать.

Не выкапывать каждый день и смотреть, не появился ли росток. Делать это нужно каждый день.

До результата. Вот тут все спотыкаются.

Делают три дня — не видят результата — бросают: «Не работает». **Работает.**

Но вы сажаете как бы образно огурец.

Если посадить семя и поливать один раз — ничего не вырастет.

Если поливать и ухаживать каждый день — гарантированно, максимум через три месяца вы попробуете первые плоды.

Так и с желаемым. Каждый день: вход, образ, ощущение, улыбка, спасибо, Оомин, Оомин, Оомин отпускание. И завтра снова. И послезавтра. **И каждый день — до результата.**

Не через год. Не через десять лет. Максимум — три месяца. Как огурец. Если поливать — он вырастет. Если не поливать — засохнет. **Третьего не дано. Все что пожелаете всегда гарантированный 100% РЕЗУЛЬТАТ**

Коротко — весь алгоритм

1. Четыре дыхания — вход в альфа Состояние

2. Видите желаемое — уже ваше, не путь, а саму КОНЕЧНЫЙ(результат) цель. Что вы хотите

3. Ощущаете — как будто уже получили.

4. Смотрите внимательно — детали, чёткость.

5. Улыбаетесь искренне — уже получил.

6. Считаете до четырёх — открываете глаза.

7. Спасибо — Вселенной, Богу, кому верите.

8. Оомин. Оомин. Оомин — звук Вселенной.

9 .Отпускаете ситуацию

10. Каждый день. До результата. Это не десять шагов. Это один ритуал. Как чистить зубы. **Не думаете — делаете. Каждый день. И максимум через три месяца — урожай.** Так устроен мироздание

ГЛАВА 3. Вселенная буквальна — урок пяти миллионов

Я задумал пять миллионов. Долларов. Реализовать. Не просто мечтал — применил технику. Вошёл в альфу, увидел цель, ощутил, улыбнулся, поблагодарил, произнёс Оомин .Оомин. Оомин Отпустил. Делал каждый день. И я получил пять миллионов. В теңге.

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.