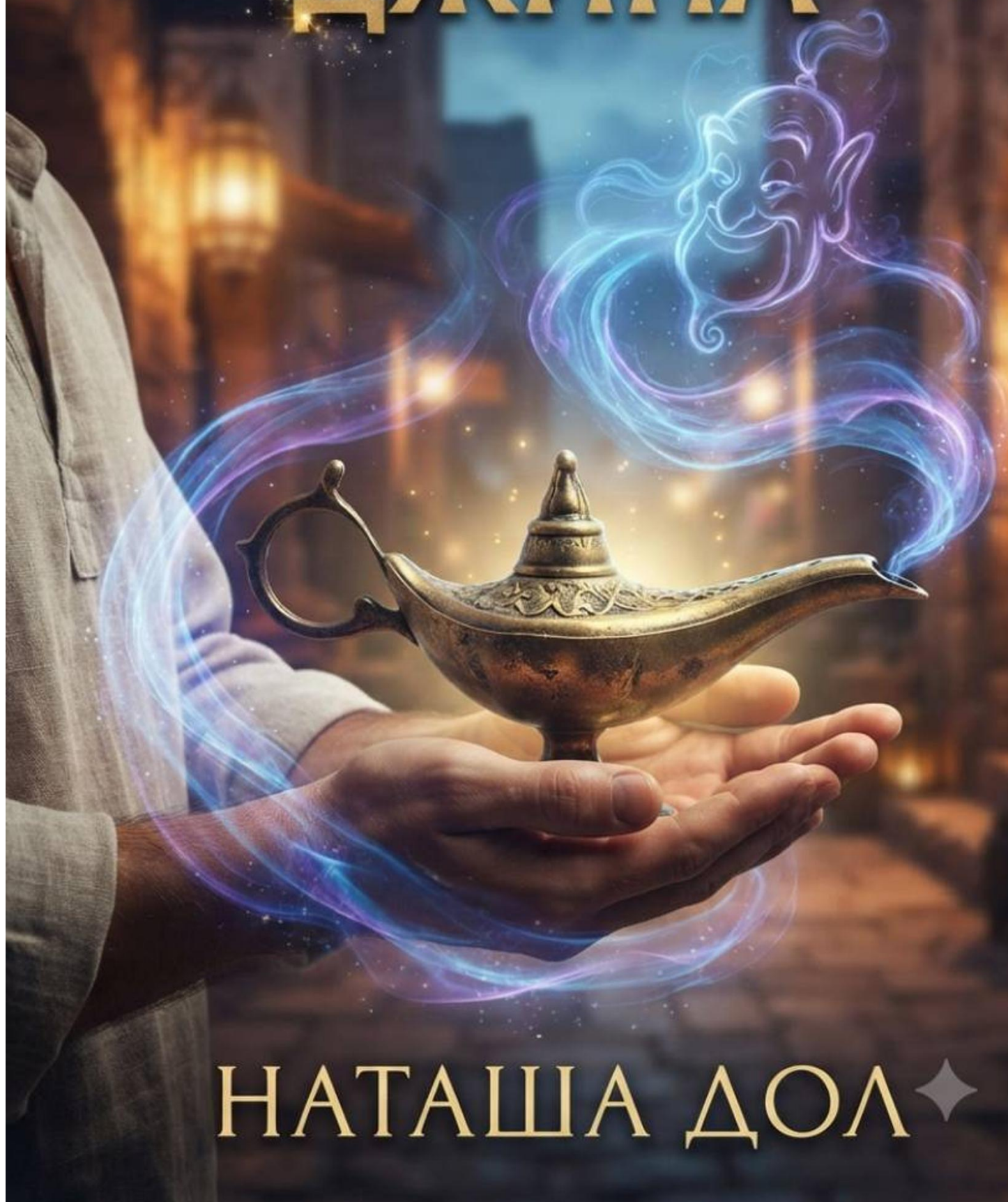


КАК ПРОБУДИТЬ СВОЕГО ЛИЧНОГО ДЖИНА



НАТАША ДОЛ ✦

Наташа Дол

**Как пробудить своего
личного джина**

«Автор»

2026

Дол Н.

Как пробудить своего личного джина / Н. Дол — «Автор», 2026

А что, если исполнение желаний — не волшебство, а навык, которому можно научиться? «Как пробудить своего личного Джина» — практическая книга о том, как изменить внутреннее состояние, перестать жить в плену тревоги, негативных мыслей и ограничивающих убеждений и начать действовать так, чтобы жизнь постепенно менялась. Есть связь мыслей, эмоций, привычек, желаний и результатов. В книге собраны практики для работы с тревогой и стрессом, упражнения на изменение привычных реакций, медитации для освобождения от денежных ограничений, техники самомотивации и способы формулировать цели. Особое внимание уделено отношениям с деньгами, развитию талантов, финансовой свободе, реализации желаний и умению замечать новые возможности. Эта книга — приглашение перестать ждать идеального момента и стать автором собственной жизни: думать иначе, действовать смелее, создавать новые привычки и открываться изобилию. Потому что ваш «Джин» может быть гораздо ближе, чем кажется. Иллюстрации принадлежат автору

© Дол Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	6
Практики для тела и ума	8
Топ 3 ошибки в управлении деньгами	10
Ваш остров спокойствия	11
Программируй себя	13
Обесценивание важности	17
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Наташа Дол

Как пробудить своего личного джина

Как пробудить своего личного Джина

Чего хочет женщина, то сделает и мужчину счастливым.

Вступление



Эта книга не только для женщин, которые хотят для себя сказочной жизни, но и для мужчин, которые заинтересованы найти достойную женщину и стать с ней счастливыми. Можете эту книгу почитать сами, подарить девушке, с которой начали встречаться, показать любимому

мужине, чтобы он понял, чего хочет женщина. Дарите друзьям и знакомым, чтобы они тоже-осознавал, как сделать жизнь прекрасной, потому что мы сами авторы своей судьбы.

Это твой ОСТРОВ СПОКОЙСТВИЯ.

Приветствую тебя тут с твоими единомышленниками.

Здесь мы будем проводить практики, устраняющие тревожные мысли, избавляться от стресса, уравнивать свое эмоциональное состояние

Пусть эта книга станет благодатной поддерживающей средой для тебя.

Выполняй практики в удобное для себя время, а если очень хочется, то и несколько раз в день.

Чего здесь делать НЕЛЬЗЯ:

- паниковать и искать виноватых в произошедшем
- думать о политике и боевых действиях
- думать о насилии и о финансовых кризисах
- ругаться и отстаивать свою правоту - правда у каждого своя!

Основная задача книги - помогать себе, своему окружению, всем, кто в этом нуждается - справляться с тревогой, негативными эмоциями и переживаниями, и вместе, рука об руку менять себя и этот мир к лучшему!

Не зависимо от ситуации, мы все остаемся людьми! И так важно делиться своей теплотой и поддержкой - ведь для кого-то это может стать настоящим спасением.

Обняла всех и каждого.

Практики для тела и ума

Техника №1

Практика Хоопононо

Если вы посмотрели новости, или у вас возникло тревожное состояние за себя, людей, будущее, либо у вас возникла проблема, которую вы не можете решить, вслух или мысленно произнесите фразу, пока не почувствуете спокойствие и равновесие

Мне очень жаль

Пожалуйста, прости меня

Я люблю тебя

Благодарю тебя

Это гавайская практика, которую я использую время от времени, и обычно, когда я очень много отдала (делала видео, писала книгу), у меня просаживается энергия и из тела вылезают глубинные какашки. Но стоит произнести их несколько раз (10-30), как через 10 минут все проблемы решаются сами собой, или перестают быть для тебя вообще проблемой. И это после произнесения данных фраз много-много раз подряд.

Техника №2

Чудеса на каждый день

Практика, о которой узнала в 2011 году, чуть-чуть изменила по окончанию звучания, но смысл не стал хуже

Как только проснулся, произнеси фразу "Я уверен(а), что со мной сегодня произойдет чудо".

Почему это работает?

Наш мозг реагирует на произносимые фразы, меняет химию тела, а это влияет на твоё энергетическое поле и на твою информационную частоту. Ты в прямом смысле меняешь реальность, исходя из того, каково твоё состояние!

Важно:

- говоришь вслух до тех пор, пока не согласишься
- никого не заставляешь делать тоже самое, будь примером
- в течение дня не вспоминай о чуде и не жди его (это главное условие)

Чит код:

- проговаривая фразу думай о проблеме (если она есть), работает ещё эффективнее

Все, кто пользуются данной темой, поделитесь в комментариях к этому сообщению, как круто работает данная техника, и если не секрет, какие чудеса произошли благодаря этому?

Я уверен(а), что со мной сегодня произойдет чудо. Чудеса происходят со мной каждый день. Каждый день приносит мне новое приятное чудо. Чудеса случаются со мной сегодня и каждый день. Сегодня со мной произойдет приятное чудо. Сегодня со мной произойдет денежное чудо. Сегодня со мной случится большое чудо. Сегодня со мной произойдет чудесное событие. Я рад, что сегодня со мной произойдет очередное приятное радостное чудо. Я принимаю чудеса в своей жизни. Сегодня со мной случится большое чудо.

Благодарю, благодарю, благодарю.

Техника 3

Запись эмоций

Как пережить кризис с меньшими потерями

Мысли в голове могут летать разные, о войне, о людях, о том, что могут дать вам люди и события, и что вы можете им предложить. Ваши мысли могут быть мыслями ненависти, гнева ни с того ни с сего, какими-то нездоровыми мыслями об убийстве.

Но самая главная мысль в том, что надо продолжать мечтать, понимать и знать, чего ты хочешь от жизни. И я говорю о своих личных хотелках в первую очередь.

Для себя, для своей семьи, для близких, потом для всего мира - чего я хочу?

Дом, машина, путешествия, море, популярность - важно продолжать мечтать и верить!

Во-первых, при стрессе - организм сжигает Магний В6, как только его запас иссякает, то баланс исчезает. Даже если вы чувствуете себя хорошо, стресс сжигает магний, и тогда уровень возбуждения выше.

Возбуждение выше, энергетическое поле человека ниже, информационная частота хуже, реализация целей и планов происходит с проблемами или не осуществляется вовсе.

Это такая важная связь.

Если ты в протрации и каком-то шоке, вообще не понимаешь что происходит, хотя очень стараешься держаться, поможет следующая практика избавиться от самых тяжелых разрушающих тебя эмоций.

Нужен блокнот или достаточно одна записка в телефоне

Это надо делать несколько недель подряд:

1. К тебе приходит негативная эмоция, например злость на бывшую жену, мужа, начальника, соседа.

2. Ты открываешь записки в телефоне или блокнот и пишешь слово «злость»

3. Затем ты пишешь причину, почему у тебя эта злость: потому что жена развелась с тобой, муж изменил, начальник уволил, сосед затопил потолок

4. Затем ты закрываешь записку

Через несколько минут тебе может опять прийти эмоция, тогда ты опять открываешь телефон и повторяешь по пунктам записывать.

Выписал все эмоции, что тебе не понравились, и твое состояние уже в первый день станет другим. А на вторую неделю ты совсем станешь другим человеком.

Топ 3 ошибки в управлении деньгами

Эти ошибки не дают вам накапливать деньги и становиться богатыми:

1. Не откладывать деньги

Если ты тратишь всё, что зарабатываешь.

Многие думают, что откладывать не с чего, итак не хватает. Но если подумать, когда-то вы жили на гораздо меньшие доходы и денег хватало.

Сейчас вы зарабатываете больше, чем раньше, но всё равно не хватает. Начните с малого. Откладывайте 1-5% от дохода.

2. Не увеличивать свои доходы

Многие считают, что увеличить доход нереально, так как придется очень много работать, на работе не дадут повышения и т.д. На более высоком уровне доходов (5-6 тысяч \$ в месяц) происходит застревание на одном уровне.

Поэтому, возьмите себе за правило - всегда повышать доходы!

Всегда ищи дополнительные источники дохода.

3. Не управлять своими расходами

Когда денег уже вроде как достаточно, кажется, что можно забыть на расходы, можно ими не управлять.

Но останавливаться нельзя! Нужно искать способы тратить меньше за те же самые блага: лучшие отели, вещи и т.д. Всегда можно экономить не отказываясь от чего-то.

Когда вы перестанете допускать эти 3 ошибки, вы сможете увеличить свои доходы! И тогда вас ждут уже следующие шаги к финансовой свободе: инвестирование, построение бизнеса, масштабирование и т.д.

И да, кризис не мешает развиваться, сохранять финансы и даже преумножать.

Если вы хоть раз задавались вопросом, как изменить свою жизнь, отлично, вы на верном пути! Совершенствуйтесь, развивайтесь, тренируйте свое тело и психику.

Это ключ к вопросу, как начать новую жизнь. Итак, как изменить свою жизнь? Научись ее контролировать!

Выбор только за вами — жить привычной жизнью с доходом, которого мало на что хватает или обеспечить себя и своих детей на долгие годы вперед финансовой независимостью и стабильно высоким доходом.

Ваш остров спокойствия

В любой ситуации надо переключать свой мозг с состояния «всё пропало», на состояние «сейчас разберёмся»

Техника «Ща разберёмся»

Фраза может звучать по-разному: «что-нибудь придумаем», «как-нибудь решим», «прорвемся» и т.д., важно вслух произнести с полным спокойствием, ибо другого варианта нет, как проблему решить, иначе тебе хана.

Проблемы - это дар божий, это помощь божья.

Живите в духе наслаждения, любите себя, уважайте себя, цените себя!

Притча об отдыхе.

Как-то бизнесмен приехал в деревню у моря и увидел, как один очень опытный рыбак утром выходит в море, наслаждается процессом ловли рыбы, ловит рыбу, возвращается в обед домой, отдаёт покупателям рыбу, после обеда гуляет по морю с женой и ребёнком, учит ребёнка, общается с друзьями.

Бизнесмен увидел возможность и говорит рыбаку: «Слушай, найми людей, пусть они ловят рыбу за тебя, а ты будешь договариваться, продавать дороже, можно ловить рыбу круглые сутки, заниматься целый день продажами и заработать в 100 раз больше..»

На что рыбак ответил «а для чего это всё?»

-Ну как для чего?,- удивился бизнесмен, -ты заработаешь много денег к старости и сможешь заниматься любимым делом не напрягаясь, например ловить рыбу каждый день в море.

На что рыбак косо посмотрел на бизнесмена и сказал «ну так я уже этим занимаюсь»

Мораль басни такова, что мы гонимся за целями, сжигаем себя, изнашиваем себя, чтобы в будущем делать то, что можем делать уже прямо сейчас..

Возможно стоит наслаждаться процессом прямо сейчас и как ни странно, в этот момент закрываются и остальные задачи.

Если твоё предназначение «работать», это тоже хорошо. Пусть это будет без эмоционального выгорания, просто наслаждайся процессом.

Есть много мыслительных противоречий на счёт этой метафоры, но факт остаётся фактом, мы мало наслаждаемся тем, чем хотим и ждём идеальных условий.

Напиши **«буду наслаждаться жизнью»**.

«Хохочите в голос»

Американский журналист Норман Казинс заболел тяжелой болезнью, через некоторое время он мог еле-еле только открывать рот. Мышцы не слушались.

Тогда он услышал от врача, что это от отрицательных эмоций, которые являются провокаторами болезней. Кстати, неудачи в бизнесе и неудачные решения - это тоже из-за отрицательных эмоций.

Он тогда подумал, а что, если я буду постоянно в положительных эмоциях, поможет ли мне это? И вот он выписался из больницы против воли врачей, переехал в гостиницу, привёз туда проектор с комедиями и фильмами, и начал смотреть самые весёлые комедийные фильмы и программы (ну не сам переехал, его перевезли по его просьбе, один врач решил понаблюдать за его идеей и с ним уехал, и была ещё сиделка).

Уже после первого просмотра он впервые два часа смог поспать спокойно, когда действие закончилось, боль вернулась.

В итоге он продолжил смотреть комедии по 6-8 часов в день, до красных глаз и сухих слёз. В итоге полностью выздоровел.

Смехотерапия существует в Индии, Китае, Франции, Японии, Англии.
Положительные эмоции не просто лечат, они делают жизнь счастливой.
Техника **«Ржач»**.

Напиши себе: *«буду ржать, как лошадь, каждый день»*

Программируй себя

Мы являемся тем, что слышим, слушаем, верим, ощущаем, смотрим.

Как мы можем воздействовать на наши нейронные связи, чтобы перестать быть тем, кем являемся (если нас это не устраивает) и стать лучшей версией себя?

Как прокачать свою извилину?

Система нашей памяти разделена на два основных блока. Декларативная (действия с постоянным обдумыванием каждого шага) и Процессуальная (автоматизированные действия).

Если метафорически, то человек является Философом, Практиком или Мастером, в зависимости от того, как записалась повторяющаяся программа в его мозгу.

Если ты просто владеешь знаниями без практики - ты **Философ**.

Если ты полученные знания начинаешь применять - то становишься **Практиком**.

А вот если ты полученные знания подкрепляешь постоянным ощущением и практикуешь постоянно, то твои повторяющиеся действия откладываются в Мозжечке и ты становишься **Мастером**.

Почему Мастер? Потому что мастер делает всё автоматически, на самом высоком уровне (например я этот текст печатаю не глядя на клавиатура, благодаря программе «соло на клавиатуре»), я печатаю автоматически не задумываясь, где находятся буквы, цифры и символы.

За философа отвечает Неокортекс.

За практикующие действия Средний мозг, он же отвечает за эмоции, получаемые в процессе практики.

Если ты постоянно зажигаешь неокортекс и соединяешь это практикой, то повторяющее действие записывается в Мозжечок, и теперь ты не затрачиваешь ни время, ни энергию, на то, чтобы делать это. Хотя раньше ты мог/могла делать это со сверхусилием, затрачивая огромную энергию и делая медленно.

Вспомни обучение вождению, игре на музыкальном инструменте, или новая работа, там ты много думаешь (неокортекс) + ты постоянно практикуешь (средний мозг) = при повторяющихся действиях программа записывается в мозжечок и теперь ты на автомобиле красишься, куришь, пьешь кофе и еще орешь соседу «куда прешь козлина», короче, мозг делает все функции автоматически и теперь ты можешь освободившуюся энергию потратить на другие действия.

Как воздействовать сразу на Неокортекс и Средний мозг (средний мозг реагирует не только тогда, когда ты практикуешь, а в первую очередь, когда ты испытываешь эмоции), чтобы ты записал/а автоматическую программу в Процессуальную память (мозжечок), чтобы достигнуть желаемой высоты жизни?

Например, "автоматически зарабатывать 5 млн в месяц, и похеру какие события в мире" или "автоматически вести себя так, что нравишься всем мужчинам/женщинам и тебя хотят все нанять на работу или делать с тобой бизнес", или "автоматически вести такой образ жизни, что у тебя всегда полно энергии и ты наслаждаешься жизнью, а не страдаешь"???

Вот один из вариантов: **"Проживание чужой истории"**.

Я часто смотрю фильмы на основе реальных событий, где я в трудностях героя вижу себя, переживаю за него, и мой мозг воспринимает, что это происходит со мной, что в итоге я оказываюсь победителем и записывает в мой мозжечок картину успешного успеха, в итоге - если таких повторений разных фильмов много, я получаю программу и начинаю автоматически действовать как герой, добиваясь всего, что захочу. Ну круто же? Так же книги, аудио-истории, мотивирующие цитаты от успешных людей.

Это жанр **"Основано на реальных событиях"**.

События изматывают, но как говорит психология, самая большая истерия в обществе заканчивается через 2-3 недели после события, затем люди начинают действовать. Факт по ощущениям, что стало меньше нервняка, люди меньше стали думать о проблемах, меньше смотреть новостей, больше действовать.

Кстати, действия, а именно работа, - самое лучше средство от тревоги. Мозг занимается решениями, а не выживанием.



Все заряжены действовать, все сильные - это радует. Кто-то где-то буксует, жалеет себя, сопротивляется, но всё равно растёт. Кто-то сливается, так было всегда. Сильные идут вперёд, слабые отваливаются. Бывает сильные отваливаются, но потом возвращаются.

Но внутри ДЗЕН, полный ДЗЕН, состояние Оумммм.

Обязательно Йога, обязательно Практика или Медитация.

Научный факт, что когда человек в деструктивных эмоциях, он упускает возможности.

Сегодня будет Техника №8, я её называю **техникой "Забота"**.

Мальчик решил делать и продавать лимонад.

Папа с радостью его поддержал и сказал, что любую сумму которую заработаешь я тебе дам в квадрате больше. Ну например заработает 10 рублей, то 10 в квадрате, это 100 рублей. Папа даст 100 рублей.

Сын в итоге заработал 3 рубля и вечером папа решил дать ему 9 рублей.

Но сын убедил отца, что отец должен дать не 9 рублей, а значительно больше. И отец согласился, и выплатил эту сумму.

Какую сумму выплатил отец сыну?

Вот ответ на загадку, где ребёнок заработал 3 рубля на продаже лимонада и папа обещал дать ребёнку сумму, которую заработал ребенок в квадрате, т.е. он должен был дать 9 рублей ($3 \times 3 = 9$). В итоге сын доказал, что он должен значительно больше.

Сколько? 900 рублей!!!

3 рубля- это 300 копеек

300 копеек в квадрате -это 90000 копеек

90000 копеек - это 900 рублей

Муха, которая бьётся об окно не видит большой безопасной территории за спиной и не видит открытой форточки.

Важно отлететь от проблемы подальше и осмотреться, возможно тебе не надо ни в форточку, ни куда то назад. Решение есть другое, прямо здесь и сейчас, которое сделает жизнь счастливой.

9 рублей могут превратиться в 900.

Твой доход может быть увеличен в 100 раз, если ты посмотришь на мир, ситуацию в мире, на свою работу/деятельность под другим углом.

Обесценивание важности

Мы так привыкаем быстро к определенному укладу жизни, что любое изменение приводит чуть ли не к депрессии.

Любое новое изменение человек проходит через 5 стадий:

Шок/Отрицание - Агрессия - Торговля/Переговоры - Депрессия - Принятие

То есть страдание от потери чего-либо приводит нас к неконтролируемому поведению, паттерн заложенный миллионами лет, и абсолютно никто не защищён от него, и это факт.

Один из лучших способов принятия внешних неприятных событий - **это обесценить важность для своей жизни**. Можно юмором, можно поиском выгоды в этом. Но суть одна, избавиться от важности.

Когда человеку очень важно, то потеря или не достижение важного бьёт по внутреннему эго, бьёт по ценности личности, бьёт по его себялюбию.

Вот возьмём, к примеру, макдоналдс и колу, возможно тебе это и не важно, но это просто пример. Для тебя могут быть другие вещи важны.

Представь, что тебе очень важно, и ты обожаешь Макдоналдс, обожаешь Колу, и вот они решили приостановить деятельность (факт.) И вот чтобы переключить паттерн важности, нужно обесценить значимость:

Сказать, например: будем есть теперь дома или там, где еда более здоровая.



А можно с юмором.

Задача: **переключить внимание.**

Зачем? Ну во-первых страдать от того, на что ты не можешь повлиять бессмысленно, да и не хочешь влиять.

Ну а во-вторых, фокус на плохом притягивает плохое, это факт.

Думай о хорошем, ищи плюсы в ситуации и прими лично для себя, что это всё для того, чтобы ты лучше и богаче жил (жила)!

Запомни фразу: **Ситуация происходит не со мной, а для меня.**

Чем бы вы ни занимались, вы делаете это для кого-то, для людей, они - ваши клиенты, и о них надо заботиться, чтобы ваши услуги или товары им нравились, приносили им пользу.

Для себя я называю эту технику "**Забота**". **Будьте фанатом своих клиентов.**

Подумай, а как я могу быть полезен/полезна людям? Что я могу им дать? И тут важно не мучать людей, к примеру, целый месяц своими знаниями, или сложным продуктом, а выдать их за один день, с понятной инструкцией к применению, сообщить, что они должны делать, а дальше - дальше они сами понимают нужно им или нет, будут делать, будут пользоваться, но программу или товар получают 100 процентов все. И мало того, дайте ту стоимость, при которой им было бы легко войти, купить, не почувствовав на своей жизни финансовых изменений.

Забота: качественнее, надежнее, доступнее.

Что дома по отношению к мужу/жене, что к детям или родителям, друзьям или знакомым, гостям дома - очень **важно проявлять ЗАБОТУ**.

Практически, а на самом деле фактически каждый день, обдумывай, как проявить заботу, поделиться знаниями и качеством, тем, чтобы у клиентов произошли сдвиги, изменения? Каждый день!

Итог заботы: обдумывая, как ты можешь быть полезен/полезна, и обязательно действуй, -так ты меняешь свою энергию и живешь абсолютно в другом информационном поле и энергетическом состоянии.

Запомни: **Я ПРОЯВЛЯЮ ЗАБОТУ!**

Каждый человек, хочет он того или нет, создаёт своей мыслью конструкцию в квантовом поле. Например он начинает думать, что хочет РолсРойс за 50 миллионов.

Данная конструкция мыслительного желания нарушает равновесие мира. Всегда нарушает, когда человек мечтает или желает! Это нормально, не пугаемся.

Вселенная стремится к закрытию бреши в равновесии. Либо исполнить твою мысль в реальность, исполнить желание. Либо сделать так, чтобы ты перестал об этом мечтать.

Скажу по секрету, мир всегда стремится к исполнению твоего желания, в 100% случаях.

Итак. Нарушение равновесия - это созданный твоей энергией (мыслью) избыточный потенциал. Сила созданного потенциала зависит от силы твоего желания. У кого-то ну большое желание, ему прям очень важно, чтобы получилось. У кого-то очень маленькое.

Наша задача, чтобы потенциал нас не сжёг, чтобы мы не слились.

Есть два пути:

1. Убрать любыми способами избыточный потенциал - перестать хотеть и полностью довериться миру.

2. А вот мой Любимый способ и самый эффективный - это ДЕЙСТВОВАТЬ.

Действовать, даже не обязательно делать что-то связанное с желанием. Просто действовать, работать, чём-то заниматься, полностью увлечься каким-то процессом, чтобы мозг просто не мог мешать тебе же своим вождением создавать избыточный потенциал.

Ещё важный момент. Избыточный потенциал растворяется действиями.

Большое желание - больше действий.

Действуя неправильно можно создать ещё более сильный избыточный потенциал, станет еще хуже.

Наверняка вы видели, как люди вкалывают от зари до зари, а уровень жизни хуже и хуже.

Переключатель

Как снимаются паттерны? Переключением. Три шага:

1. Найти рычаг, с помощью чего убирается паттерн
2. Убираем возникающий паттерн (агрессия)
3. Создаём новый паттерн

1. Рычаг/переключатель
2. Ловим возникающий паттерн (действовать, как бедный)
3. Создаём новый паттерн (действовать, как богатый)

Что делать?

1. Переключатель - специальный «электрошокер»: стукнуть себя, ущипнуть, привести в чувства
2. Прерывание - прерывай агрессию болью
3. Успокаивайся и положительным голосом, и приятной едой. Так и говори себе: «улыбайся, делай вид, что все в порядке»

Новая привычка: результат - подкрепление - повторение - мотивация

Переключение негативной привычки: находим способ переключить - прерывание в момент возникновения - создание новой привычки.

Ну так вот. Допустим у тебя есть затык: лень, прокрастинация, жалость к себе, бедные мысли и действия... будешь делать богатые действия? Нееееет!

Выше мы говорили о том, что важно ДЕЙСТВОВАТЬ и действовать правильно, много, массивные действия, чтобы убрать избыточное напряжение, создаваемое тобою же внутри твоего тела и в пространстве.

Важно:

1. Любить то, что делаешь и кайфовать (переключаешь внутри себя отношение к тому, что делаешь или меняешь род деятельности, но полюбить действовать, работать - это ключевое в успехе).

2. Действовать, как проклятый, стараться изо всех сил (посмотри фильм «Одержимость» про барабанщика или «Пазманский Дьявол» про боксера).

3. Но важно действовать без ожидания, без старательности ради чего-то. То.есть выявил цель и просто делаешь столько раз, пока твоя практика не превратится в мастерство.

Помни, тебе это может не подходить, но есть **альтернативный подход:**

1. Делать только то, от чего получаешь кайф (правда для этого надо попробовать несколько раз).

2. Действовать не стараясь, не создавать избыточное напряжение внутри тела своим ожиданием.

3. Действовать, пробовать, ошибаться много - массивные действия, пробовать разные модели для получения нужного результата.

Что делать, если не получается сбивать важность?

Избыточное напряжение - это значит ты боишься, что не получится. Надо перестать бояться, для этого научиться избавляться от значимости для тебя желаемой цели/результата.

Ещё можно избавиться от значимости цели переключив мозг полностью в другие дела.

8 ненужных вещей, которые разрушают твою жизнь:

1.Каждый человек переживает какие-то трудности в своей жизни, трудности -это нормально, это нужно для развития личности.

Если ты сейчас несчастный, то в будущем ты обязательно станешь счастливым. Если ты сейчас счастлив, то в будущем обязательно с тобой что-то случится, что сделает тебя несчастным. Такова жизнь. Жизнь циклична и поэтому каждый раз меняется счастье на несчастье, как чередой событий.

Мир так устроен, что есть смена времени: утро, вечер день,ночь. Как смена сезона в природе: после холодной зимы обязательно расцветает природа и наступает весна, а затем лето, а потом снова идёт замирание осенью и зимой. А возьмите, к примеру, хотя бы смену недель, месяцев -всегда идёт первым понедельник,а последним суббота в конце недели и воскресенье, и затем снова понедельник.



2. Ссоры, измены, расставания, всё, что с тобой происходит, всегда говори это к лучшему, всё, что с тобой происходит, это происходит как урок, который ты должен пройти, измениться и стать лучше. И всегда говори благодарю, говори спасибо за то, что с тобой это случилось, потому что сейчас ты может это не осознаешь, но позже это приведёт тебя к успеху.

3. Гнетущее прошлое: у всех есть своё прошлое, у всех есть свои ошибки, есть люди, которые причинили тебе боль в прошлом, и ты живёшь воспоминаниями и тем, что как бы ты мог сделать иначе, но иначе не получилось, потому что ты развивался. Именно это были твои уроки, которые сделали тебя той личностью, которой ты и стал сейчас.

Растёт трава, растут деревья, растут животные, даже горы растут, и поэтому человек тоже должен расти. Если он уже вырос физически, то должен расти теперь духовно и эмоционально, и поэтому с ним случаются такие разные события, попадают разные люди, которые его подталкивают, чтобы он развивался, строят ему может быть какие-то гадости, делают каверзы просто для того, чтобы человек рос.

В какой-то момент человек растет, развивается, достигает каких-то определенных успехов и начинается застой, то есть его устраивает его положение, его нынешняя жизнь, ему кажется, что этого достаточно, но он начинает, так сказать, прогнивать духовно - это как вода: она течет, в результате она свежа и чиста, но как только попадает в застойное место, начинает обрывать рясой, камышом. Загнивает, появляется вонь.

Но как только в этом стоячем болоте появляется новый источник воды, вся гниль уходит, запахи проходят, вода очищается и снова становится чистой.

Так и человек: природа не хочет, чтобы он превратился в гнилое болото, поэтому добавляет туда разные события, посылает каких-то людей, которые как чистый новый источник воды всё это вымоет, эту грязь, и сделает его чище и лучше.

Поэтому не стоит вспоминать свои прошлые ошибки и горевать о них. Это уже пройденные уроки, поэтому не стоит их переносить на настоящее, и уж тем более думать, что это повторится с вами в будущем. Ты как школьник, который уже перешел в другой класс, и теперь тебе остается только сказать себе спасибо за то, что ты такой, какой был, и вот ты уже изменился, и таких ошибок больше не совершишь. Ты уже сдал свой экзамен.

4. Иногда наступают такие времена, такие ситуации, что человек не понимает, что происходит с ним и что происходит с обществом. Из-за того, что человек не знает истинных причин происходящего, потому что он не знает много информации, ему не хватает информации, он начинает додумывать сам, начинает запугивать себя последствиями, которых может и не быть. Вот и получается, что он впадает в собственные иллюзии и начинает запугивать других, а они, в свою очередь, тоже не понимают и начинают запугивать себя и других, придумывая еще больше проблем, чем есть на самом деле.

Чтобы избежать таких ситуаций, когда вы не проживаете свою жизнь, а живёте своими вымыслами, своими страхами, которые возможны или невозможны даже, просто начните обращать внимание на то, что с вами уже происходит, то, что вы точно знаете и обращайтесь на своих окружающих любимых людей, друзей, родных.

Не пытайтесь своим воображением изменить то, что вы не в силах изменить. Живите своей реальностью, делайте то, что точно знаете, на что можете повлиять и изменить.

5. Как сказал один тибетский монах: все проходит, и хорошее, и плохое. Что-то, что когда-то случилось с тобой, что-то очень приятное, очень хорошее, что сделало тебя счастливым человеком, это тоже прошло, и у тебя остались очень хорошие воспоминания, но ты не хочешь оставлять эти воспоминания, ты хочешь продолжать и продолжать жить в этих событиях. Но таким образом вы не позволяете войти в вашу жизнь чему-то новому, в том числе и хорошему.

Живя прошлым, вы ставите барьеры на пути к будущему.

И что же с этим делать, если постоянно тоска глохнет и хочется вернуться в те счастливые моменты? Это как прочитать хорошую книгу, которая всё-таки закончилась, это как посмотреть кино, которое закончилось. Тебе понравилось, но ты же сейчас не будешь его снова пересматривать заново. Поэтому ты ищешь новое кино, ты ищешь новую книгу, которую начинаешь читать. Также со своей жизнью: начни благодарить за то, что с тобой было это, как за то, что тебе попала в руки хорошая книга, за то, что тебе попалось хорошее, интересное кино, и за то, что такие хорошие события с тобой произошли. Когда ты выразишь и отпустишь, тебе приходят новые хорошие события, ты снова будешь счастлив, снова может быть даже что-то подобное повторится с тобой, но уже в настоящем.

6. Правило от Матфея: «Кто имеет, тому прибавится». Сказано было в Священном Писании. Это правило применимо ко всему.



Как это работает? Если вы просыпаетесь утром и недовольны, переживаете, что вам не повезло, то смотрите: вам всегда есть что и с кем сравнить. Вы спите в теплой постели, в хорошей квартире, а в это время кто-то мерзнет на улице, не ест, голоден, может быть, он болен, но вы здоровы - можете поблагодарить за это, так что у вас уже все хорошо. И как только вы говорите: «У меня все хорошо, я благодарен за это», — к вам прибавляется еще больше этих хороших вещей, так чтобы вам было за что благодарить мир.

А что делать с теми моментами, когда действительно в чём-то не повезло: вас обсчитали в магазине, вас уволили с работы, вам изменили. Просто скажите: "это отлично, всё к лучшему, прибавляю себе в копилку. Я теперь богатый опытом". И так получается, что вы не горюете, а из плохого делаете хорошее, то есть любой опыт -это уже хорошо. Так вам прибавляется, и получается по тому же правилу Матфея, что у кого есть, тому ещё будет хорошо.

7. Многие из нас хотят получить все блага мира.

Но так не бывает, чтобы всё и сразу в одно время, потому что чтобы что-то получить извне, ты должен сам вначале отдать этому миру. Поэтому у каждого человека есть свои способности, свои таланты, которые нужно проявлять и создавать какие-то ценности, которые ты отдаёшь миру. И в знак благодарности уже ты получаешь вознаграждение от других людей, от мира уже в виде подарков, в виде большой зарплаты в виде каких-то возможностей.

Поэтому сначала начни работать над собой, над своим внутренним состоянием, развивай свои таланты, чтобы приносить пользу людям.

Когда ты развиваешься и приносишь пользу этому миру, то мир даёт себе вознаграждение в виде хороших моментов, в виде хороших людей, которые тебе помогают развиваться.

В этом тоже состоит цикличность: сначала развей себя, потом отдай это мир, помогай развивать мир и тогда мир поможет снова тебе развиваться дальше. Получается, ты мне -я тебе.

8. Чтобы стать счастливым, нужно думать как счастливый человек и действовать как счастливый человек. Но чтобы так делать и так думать, нужно, чтобы у тебя в голове не было негативных мыслей. Это как сорная трава, которую нужно выкинуть с грядки, чтобы она не мешала расти хорошим овощам и фруктам.

Все негативные мысли заставляют нас поступать так, как будто мы жертвы и все нас обижают, или мы сами становимся тиранами, чтобы защитить себя от возможных обид, и так мы обижаем других людей, то есть все это от негативных мыслей, которые подталкивают нас к определенным действиям.

Из-за плохих мыслей мы сами себе накручиваем проблемы и сами их себе в жизнь призываем, и так получается, что мы постоянно находимся в какой-то борьбе с невидимым врагом, которого сами себе и выдумали.

Негативные мысли блокируют силу воли. Итак мы не можем что-то действовать, если вовремя не отключим их, если не поймаем себя на этих мыслях и скажем наоборот "Стоп, а теперь я думаю иначе".

А если у тебя нет силы сопротивляться этим негативным мыслям, что тогда делать? Просто тебе нужно найти тех людей, у которых есть такая сила. Это могут быть даже не те люди твоего окружения, а люди, которых ты слышал, смотрел их видео, их выступления, может быть читал книги, либо смотрел фильмы на основе реальных событий о людях, которые сами добились успеха.

Эти люди помогут тебе стать увереннее, замотивировать себя, потому что тебе не хватает самодисциплины, внутренней мотивации действия.

Даже то что сейчас ты читаешь эту книгу, говорит о том, что ты появился здесь не зря, тебе необходима эта информация, тебе нужна помощь.

Медитация «убираем денежные блоки»

Закрой глаза, приоткрой рот, чтобы выдыхать все ненужное, что себя уже исчерпало, изжило. С каждым вдохом ты вдыхаешь все светлое, саму жизнь. С каждым выдохом ты выдыхаешь весь негатив.

Выпрями спину и скажи: подсознание, будь мне помощником в этой работе очищения. Представь, будто ты покачиваешься на волнах и тебе хорошо. Почувствуй свое тело, как единое. Представь маму и папу вместе, даже если их уже нет, и если ты не помнишь их в лицо, твое подсознание их помнит.

Произнеси вслух: папа и мама, я вас вижу, мое сердце вспомнит, вы всегда вместе, я люблю вас одинаково. Мама и папа, я принимаю вас и я вас не сужу, я не сужу ваши поступки, вы жили как умели. Благодаря тому, что вы жили, вы родили меня. Если бы вы жили иначе, меня бы не было. Благодарю вас за мою жизнь.

Теперь представь как за твоей мамой встают ее родители. Даже если ты их не помнишь, твое сердце их знает. А за ними стоят их родители, твои прабабушки и прадедушки, а за ними их родители, и так до самого основания вашего рода.

А теперь представь, как за папой стоят его родители, а за ними твои прабабушки и прадедушки, до самых основателей вашего рода. Смотри на два рода-это твоя сила, твоя опора. Благодаря тому, что они выжили и справились, в этом мире появилась твоя жизнь.

Почувствуй, как через каждого из них идет к тебе энергия. Поклонись им, говоря: я вас вижу, я вас многих не помню, но мое сердце помнит. Я благодарю вас, что вы справились и дали жизнь другим.

Я вас не осуждаю, я вас благодарю. Я ваш потомок. Из-за вас живу и я. Благодарю за жизнь. Моя жизнь -это ваша жизнь. Мои заслуги-это ваши заслуги. Если чьи-то убеждения перешли ко мне, я вам их возвращаю. Они ваши, это ваш опыт, это ваши судьбы, это мне не принадлежит. Мне мое, вам ваше.

И представьте как вы это отдаете маме и папе и скажите им:

Мама и папа, если это не ваше, отдайте это тем по вашему роду, кому это принадлежит, потому что каждому свое. В каждом мире каждый идет своей судьбой. Каждый из вас справился со своей судьбой. Я принимаю право каждого жить в изобилии, быть любимыми и любить. Я принимаю все свои таланты и способности. Если они не были приняты мной раньше, я сожалею и принимаю их сейчас.

Сейчас встань в полный рост в своем внутреннем пространстве, я иду своим путем, не теряя связи с вами. Я принимаю свои таланты и способности, я принимаю все возможности и деньги, идущие ко мне по роду, я принимаю все, что улучшает мою жизнь. Я продолжаю наш род, я благодарю за богатый опыт. Все, что со мной происходит, все правильно.

Я принимаю изобилие рода и своего отца. И представь потоки изобилия от своей матери. И представь мощные потоки изобилия и любви с обеих сторон. Благодарю. Благословите меня.

Сейчас можешь подойти к каждому за энергией, за напутствием, за благодарностью.

Сейчас в своем внутреннем мире повернись спиной к родителям и их роду. И почувствуй мощное поле энергии поддержки, это твоя опора, твой род, который все делает для тебя, ты любимое создание своего рода.

Переведи свое внимание на дыхание. Мягкий медленный вдох и мягкий медленный выдох, и ты чувствуешь как медленно и плавно покачиваешься на волнах. Ты ощущаешь себя как единое целое с миром.

И сейчас ты имеешь какой-то доход. И сейчас, не задумываясь как, представь, что твой доход увеличивается в 10 раз. Сколько это денег, в каких купюрах, как ты с ними взаимодействуешь. Какие эмоции и чувства у тебя поднимаются с этим.

Тебе комфортно в этом состоянии или нет. Тебе спокойно или поднимаются какие-то страхи, ограничения, может ты видишь картины, что произойдет что-то, разрушится твое здоровье, отношения. Ты чувствуешь, что твой доход в 10 раз больше тебе соответствует или нет. Что на самом деле происходит в твоём теле от этого? Зафиксируй, есть ли покалывания в твоём теле, появилась ли зевота, появились ли слезы.

Вдохни и выдохни. Теперь представь, что твой доход увеличился в 1000 раз. Сколько этих денег, какие они, что ты с ними делаешь, и какие страхи и переживания с ними ты чувствуешь. Что возникает, есть ли покалывания, дрожь внутри. Если ничего не происходит, увеличь свой доход еще на один ноль: в 10.000 раз, в 100.000.000 раз. И просканируй свое тело, где есть в теле блоки, ограничения, где чувствуешь напряжение в теле, что значит такая сумма не для тебя. Какие убеждения, образы всплывают. Каки-то причины в твоей голове.

Может у тебя страх денег, или страх нищеты. Добавляй нули к той сумме, до тех пор, пока не проявятся твои страхи. Сделай глубокий вдох и медленный расслабленный выдох.

Отпусти все прошлые представления и представь, что вокруг тебя выстраиваются 10 сеток, серебряных и золотых. Они больше и шире твоего роста. И теперь представь, как эти сетки проходят поочередно сквозь тебя, и фильтруют, очищают из тебя все негативные установки, а потом отпадают и сгорают в центре земли.

Тебе важно просто попросить тело: прояви все блоки, страхи, ограничения. Вычищай все, что проявило твое тело. Серебряная сеть очистила тебя, отпала и сгорела. Золотая сеть очистила тебя, отпала и сгорела. Все, что кажется нереальным, недостойным тебя, отпадает-очищай все страхи, блоки, ограничения, которые мешают брать возможности, которые блокируют твой ресурс для реализации проектов. Вычищай все сомнения, страхи.

Вычищай страх нищеты, который высасывает твой потенциал. Страх большой ответственности, вычищай страх больших денег.

Представь себе, как ты живешь, когда у тебя уже доход в 10 раз, в 1000 раз, в 1.000.000 раз больше, чем сейчас. Что тебе мешает жить как ты хочешь. Вычищай все негативные чувства. Ты чистишь тело, потому что все ограничения впечатываются и проявляются в теле.

Отпусти все образы. Покачайся мысленно на милых волнах, ощути свое свободное тело, единое с миром и со своим родом. Ощути поток мощной любви, как водопад ниспадает на тебя сверху. Это золотой водопад удачи, любви, изобилия. Эта энергия полностью оmyвает тебя. Ты встраиваешь в себя новую информацию.

Мир изобилен. Мир правда богат и изобилен. Я принимаю и реализую все свои таланты и умения, и для этого у меня есть все возможности. Я принимаю все эти возможности, я их все вижу. Я их легко реализую.

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.