

МИРА РЕЙН

МНЕ МОЖНО ВСЁ, О ЧЁМ Я МЕЧТАЮ

АФФИРМАЦИИ
ДЛЯ ИСПОЛНЕНИЯ
ЖЕЛАНИЙ

НОВАЯ
РЕАЛЬНОСТЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С ТЕБЯ

БОЛЬШЕ
ЧЕМ
МЕЧТЫ



Мира Рейн

**Мне можно всё, о чём
мечтаю. Аффирмации
для исполнения желаний**

«Автор»

2026

Рейн М.

Мне можно всё, о чём мечтаю. Аффирмации для исполнения желаний / М. Рейн — «Автор», 2026

А что, если исполнение желания начинается не с чуда, а с разрешения себе поверить, что желаемое действительно возможно? «Мне можно всё, о чём я мечтаю» — книга аффирмаций Миры Рейн для тех, кто хочет изменить свою жизнь, открыть себя новым возможностям и перестать бояться собственных желаний. На страницах книги собраны аффирмации, которые помогают разрешить себе хотеть большего, отпустить страхи и сомнения, укрепить веру в себя, замечать возможности и двигаться навстречу желаемому. Здесь ты найдёшь слова для разных этапов пути: от признания своей мечты до готовности принять перемены и жить в новой реальности. Это не обещание мгновенного чуда. Это книга о внутреннем состоянии, решениях и действиях, с которых начинаются изменения. Читай аффирмации утром, вечером или тогда, когда нужна поддержка. Возвращайся к ним, когда появляются сомнения, и выбирай слова, которые откликаются именно сейчас. Мечтай смело. Выбирай себя. Открывайся новому. И разреши себе поверить, что желаемое возможно.

© Рейн М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

МНЕ МОЖНО	6
ГЛАВА 1	8
Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ИМЕТЬ ТО, ЧЕГО ХОЧУ	8
Главное утверждение главы	9
ГЛАВА 2	10
Я ВЕРЮ, ЧТО МОЁ ЖЕЛАНИЕ ВОЗМОЖНО	10
Главное утверждение главы	11
Я ОТПУСКАЮ СТРАХ И СОМНЕНИЯ	13
Главное утверждение главы	15
ГЛАВА 4	16
Я ОТКРЫВАЮСЬ ИСПОЛНЕНИЮ СВОЕГО ЖЕЛАНИЯ	16
Главное утверждение главы	18
ГЛАВА 5	19
Я ДОВЕРЯЮ ПУТИ К СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ	19
Главное утверждение главы	21
ГЛАВА 6	22
Я ОТПУСКАЮ ПРОШЛОЕ И ОТКРЫВАЮСЬ НОВОМУ	22
Главное утверждение главы	24
ГЛАВА 7	25
Я ДОСТОЙНА ИСПОЛНЕНИЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ	25
Главное утверждение главы	27
ГЛАВА 8	28
Я ЯСНО ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ	28
Главное утверждение главы	30
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Мира Рейн
Мне можно всё, о чём мечтаю.
Аффирмации для исполнения желаний
МИРА РЕЙН

МНЕ МОЖНО ВСЁ, О ЧЁМ Я МЕЧТАЮ

Аффирмации для исполнения желаний

ВСЕЛЕННАЯ СЛЫШИТ МЕНЯ

Аффирмации для исполнения желаний

У каждого человека есть желания, о которых он говорит вслух, и желания, которые хранит глубоко внутри.

Одни кажутся простыми и достижимыми. Другие настолько большие, что иногда страшно даже признаться себе, насколько сильно их хочется.

Мы часто откладываем свои желания на потом.

«Когда будет больше денег».

«Когда появится подходящий человек».

«Когда я стану увереннее».

«Когда всё сложится».

Но жизнь не начинается после исполнения желания. Она происходит прямо сейчас.

Эта книга создана для того, чтобы помочь тебе изменить внутренний диалог с собой: перестать заранее отказывать себе в желаемом, разрешить себе мечтать и научиться смотреть на свои желания не через страх, а через возможность.

Аффирмации — это не волшебная кнопка и не обещание, что достаточно произнести несколько слов, чтобы реальность мгновенно изменилась.

Их сила в другом.

Слова, которые мы регулярно повторяем, постепенно становятся частью нашего внутреннего состояния. А состояние влияет на наши решения, поступки, внимание и способность замечать возможности.

Поэтому, читая эту книгу, не заставляй себя верить в каждую фразу мгновенно.

Начни с простого:

«Я разрешаю себе допустить, что это возможно».

Иногда именно с этой мысли начинается самый важный поворот.

Тебе не нужно знать весь путь.

Тебе не нужно понимать, каким именно образом исполнится твоё желание.

Тебе достаточно знать, чего ты хочешь, позволить себе этого хотеть и быть готовой увидеть возможности, которые приведут тебя туда.

Пусть эта книга станет твоим ежедневным пространством силы.

Открывай её утром, вечером или в тот момент, когда тебе особенно нужна вера в себя.

Читай медленно.

Выбирай те слова, которые откликаются именно тебе.

Записывай понравившиеся аффирмации.

Повторяй их столько, сколько хочется.

И самое главное — не уменьшай свои желания только потому, что сейчас не видишь способа их осуществить.

То, что сегодня кажется далёким, завтра может стать частью твоей реальности.

Ты имеешь право хотеть.

Ты имеешь право мечтать.

Ты имеешь право получать.

И ты имеешь право верить в то, что хорошее ещё впереди.

ГЛАВА 1

Я РАЗРЕШАЮ СЕБЕ ИМЕТЬ ТО, ЧЕГО ХОЧУ

Мои желания важны для меня.

Я не обязана оправдывать свои желания перед другими людьми.

Я разрешаю себе хотеть большего.

Я разрешаю себе мечтать масштабно.

Я не уменьшаю свои желания из страха, что они могут не исполниться.

Я принимаю свои мечты без стыда и сомнений.

Я достойна желаемой жизни.

Я достойна хороших перемен.

Я достойна получать то, о чём мечтаю.

Я разрешаю себе представить свою жизнь именно такой, какой хочу её видеть.

Мои желания имеют значение.

Я доверяю своим истинным желаниям.

Я позволяю себе выбирать то, что действительно делает меня счастливой.

Мне не нужно довольствоваться меньшим только потому, что меньше кажется привычным.

Я отпускаю убеждение, что хорошее должно даваться мне тяжело.

Я разрешаю себе получать легко то, что приносит мне радость.

Я открываюсь новым возможностям.

Я готова к приятным переменам.

Я позволяю своей жизни становиться лучше.

Я не боюсь собственных желаний.

Я не боюсь больших целей.

Я не боюсь перемен, которые могут привести меня к желаемому.

Я верю, что моя жизнь может измениться в лучшую сторону.

Я позволяю себе ожидать хорошего.

Я замечаю всё больше причин верить в благоприятный исход.

Я освобождаюсь от необходимости заранее знать, как исполнится моё желание.

Мне не нужно видеть весь путь, чтобы сделать первый шаг.

Я доверяю себе и своим решениям.

Я выбираю мысли, которые поддерживают меня.

Я перестаю говорить себе «это невозможно».

Я заменяю сомнение любопытством: «А что, если это действительно возможно?»

Я открыта неожиданным путям к желаемому.

Я позволяю жизни удивлять меня.

Я принимаю помощь, возможности и новые обстоятельства, которые приближают меня к моей цели.

Я замечаю возможности там, где раньше видела только препятствия.

Я становлюсь человеком, который умеет принимать хорошее.

Я не отталкиваю желаемое страхом, недоверием или убеждением, что мне нельзя иметь больше.

Я принимаю мысль о том, что моя мечта может стать реальностью.

Я позволяю себе почувствовать радость ещё до исполнения желания.

Я благодарна за то, что уже есть в моей жизни, и открыта тому, что приходит дальше.

Моя жизнь не ограничивается моим прошлым.
Мои прошлые обстоятельства не определяют моё будущее.
Я могу выбрать новый сценарий своей жизни.
Я могу изменить направление.
Я могу начать заново.
Я могу захотеть большего.
Я могу получить больше.
Я могу создать для себя жизнь, которой буду гордиться.
Мне не нужно становиться кем-то другим, чтобы заслужить желаемое.
Я уже достойна любви, достатка, счастья, успеха и исполнения своих желаний.
Я позволяю себе жить не только из необходимости, но и из желания.
Я выбираю жизнь, которая откликается моему сердцу.
Я доверяю своему внутреннему голосу.
Я не отказываюсь от своей мечты только потому, что она пока не стала реальностью.
Я сохраняю веру и одновременно действую там, где могу действовать.
Я позволяю своему желанию вдохновлять меня.
Я открываюсь новым знакомствам, идеям, решениям и обстоятельствам.
Я готова встретить возможность, которой ещё не вижу.
Я готова принять то, о чём когда-то только мечтала.
Я разрешаю хорошему происходить со мной.
Я разрешаю себе быть счастливой.
Я разрешаю себе быть успешной.
Я разрешаю себе быть любимой.
Я разрешаю себе быть богатой.
Я разрешаю себе жить красиво.
Я разрешаю себе выбирать лучшее.
Я разрешаю себе получать.
Я разрешаю себе иметь.
Я разрешаю себе исполнение своих желаний.

Главное утверждение главы

Я разрешаю себе иметь то, чего хочу.

Я не уменьшаю свои мечты.

Я не отказываюсь от желаемого заранее.

Я открыта возможностям, которые ведут меня к моей цели.

Я достойна хорошей жизни и позволяю ей становиться моей реальностью.

ГЛАВА 2

Я ВЕРЮ, ЧТО МОЁ ЖЕЛАНИЕ ВОЗМОЖНО

Иногда самое большое препятствие между человеком и его желанием — не обстоятельства, а мысль о том, что желаемое невозможно.

Мы привыкли оценивать будущее через прошлый опыт.

Если раньше не получалось — кажется, что снова не получится.

Если кто-то сказал, что это невозможно, мы начинаем сомневаться.

Если путь оказался сложным, мы принимаем сложность за знак, что нужно остановиться.

Но прошлое не является окончательным прогнозом будущего.

То, что ещё не произошло, невозможно знать наверняка.

Поэтому вместо вопроса «Как это может случиться?» иногда достаточно спросить себя:
«А почему это не может случиться?»

Я допускаю возможность исполнения моего желания.

Я верю, что моя жизнь способна измениться.

Я открыта хорошему развитию событий.

Я не знаю всех способов, которыми моё желание может осуществиться, и мне не обязательно их знать.

Я позволяю будущему быть лучше моего прошлого.

Я перестаю использовать прошлые неудачи как доказательство невозможности успеха.

То, что однажды не получилось, не означает, что не получится сейчас.

Я могу попробовать снова другим способом.

Я могу выбрать другой путь.

Я могу увидеть решение там, где раньше его не замечала.

Я верю в возможность новых обстоятельств.

Я верю в возможность неожиданных перемен.

Я верю в возможность счастливого поворота событий.

Я верю, что возможности могут появиться тогда, когда я меньше всего их ожидаю.

Я позволяю себе быть приятно удивленной жизнью.

Я не требую от себя знать точную дату исполнения желания.

Я не обязана видеть результат прямо сейчас.

Моё желание не становится невозможным только потому, что сегодня я ещё не вижу его проявления.

Я сохраняю спокойствие, даже когда путь ещё продолжается.

Я доверяю процессу своей жизни.

Я верю в свои способности.

Я верю в свои решения.

Я верю, что могу научиться тому, чего пока не умею.

Я верю, что могу получить то, чего раньше никогда не имела.

Я верю, что могу выйти на новый уровень жизни.

Я позволяю себе думать масштабнее.

Я освобождаюсь от привычки заранее ставить себе ограничения.

Я больше не решаю за жизнь, что для меня невозможно.

Я не знаю, какие возможности могут появиться завтра.

Именно поэтому я оставляю место для чуда.

Я открыта неожиданным решениям.

Я открыта новым людям.
Я открыта новым предложениям.
Я открыта новым источникам дохода.
Я открыта новым отношениям.
Я открыта новым идеям.
Я открыта новым дорогам.
Я замечаю то, что может приблизить меня к желаемому.
Моё внимание становится более ясным.
Я вижу возможности, которые соответствуют моим целям.
Я умею отличать страх от интуиции.
Я не позволяю тревоге принимать решения за меня.
Я выбираю надежду вместо заранее придуманного поражения.
Я выбираю возможность вместо ограничения.
Я выбираю движение вместо ожидания идеального момента.
Я могу сделать один маленький шаг сегодня.
Даже маленький шаг способен изменить направление моей жизни.
Я не обязана сделать всё сразу.
Мне достаточно двигаться в сторону того, чего я хочу.
Каждый мой осознанный шаг укрепляет мою уверенность.
Я становлюсь ближе к своей цели благодаря своим действиям и решениям.
Я верю, что достойна увидеть результат своих усилий.
Я верю, что мои старания могут принести плоды.
Я позволяю себе ожидать хорошего.
Я не чувствую вины за то, что хочу счастливого будущего.
Я не боюсь надеяться.
Я не боюсь мечтать.
Я не боюсь верить.
Я разрешаю себе представить момент, когда моё желание уже стало реальностью.
Я чувствую благодарность за эту возможность.
Я позволяю себе почувствовать радость от одной только мысли о желаемом.
Я не цепляюсь за единственный сценарий.
Я доверяю тому, что путь может оказаться совершенно другим, чем я представляла.
Возможно, жизнь приведёт меня к желаемому способом, которого я сейчас не могу предсказать.
Я оставляю пространство для лучшего варианта.
Я верю, что впереди могут быть возможности, которых я ещё не вижу.
Я верю, что многое способно измениться.
Я верю, что моя история ещё пишется.
Я верю в возможность своего счастливого будущего.
Я верю в возможность исполнения моего желания.
Я позволяю этой мысли стать частью меня.

Главное утверждение главы

Моё желание возможно.

Я не знаю всех путей к нему, и мне не нужно знать их заранее.

Я открыта возможностям, переменам и новым решениям.

Я не позволяю прошлому определять моё будущее.

Я верю, что моя жизнь может удивить меня самым прекрасным образом.

Я ОТПУСКАЮ СТРАХ И СОМНЕНИЯ

Иногда мы хотим чего-то настолько сильно, что начинаем бояться, что этого не получим.
Мы проверяем.

Ждём.

Считаем дни.

Ищем подтверждения.

Пытаемся угадать, когда именно всё произойдёт.

И постепенно желание перестаёт быть источником вдохновения и превращается в источник тревоги.

Эта глава — о другом состоянии.

О спокойной уверенности.

О доверии к себе.

О способности хотеть и при этом продолжать жить своей жизнью.

Мне не нужно бояться за своё будущее.

Мне не нужно постоянно проверять, исполняется ли моё желание.

Я отпускаю необходимость всё контролировать.

Я позволяю событиям развиваться своим естественным образом.

Я освобождаюсь от тревожного ожидания.

Я перестаю искать доказательства каждую минуту.

Мне не нужно получать подтверждение прямо сейчас.

Отсутствие мгновенного результата не означает отсутствие движения.

Я позволяю себе не знать точного времени.

Я не превращаю ожидание в тревогу.

Я выбираю спокойствие.

Я выбираю доверие.

Я выбираю внутреннюю опору.

Я отпускаю страх того, что всё пойдёт не так.

Я отпускаю привычку заранее представлять худший сценарий.

Я больше не создаю в своём сознании события, которых ещё не произошло.

Я возвращаюсь в настоящий момент.

Прямо сейчас со мной всё в порядке.

Я в безопасности.

Я могу спокойно жить сегодняшним днём, не отказываясь от своих желаний.

Я не обязана страдать, чтобы получить желаемое.

Я не обязана постоянно думать о своей мечте, чтобы она осуществилась.

Я могу заниматься своими делами.

Я могу смеяться.

Я могу отдыхать.

Я могу радоваться.

Я могу наслаждаться настоящим.

Моё желание не исчезает от того, что я перестаю о нём думать каждую минуту.

Я доверяю себе настолько, чтобы отпустить постоянный контроль.

Я позволяю себе отдыхать от ожидания.

Я отпускаю навязчивое желание знать «когда».

Я перестаю сравнивать свой путь с чужим.

Чужая история не определяет мою.

Чужие сроки не являются моими сроками.

Мне не нужно успевать к чему-то представлению о правильной жизни.
Мой путь уникален.
Моё время уникально.
Мои обстоятельства уникальны.
Я не опаздываю к своей жизни.
Я не опоздала со своими мечтами.
Я не упустила свой шанс.
В моей жизни ещё может произойти многое.
Я отпускаю сожаления о прошлом.
Я отпускаю мысли «надо было раньше».
Я отпускаю мысли «уже поздно».
Я отпускаю страх перемен.
Я позволяю новому входить в мою жизнь.
Я не цепляюсь за старое только потому, что оно знакомо.
Я доверяю себе проходить через перемены.
Я способна справляться с неизвестностью.
Я способна принимать новые обстоятельства.
Я способна выбирать себя.
Я способна двигаться дальше.
Я отпускаю необходимость знать весь маршрут.
Мне достаточно видеть следующий шаг.
Я не обязана иметь ответы на все вопросы сегодня.
Ответы приходят постепенно.
Возможности появляются постепенно.
Перемены происходят постепенно.
Я позволяю всему разворачиваться в своём темпе.
Я перестаю считать каждую задержку отказом.
Иногда путь просто требует времени.
Иногда жизнь меняет направление.
Иногда передо мной открывается вариант лучше того, который я представляла.
Я оставляю место для лучшего.
Я не держусь за один-единственный способ исполнения желания.
Я доверяю себе увидеть другую возможность, если она появится.
Я позволяю желаемому прийти ко мне через неожиданный путь.
Я отпускаю страх потерять то, чего ещё не получила.
Я отпускаю страх разочарования.
Я отпускаю страх неизвестности.
Я выбираю надежду без напряжения.
Я выбираю веру без фанатичного ожидания.
Я выбираю спокойствие без безразличия.
Я могу хотеть сильно и при этом оставаться свободной.
Я могу мечтать и продолжать жить.
Я могу верить и действовать.
Я могу ждать и не тревожиться.
Я могу доверять и при этом делать то, что зависит от меня.
Я освобождаю пространство внутри себя для хороших событий.
Я больше не удерживаю страх там, где хочу видеть любовь, радость и изобилие.
Я позволяю себе расслабиться.
Я позволяю себе выдохнуть.

Я позволяю себе сказать:

«Мне не нужно знать всё прямо сейчас. Я доверяю себе и своей жизни».

Я отпускаю напряжение.

Я отпускаю сомнения.

Я отпускаю страх.

Я оставляю место для чуда.

Главное утверждение главы

Я отпускаю страх и необходимость всё контролировать.

Мне не нужно знать точный путь и срок исполнения моего желания.

Я доверяю себе, своим решениям и своей жизни.

Я позволяю хорошим событиям происходить без постоянного напряжения.

Я могу хотеть, верить и при этом спокойно жить настоящим.

ГЛАВА 4

Я ОТКРЫВАЮСЬ ИСПОЛНЕНИЮ СВОЕГО ЖЕЛАНИЯ

Иногда человек говорит, что хочет перемен, но внутри продолжает жить так, будто ничего менять нельзя.

Он мечтает о другой жизни, но боится выйти из привычного.

Хочет больше денег, но боится больших возможностей.

Хочет любви, но заранее ждёт боли.

Хочет успеха, но сомневается, сможет ли с ним справиться.

Поэтому исполнение желания — это не только умение хотеть.

Это ещё и готовность **принять новое**.

Я открываюсь новой реальности своей жизни.

Я готова к хорошим переменам.

Я готова принимать то, о чём мечтаю.

Я позволяю желаемому стать частью моей жизни.

Я не отталкиваю хорошее, когда оно приходит неожиданно.

Я замечаю возможности, которые появляются передо мной.

Я позволяю себе принимать помощь.

Я позволяю себе принимать подарки судьбы.

Я позволяю себе принимать поддержку.

Я позволяю себе принимать новые предложения.

Я позволяю себе принимать любовь.

Я позволяю себе принимать деньги.

Я позволяю себе принимать успех.

Я позволяю себе принимать счастье.

Я не обязана всё заслуживать страданием.

Мне не нужно доказывать, что я достойна хорошей жизни.

Я достойна получать хорошее просто потому, что я есть.

Я разрешаю себе привыкнуть к благоприятным обстоятельствам.

Мне комфортно, когда моя жизнь становится лучше.

Мне безопасно иметь больше.

Мне безопасно быть успешной.

Мне безопасно получать большие возможности.

Мне безопасно быть счастливой.

Мне безопасно жить в достатке.

Мне безопасно любить и быть любимой.

Я освобождаюсь от внутреннего страха перед хорошими переменами.

Я не саботирую собственное счастье.

Я не отказываюсь от возможности только потому, что она кажется слишком хорошей.

Я позволяю себе рассмотреть новые возможности спокойно и внимательно.

Я доверяю себе принимать правильные решения.

Я умею выбирать то, что действительно подходит мне.

Я не хватаюсь за первое попавшееся.

Я выбираю из состояния внутренней ценности.

Я знаю, что достойна подходящего для меня варианта.

Я не соглашаюсь на меньшее только из страха остаться без ничего.

Я доверяю тому, что в моей жизни может появиться больше.
Я открыта новым людям.
Я открыта новым знакомствам.
Я открыта новым идеям.
Я открыта новым источникам дохода.
Я открыта новым проектам.
Я открыта новым возможностям для роста.
Я открыта новым местам.
Я открыта новым впечатлениям.
Я открыта новым отношениям.
Я открыта новым версиям самой себя.
Я позволяю себе выйти за пределы привычного.
Я не обязана оставаться прежней.
Я могу меняться.
Я могу расти.
Я могу становиться смелее.
Я могу становиться увереннее.
Я могу выбирать другую жизнь.
Я позволяю себе увидеть себя в будущем, где моё желание уже осуществилось.
Я представляю эту жизнь спокойно.
Я чувствую благодарность за неё.
Я привыкаю к мысли, что хорошее возможно для меня.
Мне больше не кажется невозможным то, что раньше казалось далёким.
Я учусь чувствовать себя естественно рядом со своими мечтами.
Я не ставлю своё желание на пьедестал.
Я не считаю его недостижимым.
Я вижу его как одну из возможных реальностей моей жизни.
Я не спрашиваю: «Почему это должно произойти именно со мной?»
Я спрашиваю:
«Почему бы и мне не получить это?»
Я позволяю себе представить лучший сценарий.
Я позволяю себе поверить в него.
Я позволяю себе сделать шаг навстречу ему.
Я замечаю совпадения, идеи и возможности, которые помогают мне двигаться вперёд.
Я внимательно слушаю себя.
Я доверяю своей интуиции.
Я действую тогда, когда чувствую, что пришло время.
Я не боюсь сделать первый шаг.
Я не боюсь второго шага.
Я не боюсь изменить направление, если понимаю, что появился более подходящий путь.
Я знаю, что путь к желаемому может быть непредсказуемым.
И я готова к приятным неожиданностям.
Я позволяю жизни превзойти мои ожидания.
Я допускаю, что результат может оказаться даже лучше моей первоначальной мечты.
Я оставляю пространство для большего.
Я открываюсь возможностям, которые пока не могу представить.
Я открываюсь счастливым совпадениям.
Я открываюсь своевременным решениям.
Я открываюсь новым дверям.

Я открываюсь новым дорогам.
Я открываюсь новому этапу своей жизни.
Всё хорошее, что приходит ко мне, я принимаю с благодарностью.
Я не убегаю от счастья.
Я не боюсь собственного успеха.
Я не уменьшаю себя, чтобы другим было комфортно.
Я позволяю себе сиять.
Я позволяю себе получать.
Я позволяю себе иметь.
Я позволяю себе наслаждаться.
Я позволяю себе жить той жизнью, о которой мечтаю.
Я готова.
Я открыта.
Я принимаю.
Я доверяю.

Главное утверждение главы

Я открываюсь исполнению своего желания.

Я готова принимать новые возможности, благоприятные обстоятельства и хорошие перемены.

Мне безопасно получать больше.

Мне безопасно быть счастливой.

Я позволяю своей жизни становиться лучше и принимаю хорошее, когда оно приходит ко мне.

ГЛАВА 5

Я ДОВЕРЯЮ ПУТИ К СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ

Мы часто думаем, что доверие означает просто сидеть и ждать.

Но настоящее доверие — это другое.

Это способность знать, чего ты хочешь, делать то, что зависит от тебя, и при этом не пытаться каждую минуту контролировать весь результат.

Невозможно предусмотреть каждый разговор, каждую встречу, каждую возможность и каждое обстоятельство, которое может изменить твою жизнь.

И в этом есть не только неизвестность, но и свобода.

Я доверяю пути, который ведёт меня к желаемому.

Я не обязана знать весь маршрут заранее.

Мне достаточно видеть следующий шаг.

Я доверяю себе принимать решения по мере движения.

Я позволяю жизни раскрывать передо мной новые возможности.

Я не требую от себя знать ответ на каждый вопрос.

Я не обязана заранее понимать, как именно исполнится моё желание.

Я позволяю событиям развиваться естественно.

Я доверяю времени.

Я доверяю своему внутреннему чувству.

Я доверяю своей способности распознавать подходящие возможности.

Я доверяю себе говорить «да», когда возможность действительно соответствует мне.

Я доверяю себе говорить «нет», когда путь мне не подходит.

Я не хватаюсь за всё подряд из страха упустить шанс.

Я умею ждать подходящего момента.

Я умею действовать, когда момент приходит.

Я позволяю себе двигаться без спешки.

Мне не нужно торопить события.

Мне не нужно заставлять жизнь происходить по моему расписанию.

Я отпускаю желание контролировать каждую деталь.

Я не пытаюсь предсказать будущее.

Я создаю его своими решениями.

Каждый день я могу сделать что-то, что приблизит меня к желаемому.

Я замечаю свои возможности.

Я замечаю полезные знакомства.

Я замечаю новые идеи.

Я замечаю информацию, которая может оказаться важной.

Я замечаю двери, которые открываются передо мной.

Я замечаю те двери, которые закрываются не в мою пользу.

Я понимаю, что отказ от неподходящего иногда освобождает место для подходящего.

Я не воспринимаю каждую задержку как поражение.

Иногда пауза даёт мне время подготовиться.

Иногда изменение пути приводит к лучшему результату.

Иногда то, что кажется потерей, освобождает место для нового.

Я позволяю себе не знать, зачем происходит каждое событие.

Мне не нужно понимать всё сразу.

Со временем многое становится яснее.
Я доверяю процессу своего роста.
Я доверяю собственному развитию.
Я становлюсь готовой к тому, чего раньше хотела, постепенно.
Я позволяю себе учиться.
Я позволяю себе ошибаться.
Я позволяю себе менять решения.
Я не обязана быть идеальной, чтобы двигаться вперёд.
Я не обязана иметь абсолютную уверенность.
Мне достаточно внутреннего решения продолжать.
Я не сдаюсь только потому, что результат пока не виден.
Я продолжаю действовать там, где могу повлиять на ситуацию.
Я отпускаю то, на что не могу повлиять.
Я различаю действие и контроль.
Действие помогает мне двигаться.
Контроль заставляет меня тревожиться.
Я выбираю действие.
Я отпускаю контроль.
Я не проверяю каждую минуту, «сработало ли».
Я не ищу подтверждение своему желанию во всём вокруг.
Я не заставляю случайные события означать то, чего они не означают.
Я остаюсь внимательной, но спокойной.
Я замечаю возможности без навязчивого поиска.
Я позволяю всему происходить естественно.
Я не тороплю свою жизнь.
Я не сравниваю свои сроки с чужими.
У каждого человека свой путь.
Моя жизнь развивается в своём ритме.
Я не опоздала.
Я не потеряла время.
Я нахожусь именно в той точке, из которой могу двигаться дальше.
Я принимаю сегодняшний день.
Я не откладываю счастье до момента исполнения желания.
Я живу сейчас.
Я смеюсь сейчас.
Я люблю сейчас.
Я отдыхаю сейчас.
Я создаю хорошую жизнь уже сегодня.
Моё желание — часть моего пути, но не вся моя жизнь.
Я не становлюсь заложницей ожидания.
Я сохраняю свою свободу.
Я сохраняю свою энергию.
Я сохраняю своё спокойствие.
Я доверяю тому, что не всё должно происходить по моему плану, чтобы привести меня к хорошему результату.
Я допускаю неожиданные решения.
Я допускаю новые пути.
Я допускаю лучший вариант.
Я допускаю, что результат может превзойти мои ожидания.

Я позволяю жизни удивлять меня.
Я выбираю доверие вместо тревоги.
Я выбираю движение вместо ожидания.
Я выбираю спокойствие вместо контроля.
Я выбираю веру в себя вместо постоянных сомнений.
Я знаю, чего хочу.
Я делаю то, что зависит от меня.
А остальному я позволяю раскрыться своим временем.

Главное утверждение главы

Я доверяю пути к своему желанию.

Я делаю то, что зависит от меня, и отпускаю необходимость контролировать всё остальное.

Я не тороплю события и не сравниваю свой путь с чужим.

Я открыта новым дорогам и неожиданным возможностям.

Я доверяю себе, своему пути и способности принять правильное решение тогда, когда оно понадобится.

ГЛАВА 6

Я ОТПУСКАЮ ПРОШЛОЕ И ОТКРЫВАЮСЬ НОВОМУ

Прошлое может многому нас научить.
Но оно не должно становиться клеткой.
То, что однажды причинило боль, не обязано повториться.
То, что однажды не получилось, не означает, что так будет всегда.
То, что кто-то не выбрал меня, не означает, что я недостойна любви.
То, что я потеряла одну возможность, не означает, что возможности закончились.
Моя жизнь продолжается.
И в ней ещё есть место для нового.
Я отпускаю всё, что больше не служит моему будущему.
Я отпускаю старые разочарования.
Я отпускаю сожаления.
Я отпускаю обиды.
Я отпускаю страх повторения прошлого.
Я отпускаю необходимость снова и снова возвращаться к тому, что уже произошло.
Я позволяю прошлому остаться в прошлом.
Я не обязана нести старую боль в новую жизнь.
Я не обязана доказывать себе, что снова будет плохо.
Я не обязана ждать повторения старого сценария.
Моё прошлое — часть моей истории, но не вся моя история.
Я не определяюсь своими неудачами.
Я не определяюсь своими ошибками.
Я не определяюсь потерями.
Я не определяюсь чужими словами.
Я не определяюсь тем, что когда-то не получилось.
Я выбираю смотреть вперёд.
Я разрешаю себе начать новую главу.
Я разрешаю себе изменить своё отношение к жизни.
Я разрешаю себе изменить свои решения.
Я разрешаю себе выбрать другой путь.
Я разрешаю себе стать другой версией себя.
Мне не нужно оставаться прежней только потому, что такой меня привыкли видеть.
Я расту.
Я меняюсь.
Я развиваюсь.
Я становлюсь увереннее.
Я становлюсь мудрее.
Я лучше понимаю себя.
Я лучше понимаю свои желания.
Я учусь выбирать то, что действительно подходит мне.
Я оставляю в прошлом то, что больше не соответствует моей жизни.
Я больше не держусь за старые сценарии.
Я не обязана повторять судьбу прошлого.
Я могу создать новый опыт.

Я могу написать новую историю.
Я могу выбрать новые отношения.
Я могу выбрать новую работу.
Я могу выбрать новые возможности.
Я могу выбрать новый уровень жизни.
Я могу выбрать счастье.
Я позволяю себе перестать ждать плохого.
Я позволяю себе ожидать хорошего.
Я не ищу подвоха в каждом приятном событии.
Я не подозреваю жизнь в желании меня разочаровать.
Я позволяю хорошему быть просто хорошим.
Я позволяю себе радоваться без страха, что радость обязательно закончится.
Я позволяю себе надеяться без ощущения, что надежда сделает меня слабой.
Я позволяю себе доверять после разочарований.
Я позволяю себе любить после боли.
Я позволяю себе мечтать после неудач.
Я позволяю себе снова хотеть того, чего когда-то боялась хотеть.
Я не отказываюсь от будущего из-за прошлого.
Я не закрываю дверь перед новым только потому, что однажды за ней было больно.
Я оставляю место для другого опыта.
Я оставляю место для счастливого опыта.
Я оставляю место для людей, которые относятся ко мне с уважением.
Я оставляю место для возможностей, которые действительно подходят мне.
Я оставляю место для успеха.
Я оставляю место для достатка.
Я оставляю место для любви.
Я оставляю место для радости.
Я оставляю место для исполнения моих желаний.
Я больше не использую прошлое как доказательство того, что будущее обречено повторить его.
Будущее ещё не написано.
Каждый новый день даёт мне возможность выбрать иначе.
Я выбираю иначе.
Я выбираю себя.
Я выбираю свои желания.
Я выбираю своё развитие.
Я выбираю свою свободу.
Я выбираю свою жизнь.
Я благодарю прошлое за опыт и отпускаю его.
Мне не нужно забывать прошлое, чтобы перестать жить им.
Я могу помнить и идти дальше.
Я могу сделать вывод и отпустить.
Я могу сохранить мудрость и оставить боль.
Я могу стать сильнее, не становясь жёсткой.
Я могу быть осторожной, не закрываясь от жизни.
Я могу быть мудрой и одновременно открытой хорошему.
Я больше не жду повторения старого сценария.
Я создаю новый.
Я не знаю, что принесёт мне будущее.

И именно поэтому оно может принести то, чего я ещё никогда не испытывала.
Я открываюсь новому.
Я открываюсь переменам.
Я открываюсь счастливым обстоятельствам.
Я открываюсь неожиданным возможностям.
Я открываюсь новой версии своей жизни.
Я отпускаю то, что закончилось.
Я принимаю то, что начинается.
Я смотрю вперёд с надеждой.
Я позволяю себе верить в лучшее.
Я позволяю себе ожидать приятных перемен.
Я позволяю своей жизни удивлять меня.
Я готова оставить старое за спиной.
Я готова сделать шаг вперёд.
Я готова к новой главе.

Главное утверждение главы

Я отпускаю прошлое и освобождаю место для нового.

Прошлое больше не определяет моё будущее.

Я не обязана повторять старые сценарии.

Я открываюсь новым возможностям, новым людям, новым обстоятельствам и новым счастливым событиям.

Я выбираю смотреть вперёд и позволяю своей жизни становиться другой.

ГЛАВА 7

Я ДОСТОЙНА ИСПОЛНЕНИЯ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ

Иногда человек хочет перемен, но глубоко внутри не считает себя достойным их получить.

Можно мечтать о любви и одновременно думать, что настоящая любовь бывает только у других.

Можно хотеть достатка и считать, что большие деньги требуют слишком высокой цены.

Можно стремиться к успеху и бояться, что успех изменит отношение окружающих.

Можно хотеть счастливой жизни и всё равно чувствовать, что нужно сначала стать «лучше», чтобы её заслужить.

Но ценность человека не нужно доказывать.

Ты не обязана становиться идеальной, чтобы иметь право на хорошую жизнь.

Я достойна исполнения своих желаний.

Я достойна счастья.

Я достойна любви.

Я достойна уважения.

Я достойна достатка.

Я достойна успеха.

Я достойна благополучия.

Я достойна спокойствия.

Я достойна красивой жизни.

Я достойна новых возможностей.

Я достойна получать хорошее.

Мне не нужно заслуживать право на счастье страданиями.

Мне не нужно становиться идеальной.

Мне не нужно соответствовать чужим ожиданиям.

Мне не нужно быть удобной для всех.

Мне не нужно постоянно доказывать свою ценность.

Я ценна уже сейчас.

Я достаточно хороша для хорошей жизни.

Я достойна того, чтобы мои желания воспринимались мной всерьёз.

Я не обесцениваю свои мечты.

Я не смеюсь над собственными желаниями.

Я не называю свои мечты глупыми или слишком большими.

Я позволяю себе хотеть того, чего действительно хочу.

Я достойна больших целей.

Я достойна больших возможностей.

Я достойна больших перемен.

Я достойна новых высот.

Я достойна занимать своё место.

Я достойна быть замеченной.

Я достойна признания.

Я достойна получать достойную оплату за свой труд.

Я достойна финансовой свободы.

Я достойна жить без постоянного страха нехватки.

Я достойна позволять себе больше.
Мне можно иметь больше.
Мне можно выбирать лучшее.
Мне можно жить комфортно.
Мне можно принимать подарки.
Мне можно принимать помощь.
Мне можно получать деньги.
Мне можно получать любовь.
Мне можно получать внимание.
Мне можно быть счастливой.
Мне можно радоваться без чувства вины.
Мне можно хотеть красивой жизни.
Мне можно мечтать о большем.
Мне можно менять свою жизнь.
Мне можно начинать сначала.
Мне можно выбирать себя.
Мне можно ставить свои желания в число важных.
Я перестаю считать себя последним человеком, о котором нужно заботиться.
Мои потребности важны.
Мои желания важны.
Мои чувства важны.
Мои цели важны.
Я отношусь к себе с уважением.
Я говорю с собой доброжелательно.
Я не унижаю себя за ошибки.
Я не лишаю себя будущего из-за прошлого.
Я не наказываю себя отказом от счастья.
Я позволяю себе получать то, что приносит мне радость.
Я не сравниваю свою ценность с чужими достижениями.
Чужой успех не уменьшает мои возможности.
Чужая красота не делает меня менее красивой.
Чужое счастье не забирает моё счастье.
Чужое изобилие не ограничивает мой достаток.
Для меня тоже есть место.
Для моих мечтаний есть место.
Для моего успеха есть место.
Для моей любви есть место.
Для моего благополучия есть место.
Я не обязана ждать разрешения от других людей, чтобы жить своей жизнью.
Я сама разрешаю себе идти к тому, чего хочу.
Я сама выбираю свои цели.
Я сама определяю направление своей жизни.
Я позволяю себе быть заметной.
Я позволяю себе занимать пространство.
Я позволяю себе говорить о своих желаниях.
Я позволяю себе просить о том, что мне нужно.
Я позволяю себе принимать достойные предложения.
Я позволяю себе отказаться от того, что мне не подходит.
Я доверяю своему праву выбирать.

Я больше не уменьшаю себя ради чужого комфорта.
Я больше не отказываюсь от возможностей из страха показаться слишком амбициозной.
Я не боюсь собственного роста.
Я не боюсь собственной силы.
Я не боюсь успеха.
Я не боюсь достатка.
Я не боюсь счастья.
Я позволяю себе привыкать к хорошему.
Мне естественно получать хорошее.
Мне естественно быть счастливой.
Мне естественно жить в достатке.
Мне естественно видеть результаты своего труда.
Мне естественно получать любовь и уважение.
Я принимаю мысль о том, что хорошее может быть моей нормой.
Я не обязана всю жизнь бороться за самое необходимое.
Я могу перейти от выживания к жизни.
Я могу перейти от страха к доверию.
Я могу перейти от сомнений к уверенности.
Я могу перейти от ограничений к возможностям.
Я выбираю жизнь, в которой мне хорошо.
Я выбираю жизнь, в которой мои желания имеют значение.
Я выбираю жизнь, в которой я не боюсь получать.
Я открыта тому, что заслуживаю и выбираю для себя.
Я принимаю свою ценность.
Я принимаю своё право на счастье.
Я принимаю своё право на любовь.
Я принимаю своё право на достаток.
Я принимаю своё право на успех.
Я принимаю своё право на исполнение желаний.
Я больше не спрашиваю, достойна ли я хорошего.
Я позволяю хорошему войти в мою жизнь.
Я готова принимать.
Я готова получать.
Я готова жить.

Главное утверждение главы

Я достойна исполнения своих желаний.

Мне не нужно становиться идеальной, чтобы иметь право на счастье, любовь, достаток и успех.

Я ценна уже сейчас.

Я разрешаю себе получать хорошее, выбирать лучшее и создавать жизнь, которая действительно соответствует моим желаниям.

ГЛАВА 8

Я ЯСНО ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ

Иногда желание кажется сильным, но при попытке описать его словами становится непонятно, чего именно мы хотим.

«Хочу лучшей жизни».

«Хочу больше денег».

«Хочу быть счастливой».

«Хочу, чтобы всё изменилось».

За такими словами могут скрываться совершенно разные желания.

Поэтому ясность — это не ограничение.

Это направление.

Когда ты понимаешь, чего хочешь, тебе легче замечать возможности, принимать решения и двигаться вперёд.

Я позволяю себе честно смотреть на свои желания.

Я слышу себя.

Я понимаю себя.

Я внимательно отношусь к тому, чего действительно хочу.

Я отличаю свои желания от чужих ожиданий.

Я не живу только ради того, чтобы соответствовать другим людям.

Я выбираю то, что подходит именно мне.

Я не обязана хотеть того, чего хотят все.

Мои желания могут отличаться от чужих.

И это нормально.

Я доверяю своим настоящим желаниям.

Я позволяю себе быть честной с собой.

Я не прячу свои желания из страха осуждения.

Я не уменьшаю их ради чужого одобрения.

Я не называю слишком большим то, что действительно важно для меня.

Я могу хотеть большего.

Я могу хотеть другого.

Я могу изменить своё желание, если понимаю, что оно больше мне не подходит.

Мне разрешено передумать.

Мне разрешено выбрать новый путь.

Мне разрешено понять себя глубже.

Я не обязана навсегда оставаться верной старой мечте.

Я выбираю то, что делает мою жизнь более наполненной.

Я задаю себе правильные вопросы.

Что я действительно хочу?

Как я хочу себя чувствовать?

Какую жизнь я хочу проживать?

Что для меня означает успех?

Что для меня означает счастье?

Что для меня означает достаток?

Что для меня означает любовь?

Я не копирую чужую мечту.

Я создаю свою.
Я не стремлюсь к красивой картинке только ради чужого восхищения.
Я выбираю то, что действительно приносит мне удовлетворение.
Я различаю желание и необходимость кому-то что-то доказать.
Мне не нужно становиться успешной только для того, чтобы вызвать зависть.
Мне не нужно получать признание, чтобы почувствовать свою ценность.
Мне не нужно обладать чем-то только потому, что этим обладают другие.
Я выбираю желания, которые действительно мои.
Я понимаю, что стоит за моей мечтой.
За желанием денег может стоять свобода.
За желанием дома — безопасность и уют.
За желанием путешествий — ощущение жизни и новых впечатлений.
За желанием любви — близость, доверие и тепло.
За желанием успеха — самореализация и признание собственного труда.
Я позволяю себе увидеть настоящую причину своего желания.
Я понимаю свои ценности.
Я понимаю свои приоритеты.
Я понимаю, что для меня действительно важно.
Я не распыляю свою энергию на всё одновременно.
Я могу выбрать главное.
Я могу двигаться постепенно.
Я могу сосредоточиться на одном важном направлении.
Я не обязана исполнить все желания одновременно.
У каждого желания может быть своё время.
Я спокойно выбираю приоритеты.
Я знаю, куда хочу направить своё внимание.
Я знаю, что хочу создать.
Я знаю, что хочу изменить.
Я знаю, что хочу сохранить.
Я знаю, от чего хочу отказаться.
Я позволяю своему внутреннему голосу становиться яснее.
Я не принимаю решения только из страха.
Я не выбираю будущее из чувства вины.
Я не строю свою жизнь вокруг чужого мнения.
Я выбираю из состояния уважения к себе.
Я спрашиваю себя:
«Если бы мне не нужно было никому ничего доказывать, чего бы я хотела?»
Я слышу ответ.
Я доверяю этому ответу.
Я не боюсь признаться себе в своих настоящих желаниях.
Я не боюсь мечтать масштабно.
Я не боюсь мечтать просто.
Мне не обязательно хотеть чего-то грандиозного.
Моё счастье не обязано выглядеть впечатляюще для других.
Я могу хотеть тихой и спокойной жизни.
Я могу хотеть большого успеха.
Я могу хотеть путешествий.
Я могу хотеть собственного дома.
Я могу хотеть любви.

Я могу хотеть финансовой свободы.
Я могу хотеть творчества.
Я могу хотеть новых впечатлений.
Я могу хотеть всего этого одновременно.
Я выбираю то, что действительно откликается мне.
Я позволяю своим желаниям становиться ясными.
Я не тороплю себя.
Я наблюдаю за собой.
Я слышу свои мысли.
Я замечаю свои чувства.
Я понимаю, что заставляет меня чувствовать радость.
Я понимаю, что даёт мне ощущение внутреннего «да».
Я доверяю этому ощущению.
Я не обязана объяснять каждому человеку, почему чего-то хочу.
Моя мечта не нуждается в чужом разрешении.
Я могу хранить некоторые желания только для себя.
Я могу говорить о них тогда, когда захочу.
Я сама выбираю, кому доверять свои мечты.
Мои желания принадлежат мне.
Я отношусь к ним бережно.
Я позволяю себе сформулировать их ясно.
Я позволяю себе увидеть себя в будущем.
Я знаю, к какой жизни хочу прийти.
И теперь я могу сделать шаг в её сторону.

Главное утверждение главы

Я ясно знаю, чего хочу.

Я слышу свои настоящие желания и отличаю их от чужих ожиданий.

Я не боюсь мечтать и не уменьшаю свои желания ради чужого одобрения.

Я выбираю то, что действительно важно для меня, и направляю свою энергию туда, где хочу видеть перемены.

Моя мечта — это мой выбор, и я имею право идти к ней.

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.