

Мысль-магнит: как притянуть желаемое В СВОЮ ЖИЗНЬ



Книга - практикум

— *Ирина Ершова* —

Ирина Ершова

**Мысль магнит: как
притянуть желаемое в свою
жизнь. Книга - практикум**

«Автор»

2026

Ершова И. И.

Мысль магнит: как притянуть желаемое в свою жизнь. Книга - практикум / И. И. Ершова — «Автор», 2026

Вы замечали, что у одних людей мечты сбываются, словно сами собой, а другие годами топчутся на месте? Секрет не в удаче и не в связях. Секрет — в том, как настроен ваш внутренний «магнит». Эта книга — не очередное пособие по позитивному мышлению с обещаниями чудес. Это практическая инструкция по перенастройке вашего сознания, основанная на принципах нейробиологии, когнитивной психологии и проверенных техниках работы с вниманием и энергией. Что вы найдете внутри: 7 четких шагов Более 15 практических техник с конкретными примерами 30-дневный трекер Шпаргалка по 7 шагам и список «магнитных» фраз для быстрой настройки в любой момент. Для кого эта книга: Для тех, кто устал от абстрактных советов «просто верь» и хочет получить понятную, работающую систему. Для всех, кто готов перестать быть пассажиром в своей жизни и занять место за штурвалом. Это настольное руководство, к которому вы будете возвращаться снова и снова, сверяя курс и корректируя настройки своего личного «магнита».

© Ершова И. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение: Вы уже обладаете магнитом	7
Аналогия: Ваш разум — это магнитный навигатор. Ваши мысли — голосовые команды.	8
Честный разговор: Никакого волшебства. Только физика	9
Обещание: 7 шагов, а не 700 страниц теории	10
Важное упражнение: Диагностика текущей настройки	11
ШАГ 1. ОЧИСТКА МАГНИТА	12
Глава 1: Что «засоряет» ваше поле?	12
Практика 1.1: Техника «Стоп-мысль» и перефокусировка (Детальный инструктаж)	13
Практика 1.2: «Письмо-освобождение» (Ритуал очищения)	15
ПРИМЕР ПИСЬМА: Обида на бывшего партнера (условная ситуация)	16
Итог шага: Чистая пластина готова к новой записи.	17
ШАГ 2. НАСТРОЙКА НА ЖЕЛАЕМУЮ ЧАСТОТУ	18
Глава 2: Эмоции — язык вашего магнита. Страх и благодарность притягивают разное	18
Практика 2.1: «Эмоциональный якорь» — создание состояния уверенности и радости «здесь и сейчас»	20
Практика 2.2: Ежедневный ритуал благодарности (3 конкретные вещи)	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Мысль магнит: как притянуть желаемое в свою жизнь. Книга - практикум

Предисловие

Дорогой читатель,

Эта книга родилась не из теории. Она выросла из шишек, сомнений и одного очень неудобного вопроса, который однажды врезался в мою жизнь, как непрошенный гость: **«Почему у одних получается, а у других — нет?»**

Я долгое время искренне считала, что ответ лежит где-то снаружи. В усердии (я пахала как вол), в образовании (получила два диплома), в связях (строила сеть контактов). И да, это приносило результаты. Но они давались такой ценой, с таким чувством внутренней борьбы и постоянного «продирания сквозь стены», что радость от победы почти всегда отравлялась истощением. А самое главное — самые важные, судьбоносные вещи: встреча с ключевым партнером, озарение насчет бизнеса, выход из, казалось бы, тупиковой ситуации — приходили как будто **сами**. Неожиданно. Легко. Словно кто-то или что-то просто подкидывало нужную карту в нужный момент.

И тогда я начала присматриваться. К тем, у кого, казалось, «всё само плывет в руки». И к тем, кто, как и я, надрывался, но топтался на месте. Разница, как я постепенно поняла, была не в количестве прилагаемых усилий. Она была в **качестве внутреннего состояния**, из которого эти усилия прилагались.

Один шел к цели с чувством отчаяния, нехватки и борьбы («Мне это НУЖНО, я это ВЫРВУ!»). Другой — с чувством любопытства, уверенности и открытости («Это интересно. Я знаю, что это возможно. Я готов принять это»). Они могли делать похожие вещи, но их внутренние «магниты» были настроены на радикально разные частоты. И притягивали они, соответственно, разное.

Так я наткнулась на самую важную метафору своей жизни — **метафору магнита**. Наш разум — не просто процессор, он — излучатель и притягиватель. Им можно научиться управлять. Я собрала для вас техники, которые позволяют это делать и систематизировала их. Не волшебные заклинания, а конкретные психологические инструменты, многие из которых имеют твердое научное обоснование в нейробиологии и когнитивной психологии.

Эта книга — **практический результат этого поиска**. Это не философский трактат о силе мысли. Это — **инструкция по эксплуатации вашей врожденной сверхспособностей**.

Вы не найдете здесь призывов «просто поверь» или пространных рассуждений о квантовых полях. Вы найдете **честный разговор и четкую систему из 7 шагов**. Шагов, которые ведут от хаоса автоматических мыслей и обид прошлого — к ясности, от страха недостатка — к состоянию изобилия, от смутных мечтаний — к четким, исполняемым «заказам» для вашей реальности.

Я написала эту книгу короткой и практичной намеренно. Потому что знаю цену вашему времени. Потому что верю, что **знание — это не сила, пока оно не стало действием**. Каждая глава здесь заканчивается не выводом, а конкретным заданием. Ваша задача — не согласиться со мной, а **провести эксперимент**. Проверить. Сделать.

От вас не требуется слепая вера. Только любопытство и готовность на несколько недель стать исследователем собственного внутреннего мира.

Если вы устали быть перманентным «искателем» и готовы стать **создателем**, если вы готовы переложить рычаг с режима «реагирование» на режим «сознательное творчество» — вы открыли нужную книгу.

Ваша реальность уже реагирует на ваши мысли. Давайте сделаем этот процесс осознанным и направим эту колоссальную силу на создание жизни, которой вы по-настоящему достойны.

С верой в ваш магнит,

Ирина.

Введение: Вы уже обладаете магнитом

Начну с неудобного, но важного вопроса: как вы здесь оказались? Что привело вас к книге с таким названием? Возможно, вы чувствуете, что застряли, будто бегаєте по кругу, и желанные перемены никак не наступают. Или вы видите, как другие с легкостью получают то, о чем вы лишь мечтаете, и задаетесь вопросом: «В чем их секрет? Везение? Связи?»

Секрет есть. Но он не снаружи. Он внутри вас. Прямо сейчас, в эту секунду, вы держите в руках не просто книгу — вы держите **инструкцию к устройству, которым уже владеете**. Представьте, что вам всю жизнь выдавали суперкомпьютер, но пользовались вы им лишь как калькулятором. Эта книга научит вас запускать на нем сложнейшие программы по созданию реальности.

Ваш разум — это не процессор. Это магнит. И он работает безостановочно. Каждую долю секунды он излучает сигналы и притягивает обратно соответствующие им события, людей и обстоятельства. Вопрос лишь в том, на что он настроен.

Аналогия: Ваш разум — это магнитный навигатор. Ваши мысли — голосовые команды.

Задумайтесь на мгновение. Представьте, что прямо сейчас, в вашем сознании работает самый совершенный и точный навигатор в мире. Он не похож на простую карту — это живая, динамическая система, которая **не показывает** вам маршрут. Она его **создает**.

Каждая ваша мысль — это не просто картинка в голове. Это голосовая команда, которую вы подаете этой системе. Каждая эмоция — не просто чувство. Это сила и тон, с которым вы эту команду произносите.

Вот как это работает на практике.

Сценарий 1: Вы встали утром и внутренне сказали, с чувством тяжести и раздражения: «Опять этот бесконечный день, сплошная рутина и проблемы». Ваш навигатор мгновенно получает команду: «Цель — «Рутину и Проблемы». Построить оптимальный маршрут». И он начинает выстраивать ваш день как череду подтверждений этому запросу. Он направляет ваше внимание на каждую мелочь, которая идет не так. Он подсовывает вам раздражающих людей и тупиковые задачи. Вы завершаете день, уставший, и думаете: «Я так и знал. Все было ужасно». Ваш навигатор беззвучно отвечает: «Задание выполнено. Маршрут пройден».

Сценарий 2: Вы проснулись и, возможно, через силу, сказали себе с намерением: «Сегодня будет интересный день. Я открыт новым возможностям и решениям». Команда: «Цель — «Возможности и Решения». Построить маршрут». Теперь тот же самый навигатор начинает сканировать реальность на предмет подтверждения *этой* установки. Он подсвечивает ваше внимание на полезном разговоре, на внезапной идее, на человеке, который может помочь. К вечеру вы ловите себя на мысли: «Да, было сложно, но я нашел неожиданный выход». Навигатор фиксирует: «Маршрут завершен. Задание «Возможности» выполнено».

В этом вся суть. Навигатор не различает, «хорошая» ваша команда или «плохая». Он не оценивает ваши желания. Он лишь со слепой преданностью исполняет то, что слышит чаще всего и с самым сильным эмоциональным зарядом.

- **Тревожное бормотание** «я не справлюсь, это слишком сложно» — это команда на маршрут к поражению.

- **Уверенный внутренний диалог** «я разберусь, я найду способ» — это команда на маршрут к решению.

Ваш предыдущий опыт, страхи, чужие мнения записали в память этого навигатора тысячи автоматических команд. Большинство из них вы даже не осознаете. Вы едете по жизни на автопилоте, удивляясь, почему снова и снова оказываетесь в одних и тех же «пробках» и тупиках.

Хорошая новость в том, что **автопилот можно отключить**. Вы можете в любой момент взять управление в свои руки и начать давать системе новые, четкие, созидательные команды. Не просто «хочу быть счастливым» (это слишком размыто для навигатора), а конкретные и чувственные установки: «я направляюсь к работе, которая дает мне и смысл, и достаток», «мой маршрут ведет к гармоничным и поддерживающим отношениям».

Следующие страницы этой книги — это **руководство по перепрошивке вашего внутреннего навигатора**. Мы заменим старые, ограничивающие записи на новые, мощные программы. Мы научимся не просто бормотать команды вполголоса, а говорить их ясно, уверенно и с той силой чувств, которая заставит всю вашу систему — от подсознания до интуиции — поверить в новый пункт назначения и проложить к нему самый короткий путь.

Ваш маршрут уже строится. Что вы продиктуете ему сегодня?

Честный разговор: Никакого волшебства. Только физика

Здесь мы расстаемся с мифами. Эта книга — не про заклинания и не про пассивное визуализирование миллиона на банковском счете. Это — **про управление вниманием и энергией.**

Внимание — это луч прожектора. Где он светит, там и разворачивается действие вашей жизни. Если он постоянно освещает проблемы, их становится только больше. Если вы переводите его на возможности — они материализуются.

Энергия — это топливо и качество сигнала вашего магнита. Энергия страха — тяжелая, липкая, низкочастотная. Она притягивает хаос и блокировки. Энергия радости, интереса, любопытства — легкая, высокая, созидательная. Она притягивает ясность, нужные встречи и поток событий.

Мы будем не «загадывать желания», а перепрошивать навигатор и менять качество топлива. Это практическая, пошаговая работа.

Обещание: 7 шагов, а не 700 страниц теории

Я уважаю ваше время. Поэтому вы не найдете здесь пространных философских рассуждений. Только четкую систему.

7 последовательных шагов — вот что ждет вас в этой книге. Каждый шаг — это конкретное действие: упражнение, техника, практика на день. Это алгоритм перенастройки магнита:

1. **Очистка** от старого, мешающего «софта».
2. **Настройка** на желаемую частоту.
3. **Формулировка** точного запроса.
4. **Активация** через чувственный опыт.
5. **Движение** по верным сигналам.
6. **Прием** и распознавание даров.
7. **Коррекция** курса при необходимости.

Если вы будете их **применять**, а не просто читать, результат неизбежен. Потому что вы начнете взаимодействовать с законами мироздания осознанно, а не наобум.

Важное упражнение: Диагностика текущей настройки

Прежде чем что-то перенастраивать, нужно понять, где мы находимся. Давайте сделаем это прямо сейчас.

Возьмите ручку или откройте заметки в телефоне. Оцените по шкале от 1 (полный хаос/неудовлетворенность) до 10 (абсолютная гармония/удовлетворенность), где вы находитесь **сейчас** в каждой из этих сфер. Доверьтесь первому чувству, не анализируйте долго.

1. **Здоровье и энергия:** Уровень моих сил, жизненный тонус, самочувствие.

2. **Финансы и карьера:** Мое материальное благополучие, ощущение достатка и перспектив в работе.

3. **Отношения и любовь:** Глубина, гармония и поддержка в моих близких связях.

4. **Личностный рост и самореализация:** Насколько я раскрываю свой потенциал, учусь новому, чувствую развитие.

5. **Окружение и среда:** Насколько мой дом, круг общения и информационное поле меня поддерживают и вдохновляют.

6. **Внутреннее состояние (покой/радость):** Мой базовый эмоциональный фон, уровень внутреннего мира и удовлетворенности жизнью.

Посмотрите на получившиеся цифры. Это не приговор. Это — **честная карта вашего текущего магнитного поля.** Эти цифры — прямое отражение тех «координат», на которые был настроен ваш внутренний GPS до сегодняшнего дня.

Запомните или сохраните эту диагностику. После прохождения 7 шагов мы вернемся к ней, и вы сами увидите изменения.

Итак, ваш магнит включен. Он всегда был включен. Он уже притянул вас к этим словам. Теперь вопрос в том, куда вы решите направить его силу дальше — на укрепление старых маршрутов или на прокладку новых, ведущих прямо к вашим желаниям.

Все, что вам нужно, уже есть у вас внутри. Давайте приведем это в действие. Переверните страницу — ваш первый шаг начинается.

ШАГ 1. ОЧИСТКА МАГНИТА

Глава 1: Что «засоряет» ваше поле?

Представьте, что вы пытаетесь настроить радио на чистую, красивую волну симфонического оркестра. Но в комнате одновременно работают дрель, плачет ребенок и кто-то кричит в мегафон. Услышите ли вы музыку? В лучшем случае — искаженные обрывки.

Ваше сознание — это такой же радиоприемник. А «музыка» вашей мечты — это сигнал вашего желания. Но прежде чем вы сможете его четко поймать и усилить, нужно **выключить фоновый шум**. Этот шум — три главных «загрязнителя» вашего магнитного поля.

1. Автоматические негативные мысли (АНТ).

Это ваш внутренний комментатор, который вещает без вашего спроса. «У тебя не получится», «Все равно все зря», «Надо было сделать иначе», «Он наверняка плохого мнения обо мне». Это не ваши осознанные убеждения. Это **ментальный сор**, накопленный за годы. Каждая такая мысль, как маленький магнит, притягивает крупицу сомнения и неуверенности, ослабляя силу вашего главного намерения. Нейробиология подтверждает: эти мысли — всего лишь хорошо накатанные нейронные пути, привычка вашего мозга. И любую привычку можно изменить.

Как показал основатель когнитивной терапии Аарон Бек, наши автоматические мысли — не факты, а лишь привычные интерпретации.

2. Энергия прошлых обид, неудач и сожалений.

Представьте, что вы пытаетесь ехать на машине вперед, глядя все время в зеркало заднего вида. Вы либо врежетесь во что-то, либо вообще не сдвинетесь с места. Непрошенные обиды, чувство вины, привязанность к старым провалам — это и есть то самое зеркало. Вы держите фокус своего магнита (свое внимание и эмоциональную энергию) на том, что уже прошло. А закон магнитного поля гласит: **куда направлена энергия внимания — туда направлена и сила притяжения**. Пока вы «подпитываете» прошлое, вы отнимаете энергию у будущего.

3. Токсичное окружение (информационное и человеческое).

Ваше поле не герметично. Оно постоянно взаимодействует с полями других людей, новостных лент, социальных сетей. Если вы часами потребляете негативные новости, общаетесь с вечными жертвами и нытиками, чье любимое занятие — обесценивать чужие мечты, ваш магнит начинает резонировать на их частоте. Это как пытаться зарядиться солнцем, сидя в подвале. Окружение не создает вашу реальность, но оно либо **усиливает, либо гасит** сигнал, который вы излучаете.

Социальные психологи, такие как Роберт Чалдини, давно доказали, что мы бессознательно подстраиваемся под нормы и настроения нашей группы.

Итог: Загрязненное поле дает искаженный, слабый, прерывистый сигнал. Вселенная получает от вас смешанные команды: «Хочу любви! (Но я недоверчив и обижен)», «Хочу денег! (Но я уверен, что они даются только тяжким трудом)». Результат — «исполнение» наполовину, в виде новых разочарований.

Цель этого шага — не борьба с негативом, а его осознание и освобождение места. Мы не будем с ним сражаться — мы просто выключим ненужный шум, чтобы начать транслировать свою истинную мелодию.

Практика 1.1: Техника «Стоп-мысль» и перефокусировка (Детальный инструктаж)

Это ваш мгновенный выключатель для внутреннего комментатора. Техника основана на принципах когнитивно-поведенческой терапии и тренирует вашу «мышцу» осознанного внимания.

Что делать:

1. Поймать мысль. В течение дня, как только вы заметите, что начинаете крутить в голове негативный сценарий, самокритику или тревогу, мысленно скажите: «**Стоп!**» Произнесите это четко и твердо, можно даже сделать легкий щелчок пальцами или хлопнуть в ладоши, чтобы создать физический якорь.

2. Признать без осуждения. Скажите про себя: «Да, это просто автоматическая мысль. Она не является фактом. Она пришла и сейчас уйдет».

3. Перефокусировать. Немедленно задайте себе вопрос, переключающий фокус на действие или нейтральный объект:

о «Что я **вижу** прямо перед собой?» (Опишите 3 предмета в деталях).

о «Что я могу сделать прямо сейчас для своего дела/здоровья/покоя?»

о «Какая **одна маленькая, конкретная, полезная** мысль может заменить эту?» (Например, вместо «я не справлюсь» — «я начну с первого маленького шага»).

Этот прием, родственный практикам осознанности (Дж. Кабат-Зинн), позволяет создать между мыслью и реакцией жизненно важную паузу.

Вот как это выглядит на практике в разных ситуациях.

ПРИМЕР 1: Тревога перед важным событием

Ситуация: Завтра презентация проекта. Вечером перед сном вас накрывает волна тревоги.

Автоматический мыслительный поток:

«Я обязательно облажаюсь. Что, если я забуду речь? Все увидят, как я нервничаю. Коллеги подумают, что я некомпетентен. Это испортит мою репутацию. Карьера конец...»

Применение техники:

1. СТОП! (Мысленно говорим четко и твердо, можно даже слегка встряхнуть головой или щелкнуть пальцами). Поток мыслей обрывается.

2. ОСОЗНАТЬ: «Стоп. Это просто моя тревога говорит. Это не факты, это катастрофизация. Я замечаю эти мысли».

3. ПЕРЕФОКУСИРОВАТЬ: Задаем себе вопрос на переключение:

о **На действие:** «Что я могу сделать *прямо сейчас*, чтобы чувствовать себя увереннее завтра?» (Ответ: «Пройтись по ключевым слайдам еще раз, выпить чаю и лечь спать»).

о **На нейтральный объект (сенсорное переключение):** «Что я *слышу* прямо сейчас?» (Прислушаться: тиканье часов, шум улицы). «Что я *чувствую* кончиками пальцев?» (Текстуру одеяла, гладкость телефона).

о **На полезную мысль:** «Я подготовился хорошо. Моя задача — донести идею, а не быть идеальным. Я справлюсь».

Итог: Вместо часового кружения в панике, вы за 30 секунд прервали цикл и перенаправили энергию в полезное русло или просто успокоили ум.

ПРИМЕР 2: Самокритика после ошибки

Ситуация: Вы допустили оплошность в рабочем отчете, руководитель указал на это.

Автоматический мыслительный поток:

«Я такой невнимательный идиот. Как я мог это упустить? Теперь начальник будет думать, что я ни на что не гожусь. Все будут считать меня ненадежным. Мне всегда не везет...»

Применение техники:

1. **СТОП!** (Делаем глубокий вдох и мысленно кричим «СТОП!»).

2. **ОСОЗНАТЬ:** «Это моя самокритика. Я совершил ошибку, но это не делает меня идиотом. Это делает меня человеком, который сейчас учится».

3. **ПЕРЕФОКУСИРОВАТЬ:**

о **На действие:** «Какую конкретную задачу я могу выполнить сейчас, чтобы это исправить или предотвратить в будущем?» (Ответ: «Внести правки в отчет и создать для себя чек-лист на проверку»).

о **На факты:** «Что говорит объективная реальность?» (Факт 1: Ошибка исправлена. Факт 2: Я успешно делал десятки отчетов до этого. Факт 3: Один промах ≠ вся карьера).

о **На полезную мысль:** «Ошибка — это данные для роста. Сейчас я стал опытнее».

Итог: Вы останавливаете лавину самоуничтожения, которая парализует, и превращаете ситуацию в задачу, которую можно решить.

ПРИМЕР 3: Зависть и сравнение в соцсетях

Ситуация: Листая ленту, вы видите, как знакомый празднует успех — новую машину, путешествие.

Автоматический мыслительный поток:

«Вот он живет, а я тут сижу. У всех всё есть, а я ничего не достиг. Я отстаю от жизни. Мои годы проходят зря...»

Применение техники:

1. **СТОП!** (Закрываем приложение, убираем телефон).

2. **ОСОЗНАТЬ:** «Это триггер сравнения. Я сравниваю свою внутреннюю кухню с чьей-то парадной витриной. Эта мысль крадет мой покой».

3. **ПЕРЕФОКУСИРОВАТЬ:**

о **На благодарность:** «За что я могу быть благодарен в своей жизни прямо сейчас?» (Перечислить 3 пункта: здоровье, крыша над головой, близкий человек).

о **На свои цели:** «Что я хочу притянуть в свою жизнь? Какой один маленький шаг я могу сделать к этому сегодня?»

о **На вдохновение (если это уместно):** «Чему я могу по-доброму порадоваться за этого человека? Может, его успех показывает, что и для меня возможно что-то подобное?»

Итог: Вы выходите из разрушительной роли жертвы обстоятельств и возвращаете себе контроль над своим фокусом и своей жизненной траекторией.

Задание на неделю: Носите с собой маленький блокнот или используйте заметки в телефоне. Ставьте галочку каждый раз, когда применяете технику «Стоп-мысль». Цель — не поймать все мысли, а выработать рефлекс замечать их и менять фокус.

Практика 1.2: «Письмо-освобождение» (Ритуал очищения)

Это мощный психологический ритуал, позволяющий символически завершить прошлое и вернуть себе энергию, застрявшую в нем. Он работает на уровне подсознания, давая ему четкий сигнал о закрытии гештальта (незавершенной ситуации).

Что делать:

1. **Выберите «адресата».** Это может быть человек, который вас обидел, ситуация из прошлого или даже вы сами (например, за какую-то ошибку).

2. **Пишите без цензуры.** Возьмите лист бумаги и ручку. Начните со слов: «Я пишу, чтобы освободиться от энергии [обиды/злости/сожаления], связанной с...». Далее пишите все, что приходит: боль, гнев, вопросы, сожаления. Не думайте о стиле, грамотности или справедливости. Цель — **выплеснуть**, а не составить красивый текст. Пусть это займет 15-20 минут.

3. **Завершите намерением.** В конце напишите: «Я забираю обратно всю свою энергию, оставшуюся в этой ситуации. Я прощаю [имя/ситуацию] и/или прощаю себя. Я освобождаюсь и отпускаю это. Отныне моя энергия принадлежит только мне и моему будущему».

4. Проведите ритуал завершения.

о **Вариант А: Сожгите.** Сделайте это безопасно (в железной миске). Смотрите, как огонь превращает прошлое в пепел. Пепел смойте водой.

Внутренний настрой: Смотрите, как огонь превращает ваши слова, вашу боль в свет, тепло и пепел. Мысленно повторяйте: «Превращаю боль в свет. Превращаю тяжесть в пепел. Я свободен(а)».

о **Вариант Б: Разорвите и выбросьте.** Разорвите лист на мелкие кусочки и выбросьте в мусорное ведро на улице, либо смойте в унитаз (перед этим замочив лист на некоторое время)

Внутренний настрой: «Вода уносит это прочь от меня. Я очищаюсь. Я отпускаю это»

ПРИМЕР ПИСЬМА: Обида на бывшего партнера (условная ситуация)

(Пишите на чистом листе А4. Пусть это будет поток, без редактирования).

«Я пишу это письмо, чтобы навсегда освободиться от боли, обиды и злости, которые остались во мне после нашего расставания.

Я до сих пор зла на тебя. Зла за то, что ты ушел так резко, не объяснив толком причин. За те холодные и безразличные слова в последний раз. Мне было так больно, я чувствовала себя выброшенной и ненужной, как использованная вещь.

Я не могу забыть тот вечер, когда ты сказал, что «просто чувства прошли». Для меня это был приговор. Я ненавидела эту твою спокойную рассудительность, когда внутри у меня всё рушилось.

Я зла и на себя. За то, что не увидела признаков раньше. За то, что так сильно позволила себе зависеть от твоего мнения и твоей любви. Мне стыдно за свою наивность. За то, что верила обещаниям.

Мне обидно за потраченные годы. За планы, которые мы строили и которые рассыпались в прах. Иногда мне кажется, я до сих пор живу в тени того «мы», которого больше нет, и не могу построить что-то новое. Эта твоя тень лежит на моем сердце тяжелым камнем.

Я устала носить это в себе. Я устала от этой тяжести, от этих мыслей, которые крутятся по ночам.

Поэтому сегодня я забираю обратно всю свою энергию, всю свою силу, всю свою радость, которые остались привязанными к тебе и к этой истории. Я забираю свою жизнь назад.

Я прощаю тебя. Не потому, что ты был прав, а потому что я не хочу больше носить этот яд в себе. Я прощаю тебя за боль, за равнодушие, за ложь, если она была. Я отпускаю тебя с миром.

И самое главное — я прощаю себя. Себя за доверчивость, за боль, за то, что так долго цеплялась за прошлое. Я была живым человеком, который любил. И в этом нет вины.

Отныне эта история закончена. Моя энергия возвращается ко мне. Моё будущее свободно от этого груза. Я отпускаю тебя и отпускаю ту больную, обиженную часть себя, которая жила этой историей.

Я свободна. Это конец.

[Ваше имя] [Дата]»

(письма не нужно никому отправлять, очищаемся от всего накопившегося ритуалом завершения выше)

Метод экспрессивного письма, блестяще исследованный Джеймсом Пеннебейкером, позволяет буквально «вывести» травматичный опыт из тела и психики на бумагу, запуская процесс исцеления.

Задание: Выполните это упражнение хотя бы один раз на этом этапе. Если тем для писем несколько, пишите по одному в день, но не более трех дней подряд, чтобы не погрузиться в пучину прошлого.

Итог шага: Чистая пластина готова к новой записи.

Поздравляю. Вы проделали критически важную работу. Вы не просто «подумали о хорошем». Вы совершили конкретные действия:

1. Вы начали **отслеживать и прерывать** ментальный шум, забирающий вашу силу.
2. Вы **символически освободились** от тяжелого груза прошлого, вернув себе застрявшую там энергию.

Ваш магнит теперь подобен чистому листу бумаги или отформатированному жесткому диску. Фоновый шум приглушен. Старые, искажающие сигнал программы стерты.

Теперь в вашем поле появилось **пространство и ясность**. А где есть ясность, там появляется сила. Вы перестали быть реактивным устройством, воспроизводящим старые записи. Вы стали оператором, готовым записать новую, самую главную программу своей жизни.

Следующий шаг — научиться формулировать эту программу. Но прежде чем перейти к нему, проведите день, просто наблюдая за новой тишиной в своем уме. Ощутите легкость. Вы сбросили балласт. Теперь вы готовы лететь.

Ваш магнит очищен. Сигнал может быть передан.

ШАГ 2. НАСТРОЙКА НА ЖЕЛАЕМУЮ ЧАСТОТУ

Глава 2: Эмоции — язык вашего магнита. Страх и благодарность притягивают разное

Если Шаг 1 был про очистку пластины от старых записей, то Шаг 2 — про запись новой, идеальной мелодии. Но какую именно музыку вы хотите играть? Словами мы можем обманывать себя, рационализировать и строить воздушные замки. Наш внутренний магнит, Вселенная, высший разум — называйте как хотите — не слушает слов. **Он слушает язык вибраций. А ваши чистые, неподдельные эмоции — это и есть ваша частота.**

Представьте два радиопередатчика.

- **Передатчик А** вещает на частоте страха, тревоги, недоверия и сожаления. Его сигнал тяжелый, прерывистый, низкочастотный.

- **Передатчик Б** вещает на частоте благодарности, радостного предвкушения, спокойной уверенности и интереса. Его сигнал легкий, ясный, высокочастотный.

К какому сигналу потянутся слушатели? Какой сигнал привлечет единомышленников, открытые двери и неожиданные возможности? Ответ очевиден.

Ваши эмоции — это не просто реакция на мир. Это **ваш первичный запрос миру**. Они кричат в эфир громче любых аффирмаций.

Как это работает: физика поля

Эмоция страха (и его родственники: тревога, зависть, обида) — это сигнал НЕДОСТАТКА и УГРОЗЫ.

- **Внутреннее сообщение:** «Мне не хватает. Мир опасен. Я должен защищаться».

- **Что притягивает ваш магнит, настроенный на этот сигнал?** Ему нужно подтверждение вашей картины мира. Поэтому он начинает притягивать ситуации, которые докажут вашу правоту: новые потери, чтобы оправдать страх потери; конфликты, чтобы подтвердить опасность; преграды, чтобы укрепить веру в нехватку. Это не наказание. Это **зеркальный отклик**. Магнит исполняет ваш самый сильный запрос: «Докажи, что мне есть чего бояться».

Эмоция благодарности (и ее родственники: радость, искренний интерес, ощущение изобилия) — это сигнал ПОЛНОТЫ и ДОВЕРИЯ.

- **Внутреннее сообщение:** «У меня уже есть нечто ценное. Мир дружелюбен и изобилен. Я открыт к дарам».

- **Что притягивает ваш магнит на этой частоте?** Ему нужно подтвердить и эту картину. Поэтому он начинает подсвечивать возможности для роста, притягивать поддерживающих людей, открывать доступ к ресурсам, на которые вы раньше не обращали внимания. Потому что ваш ключевой запрос теперь звучит как: «Покажи, как прекрасен и щедр мир».

Вы не можете, думая о долгах с ужасом, притянуть богатство. Вы не можете, чувствуя одиночество и тоску, притянуть любящего партнера. Вы будете притягивать лишь новые подтверждения того, чего вам НЕ хватает. **Вы притягиваете не объект желания, а состояние, в котором находитесь.**

Как доказали исследования в области позитивной психологии (Б. Фредриксон), положительные эмоции не просто делают нас счастливее — они расширяют наше мышление и открывают доступ к новым возможностям.

Почему «желание» часто блокирует получение?

Желание, смешанное с отчаянием («О, Боже, мне это так нужно!») или неверием («Но у меня никогда такого не будет...») — это всё тот же сигнал НЕДОСТАТКА. Вы фокусируе-

тесь на пустоте, а не на наполнении. Ваш магнит принимает команду: «Пустота! Нужда!» — и усердно притягивает обстоятельства, чтобы вы почувствовали пустоту и нужду еще острее.

Задача этого шага — научиться испытывать эмоции, соответствующие вашей цели, ДО того, как цель материализовалась. Не потому, что вы обманываете себя, а потому, что вы **выбираете новую, более эффективную частоту для своего запроса.**

Ключевой принцип: Благодарность — не просто вежливое «спасибо». Это **самый быстрый способ перенастройки магнита.** Когда вы благодарны за малое, вы посылаете сигнал: «Я умею замечать и ценить дары. Присылай еще!». Вы перестаете быть просителем у закрытой двери и становитесь гостем за щедро накрытым столом, который с радостью замечает каждое новое угощение.

В следующих практиках мы научимся сознательно вызывать и укреплять это состояние — **состояние принятия и уверенности в изобилии мира.** Мы создадим «эмоциональный якорь» — внутреннюю кнопку, которая в любой момент переключит вас с частоты страха на частоту доверия и открытости. Именно из этого состояния рождаются самые ясные намерения и самые легкие действия.

Ваш магнит ждет команды. Какую частоту вы выберете для своего главного сообщения?

Практика 2.1: «Эмоциональный якорь» — создание состояния уверенности и радости «здесь и сейчас»

Ваш «эмоциональный якорь» — это ваш **личный, мгновенный переключатель частоты**. Это психологическая техника (основанная на принципах нейролингвистического программирования — НЛП), которая позволяет в любой стрессовой, сомнительной или негативной ситуации за секунды вернуться в ресурсное состояние — то самое, где вы чувствуете уверенность, спокойствие, радость или силу.

Зачем это нужно? Представьте, что вы настраиваете магнит на частоту «уверенность». Но стоит позвонить токсичному родственнику или вдруг придёт негативное известие, как вы сбиваетесь на частоту «тревога и бессилие». Эмоциональный якорь — это ваша кнопка **экстренного возврата** к нужной вам волне.

Как это работает (простая нейробиология):

Наш мозг создает устойчивые связи между состояниями (эмоциями) и стимулами (звуками, образами, ощущениями). Например, любимая песня мгновенно возвращает вас в момент из прошлого. Вы создаете такую связь **сознательно и целенаправленно**, «привязывая» мощное ресурсное состояние к простому физическому жесту.

Часть 1: Поиск и усиление ресурсного состояния

1. Вспомните момент полной уверенности и внутренней силы. Это не обязательно грандиозный успех. Это может быть момент, когда вы:

- о Справились со сложной задачей и ощутили «Я могу!».
- о Заступились за себя или другого.
- о Довели до конца важное для вас дело.
- о Просто чувствовали себя абсолютно «в своей тарелке»: на природе, занимаясь хобби, общаясь с близким человеком.
- о Получили искреннюю, заслуженную похвалу.

2. Погрузитесь в это воспоминание максимально глубоко (техника «Ассоциирование»).

о **Закройте глаза.** Войдите в тот момент **из своих собственных глаз** (а не как наблюдатель со стороны).

о **Что вы ВИДИТЕ?** Рассмотрите детали: обстановку, свет, цвета, лица.

о **Что вы СЛЫШИТЕ?** Звуки вокруг, голоса (в том числе свой внутренний), музыку, тишину.

о **Что вы ЧУВСТВУЕТЕ ТЕЛОМ?** Ощущения в теле: легкость, тепло, сила, устойчивая поза, улыбка на лице, глубокое дыхание.

о **Какие ЭМОЦИИ и МЫСЛИ у вас внутри?** Уловите точное чувство: «Я уверен(а)», «У меня получается», «Я в безопасности», «Я рад(а)». Мысленно произнесите эту ключевую фразу от первого лица в настоящем времени: **«Я сильный(ая) и спокойный(ая)».**

3. Усиьте состояние.

о Сделайте картинку ярче, звуки — громче и чище, ощущения в теле — более интенсивными.

о Почувствуйте, как это состояние нарастает, наполняя вас изнутри. Достигните его пика.

Часть 2: Установка якоря

В тот самый момент, когда чувство уверенности/радости/силы достигло максимума, вы устанавливаете **«якорь»** — уникальный физический стимул.

1. Выберите простой и незаметный жест, который вы не используете в обычной жизни:

- о Легкое сжатие запястья правой рукой.

- о Соединение большого и среднего пальца в кольцо (жест «ОК»).

- о Легкое касание указательным пальцем точки между бровей или на середине ладони.

- о Легкое надавливание на мочку уха.

2. **Совершите этот жест в пик переживания.** Одновременно с жестом еще раз мысленно произнесите ключевую фразу («Я сильный и спокойный») и максимально ярко ощутите эмоцию всем телом. Удерживайте жест 5-7 секунд, насыщая его энергией состояния.

3. **Выйдите из состояния.** Откройте глаза, встряхнитесь, подумайте о чем-то нейтральном (например, о списке покупок).

4. **Повторите «загрузку» 3-5 раз.** Снова войдите в воспоминание, усильте состояние и в его пике совершите **точно такой же жест**. Это закрепит нейронную связь. Между повторениями обязательно выходите из состояния.

Часть 3: Проверка и использование

1. **Проверка:** После 3-5 повторений, находясь в нейтральном состоянии, просто совершите ваш жест. Вы должны почувствовать **отзвук, волну** того самого ресурсного состояния. Оно может прийти не в полную силу с первого раза, но легкая уверенность или прилив сил — хороший знак.

2. **Ежедневное подкрепление:** В течение следующей недели 2-3 раза в день, находясь в спокойной обстановке, активируйте якорь (сделайте жест), чтобы усилить связь.

3. **Применение в жизни:** Теперь в любой стрессовой ситуации — перед сложным разговором, в момент сомнений, при вспышке тревоги — **сразу применяйте ваш якорь**.

- о Сделайте незаметный жест.

- о Глубоко вдохните.

- о Мысленно произнесите ключевую фразу.

Ваша нервная система получит знакомый сигнал и начнет перестраиваться в ресурсное состояние. Это не магия, а переключение нейронных путей, которые вы сами и проложили.

Ваше задание: В течение следующих 7 дней создайте и протестируйте ваш эмоциональный якорь. Это ваш **личный ключ к частоте уверенности**. Он всегда с вами — в вашей руке, вашем жесте. Используйте его, чтобы ваш магнит оставался настроенным на силу, а не на страх, даже когда мир вокруг пытается его расстроить.

Пример:

Контекст: Вы — Алексей, менеджер проектов. Завтра важные переговоры с инвесторами, и накатывает привычная волна сомнений: «А вдруг они зададут вопрос, на который я не знаю ответа? Что, если моя презентация покажется им скучной?»

Вместо того чтобы тонуть в этом потоке, вы применяете заранее созданный **эмоциональный якорь**.

Как этот якорь был создан (вспоминаем прошлый опыт):

Неделю назад, в спокойной обстановке, вы выполнили следующие шаги:

1. Нашли ресурсное воспоминание.

Вы вспомнили день год назад, когда успешно защитили сложный проект перед скептически настроенным начальством. Вы не просто отчитались — вы блестяще ответили на все каверзные вопросы и получили одобрение на следующий этап.

2. Погрузились в него максимально глубоко (техника «Ассоциирования»).

- **Зрение (В):** Вы мысленно увидели конференц-зал: стол, лица коллег, свет из окна на презентационной доске. Увидели свои **собственные** руки, уверенно перелистывающие слайды.

- **Звук (А):** Вы услышали свой голос — ровный, убедительный, спокойный. Услышали тишину в зале, когда все слушали, и затем одобрительный гул обсуждения.

• **Ощущения (К):** Вы почувствовали **тепло и легкость** в груди, **устойчивость** и **расслабленность** в плечах, **твердую опору** ступней на пол. На лице — **легкая улыбка** уверенности.

• **Внутренний диалог и эмоция:** Ключевое чувство — **спокойная мощь**. Внутренняя фраза: **«Я в потоке. Я знаю, что говорю. Я здесь эксперт»**. Эмоция — чистая, воодушевленная **радость от мастерства**, от владения темой.

3. Установили якорь в пиковый момент.

В тот самый миг, когда ощущения стали максимально яркими, вы **соединили большой и безымянный палец правой руки в плотное, но мягкое кольцо** (необычный для вас жест). Удерживали это соединение 5-7 секунд, мысленно повторяя: **«Я в потоке. Я — эксперт»**. Затем отпустили и вышли из состояния.

4. Закрепили связь.

Повторили процесс погружения и установки якоря с этим же жестом еще 4 раза в течение дня.

Как это применяется СЕЙЧАС, в момент тревоги перед переговорами:

Ситуация: Вечер, вы репетируете речь. Внезапно мысль: «А что, если спросят про финансовые риски в квартале G? Мы же сами в них не до конца разобрались...» В груди — знакомый холодок, дыхание сбивается.

Применение якоря (занимает 15 секунд):

1. **Физический триггер.** Вы осознанно и медленно **соединяете большой и безымянный палец правой руки** в то самое кольцо.

2. **Дыхание.** Делаете глубокий вдох, одновременно вспоминая **ощущение тепла и легкости в груди** из того ресурсного состояния.

3. **Внутренняя команда.** Мысленно, четким внутренним голосом, произносите: **«Я в потоке. Я — эксперт»**. Не как надежду, а как констатацию факта.

4. **Результат в теле (происходит почти автоматически):**

о Плечи сами собой расправляются и опускаются.

о Дыхание углубляется, становится ровным.

о Вместо хаотичной тревоги появляется **сфокусированная собранность**.

о Мозг переключается с режима «избегания угрозы» на режим «решения задачи». Мысль теперь звучит иначе: «По кварталу G у нас есть три тезиса. Если спросят детали, я отвечу X и предложу уточнить данные после встречи».

Итог: Вы не подавили тревогу. Вы **переключили** свое эмоционально-физиологическое состояние с частоты «страх и сомнение» на частоту «спокойная уверенность и компетентность». Ваш «магнит» в этот момент стал излучать сигнал не паники, а контроля. Это меняет всё: вашу энергетику, невербалику и, как следствие, качество ваших мыслей и решений.

Важные нюансы из практики:

• **Якорь должен быть экологичным.** Жест должен быть незаметным для окружающих и не иметь других сильных ассоциаций (не используйте, например, скрещенные пальцы «на удачу»).

• **Сначала тренируйтесь в спокойной обстановке.** Сила якоря зависит от яркости исходного переживания и чистоты повторений.

• **Это не волшебная таблетка, а инструмент.** Он не решит за вас все проблемы, но даст вам внутреннюю опору, чтобы решать их из ресурсного состояния.

• **Для разных контекстов можно создать разные якоря:** один для уверенности на работе, другой для спокойствия в личных отношениях, третий для творческого потока.

Ваше задание: В течение 3 дней создайте и протестируйте свой первый эмоциональный якорь. Начните с **воспоминания о реальном, даже небольшом успехе**, где вы чувство-

вали себя уверенно. Этот навык станет вашим личным секретным оружием для мгновенной настройки магнита на нужную волну.

Практика 2.2: Ежедневный ритуал благодарности (3 конкретные вещи)

Благодарность — это не просто вежливость или позитивное мышление. Это **самый прямой и быстрый способ перенастроить ваш магнит с частоты «недостатка» на частоту «изобилия»**.

С научной точки зрения, практика благодарности (подтвержденная исследованиями Роберта Эммонса, ведущего мирового эксперта в этой области) перестраивает мозг. Она:

1. **Снижает активность миндалевидного тела** (центра страха и тревоги).
2. **Активирует префронтальную кору**, ответственную за планирование, принятие решений и позитивные эмоции.
3. **Повышает выработку дофамина и серотонина** — нейромедиаторов счастья и удовольствия.

Проще говоря, когда вы благодарны, ваш мозг физически не может одновременно испытывать страх или обиду. Вы вытесняете низкочастотные эмоции высокочастотными.

Но есть ключевое правило: абстрактная благодарность не работает. «Спасибо за всё» — слишком размыто. Ваш магнит, как высокоточный прибор, нуждается в **конкретных данных**. Поэтому мы будем благодарить за три конкретные вещи каждый день.

Инструкция: Создание вашего ежедневного ритуала

1. Выберите «якорное» время и место.

- **Идеально:** Утро (чтобы задать тон дню) или вечер (чтобы завершить день на высокой ноте).

- **Место:** Одно и то же — за чашкой утреннего кофе, сидя в кресле перед сном, во время прогулки.

- **Формат:** Письменно (в специальном «Дневнике благодарности» или записках в телефоне) или вслух (проговаривая мысленно или в слух, глядя в зеркало).

2. Сформулируйте три пункта благодарности по правилу «КЭП»:

- **К — Конкретика.** Не «семья», а «за смех сына, когда он сегодня рассказывал анекдот за завтраком».

- **Э — Эмоция.** Назовите чувство, которое это у вас вызвало. «...что вызвало у меня умиление и теплоту».

- **П — Присутствие «здесь и сейчас».** Свяжите с сегодняшним днем. Не «за здоровье вообще», а «за то, что сегодня утром я с легкостью пробежал свои 3 км, чувствуя силу в теле».

3. Проживите каждый пункт.

Не просто перечисляйте пункты списком. Задержитесь на каждом на 15-20 секунд. Вспомните детали, **воссоздайте в теле ощущения**, которые вы тогда испытали (ту самую теплоту, легкость, радость). Это «заряжает» простые слова энергией настоящего переживания.

Примеры записей (от простого к сложному):

Уровень 1 (Базовый, для начала):

1. **Благодарю за чашку этого ароматного кофе**, который согрел мои ладони и помог мне мягко проснуться. (**К** — кофе, **Э** — уют, **П** — сегодня утром).

2. **Благодарю за сообщение от подруги Маши** с поддержкой вчера вечером. Мне было так приятно и спокойно от ее слов. (**К** — сообщение, **Э** — поддержка, **П** — вчера, эффект длится до сих пор).

3. **Благодарю за теплый дождь за окном**, который шелестел по листьям, пока я работал. Этот звук создавал атмосферу сосредоточенности. (**К** — дождь, **Э** — спокойствие, **П** — сегодня днем).

Уровень 2 (Более глубокий, с подключением к телу):

1. **Благодарю за эту минуту тишины в ванной**, когда я умывался и чувствовал, как вода смывает дневную усталость с моего лица. Ощущение было очень свежим и обновляющим.

2. **Благодарю свой организм за то, что сегодня на тренировке я сделал на одно повторение больше**. В конце я почувствовал приятную мышечную усталость и гордость за свою волю.

3. **Благодарю за неожиданную идею**, которая пришла мне в голову по дороге домой. Она сразу же разрешила ту рабочую задачу, над которой я бился два дня. Я ощутил прилив вдохновения и легкость.

Уровень 3 (Трансформирующий, для работы с установками):

• **Вместо:** «Благодарю за то, что у меня есть работа» (общее, может нести оттенок «хоть какая-то есть»).

• **Пишите:** «Благодарю за сегодняшнюю небольшую, но **конкретную победу на работе** — я нашел и исправил ошибку в отчете до того, как ее заметили. Я почувствовал себя профессионалом, который контролирует ситуацию».

• *Здесь вы смещаете фокус с факта наличия работы на вашу компетентность и контроль.*

• **Вместо:** «Благодарю за мужа» (общее).

• **Пишите:** «Благодарю за то, как муж **молча помыл посуду сегодня вечером**, потому что видел, что я устала. Это маленькое действие стало для меня проявлением большой заботы. Я почувствовала себя любимой и понятой».

• *Здесь вы учите свой мозг замечать и ценить конкретные проявления любви, а не принимать их как данность.*

Что это дает вашему «магниту»?

Когда вы ежедневно ищете и проживаете три конкретных повода для благодарности, вы совершаете революцию в своем восприятии:

1. **Вы тренируете «мышцу» поиска хорошего**. Мозг привыкает сканировать реальность не на угрозы, а на дары.

2. **Вы посылаете Вселенной/подсознанию четкий сигнал:** «Моя жизнь полна хороших вещей. Я умею их видеть и ценить. Присылай еще!».

3. **Вы накапливаете «эмоциональный капитал»**. В трудный день вы сможете открыть свой дневник и буквально «попробовать на вкус» эти моменты радости, перезагрузив свое состояние.

Эксперименты Роберта Эммонса, ведущего исследователя благодарности, показали, что всего **три недели** ведения дневника благодарности приводят к стойким изменениям в работе мозга и повышению уровня счастья.

Ваше задание на ближайшие 21 день:

Не пропуская ни дня, ведите дневник благодарности по правилу «3 конкретные вещи + эмоция». Через 21 день это станет устойчивой нейронной привычкой. Вы на физиологическом уровне станете другим человеком — человеком, чей магнит по умолчанию настроен на частоту изобилия, а не дефицита. Именно с этой частоты начинаются все самые большие чудеса.

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.