

Сила мысли и работа сознания

Алиса Хакимова

Алиса Хакимова

Сила мысли и работа сознания

«Автор»

2026

Хакимова А. Р.

Сила мысли и работа сознания / А. Р. Хакимова — «Автор»,
2026

«Сила мысли и работа сознания» — твоё секретное оружие, чтобы перестать мечтать и начать действовать! Забудь про «поверь — и всё случится»: здесь нет магии, зато есть реальные рычаги управления своим сознанием. Ты получишь набор точных инструментов — от техник переключения внимания до медитаций и 21дневного плана, — чтобы обходить внутренние барьеры и двигаться вперёд даже без мотивации. Хочешь превратить хаос мыслей в чёткий маршрут к цели? Эта книга даст тебе карту и компас — бери и иди!

© Хакимова А. Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Сила мысли и работа сознания	5
Содержание	5
Вступление	6
Часть 1. Как сознание формирует реальность	7
Глава 1.1. Внимание — это энергия	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Алиса Хакимова

Сила мысли и работа сознания

Сила мысли и работа сознания

Содержание

Вступление. Что такое «сила мысли» на самом деле: связь сознания, внимания и действий. Почему это работает не как магия, а как настройка фокуса и привычек.

Часть 1. Как сознание формирует реальность: базовые принципы (внимание = энергия, фильтр восприятия, убеждения как линзы).

Часть 2. Диагностика: какие внутренние барьеры мешают (сомнения, страхи, привычные сценарии). Практики выявления.

Часть 3. Инструменты работы с сознанием: визуализация, аффирмации, рефрейминг, ведение дневника. Как делать правильно, чтобы это работало.

Часть 4. Медитации и состояния: как входить в «режим высокой ясности» и удерживать фокус на цели.

Часть 5. План внедрения: пошаговый алгоритм на 21 день, чтобы закрепить новые установки.

Эпилог. Как поддерживать состояние и не откатываться назад.

Вступление

Ты когда-нибудь замечал, как одна и та же ситуация выглядит по-разному в зависимости от твоего настроения? Утром всё кажется возможным, а вечером — непреодолимым. Это не случайность. Это работа твоего сознания.

Сила мысли — это не про «загадать желание и ждать чуда». Это про то, как твоё сознание выбирает, на что обращать внимание, какие возможности замечать, какие решения принимать и какие действия делать каждый день. Когда ты осознанно управляешь этим процессом, желаемое перестаёт быть мечтой и становится планом.

В этой книге мы не будем обещать мгновенных чудес. Зато ты получишь понятные инструменты, которые помогут перенастроить сознание так, чтобы оно работало на твою цель, а не против неё. Мы соединим психологию, практики осознанности и простые ежедневные шаги — так, чтобы ты мог сразу начать применять их в жизни.

Наша цель — сделать так, чтобы ты перестал зависеть от настроения и научился стабильно двигаться к желаемому, даже когда «не хочется».

Часть 1. Как сознание формирует реальность

Глава 1.1. Внимание — это энергия

Представь, что твоё сознание — это прожектор. Куда светит прожектор, там становится светло, и ты видишь детали. А всё, что вне луча, остаётся в тени. Именно поэтому, когда ты думаешь о проблеме, она кажется огромной: ты направляешь на неё максимум внимания. А когда ты смещаешь фокус на решение — проблема уменьшается, потому что прожектор теперь светит туда, где есть варианты.

Практика «Переключение прожектора» (1–3 минуты в день):

Запиши одну мысль-проблему, которая сейчас занимает голову.

Рядом запиши один конкретный шаг, который ты можешь сделать сегодня, чтобы приблизиться к цели.

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.