

АЙДЫН МАРАТ ВСЕГДА ХЭППИ-ЭНД АЛЬФА-МЕТОДИКА



ЛЕСТНИЦА КАРЬЕРЫ, ДЕНЕЖНЫЙ ПОТОК
И ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО ЛИТРЕС

Айдын Марат

Всегда хеппи енд

«Автор»

2026

Марат А.

Всегда хеппи энд / А. Марат — «Автор», 2026

ВСЕГДА ХЭППИ-ЭНД. МЕТАФИЗИКА ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ А что, если исполнение желаний может стать искусством, которому можно научиться? Айдын Марат — автор и создатель авторской методики «Альфа-визуализация — два шага». В этой книге он раскрывает практический подход к работе с желаниями, внутренним состоянием и образом желаемого результата. Вы познакомитесь с техникой альфа-визуализации, научитесь мысленно представлять желаемое так, словно оно уже стало реальностью, и направлять внимание на конечный результат, не ограничивая себя размышлениями о том, каким именно путём он придёт. Эта книга посвящена практике. Не заикливайтесь на пути. Сосредоточьтесь на результате. Действуйте, замечайте открывающиеся возможности и сохраняйте веру в лучшее. Шаг за шагом. День за днём. Всегда хэппи-энд! Возможно, ваш следующий шаг станет началом совершенно новой главы вашей жизни.

© Марат А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Всегда хэппи-энд	6
Глава 1. Как начался мой путь	7
Глава 2. Альфа-визуализация — два шага.	8
ШАГ 1. ВОЙДИ В АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Айдын Марат

Всегда хеппи энд

ВСЕГДА ХЭППИ-ЭНД

Авторские практики Айдына Марата

Два шага. Конечный образ. Благодарность. Действие.

Вступление. Всегда хэппи-энд

У многих американских фильмов счастливый конец. Герой проходит через трудности, ищет решение, не сдаётся — и в финале зритель видит результат. Наблюдая за этим, я задумался: почему бы не перенести принцип счастливого финала в собственную жизнь?

Так появилось название «Всегда Хэппи-Энд». Для меня это не просто красивое выражение, а философия: заранее увидеть желаемый финал, прочувствовать его и затем идти по жизни, замечая возможности и действуя.

Эта книга — собрание практик, которые я изучал и применял на протяжении многих лет. Я хочу передать их простым языком, чтобы читатель мог сразу перейти от чтения к практике.

В основе многих техник — короткая последовательность: закрыть глаза, направить взгляд вверх примерно под углом 45 градусов, сделать четыре медленных цикла дыхания, представить конечный результат, завершить счётом «раз, два» и поблагодарить Вселенную словами «Оомин! Оомин! Оомин!».

Я называю этот подход «двумя шагами». В разных практиках образ меняется, но принцип остаётся понятным: сосредоточься на одном образе, представь его отчётливо, поблагодари и возвращайся к жизни с готовностью действовать.

Глава 1. Как начался мой путь

В 2006 году в моей жизни был период, когда я чувствовал растерянность и искал ответы. Одна казахская женщина показала мне фильм «Секрет». Я смотрел его снова и снова — на протяжении трёх месяцев — и начал практиковать альфа-визуализацию.

В тот период я почувствовал, будто во мне открылась огромная сила, которой ещё нужно было научиться управлять. Это стало началом долгого пути наблюдений, поисков и практики.

Примерно в 2012 году мне попала книга Роберта Стоуна «Чудотворная сила». Она помогла мне перейти от разрозненных поисков к более системному подходу: не просто интересоваться внутренними возможностями, а выстраивать собственные практики и применять их осознанно.

Постепенно у меня сложился набор техник, которые я хочу передать читателю. В этой книге я описываю их так, как применяю сам. Читатель может последовательно освоить каждую практику и наблюдать, как она влияет на его внимание, настрой, уверенность и повседневные действия.

Глава 2. Альфа-визуализация — два шага.

Эта техника лежит в основе моего подхода. Её главный принцип — выбрать одно желание и представить не путь к нему, а конечный результат.

ШАГ 1. ВОЙДИ В АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ ШАГ 1. ВОЙДИ В АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ

ШАГ 1. ВОЙДИ В АЛЬФА-СОСТОЯНИЕ

Закрой глаза. Направь зрачки вверх примерно под углом 45 градусов. Сделай четыре медленных цикла дыхания: спокойный вдох и спокойный выдох. Расслабься и переключи внимание внутрь себя.

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.