Ася Заботина



Книга-марафон Ежедневная Осознанность

Самиздат
только на Литрес

Саморазвитие
личностный рост
Психолочческие советы
практическая психология
Саморегулящия
Саморегуляция
психология личности
прикладная психология

Ася Заботина

Книга-марафон Ежедневная Осознанность

«Автор»
2026

Заботина А.

Книга-марафон Ежедневная Осознанность / А. Заботина — «Автор», 2026

Эта книга-марафон ежедневной осознанности и квантового решения.Здесь вы найдете простые и легкие ежедневные задания, цитаты и практики, как сделать свою жизнь более осознанной и комфортной. Идеальная жизнь состоит из идеальных дней, проживая их осознанно, мы можем стать счастливее и изобильнее.Вторая часть книги посвящена технике квантового решения. Там я предлагаю совершенно новый взгляд на мир и понимание своего я, не как маленького человеческого существа, а как, одновременно с этим, идентичности творца своей реальности. Персонажа и режиссёра собственного фильма - реальности.Вы можете провести такой марафон для себя или подписчиков своего канала. Попробуйте и улучшайте свою жизнь!

© Заботина А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

День 1 7
День 2 8
День 3 9
День 4 10
День 5 11
День 6 12
День 7 13
День 8 14
День 9 15
День 10 16
День 11 17
День 12 18
День 13 19
День 14 20
День 15 21
День 16 22
День 17 23
День 18 24
День 19 25
День 20 26
День 21 27
День 22 28
День 23 29
День 24 30
День 25 31
День 26 32
День 27 33
День 28 34
День 29 35
День 30 36
День 31 37
День 32 38
День 33 39
День 34 40
День 35 41
День 36 42
День 37 43
День 38 44
День 39 45
День 40 46
День 41 47
День 42 48
День 43 49
День 44 50
День 45 51
КВАНТОВОЕ РЕШЕНИЕ 52

Прямо сейчас войдите в свою новую реальность вместе со мной 53
Конец ознакомительного фрагмента. 54

Книга-марафон Ежедневная Осознанность

Эта книга-марафон ежедневной осознанности и квантового решения.

Здесь вы найдете простые и легкие ежедневные задания, цитаты и практики, как сделать свою жизнь более осознанной и комфортной.

Идеальная жизнь состоит из идеальных дней, проживая их осознанно, мы можем стать счастливее и изобильнее.

Вторая часть книги посвящена технике квантового решения. Там я предлагаю совершенно новый взгляд на мир и понимание своего “я”, не как маленького человеческого существа, а как, одновременно с этим, идентичности творца своей реальности. Персонажа и режиссёра собственного фильма - реальности.

Вы можете провести такой марафон для себя или подписчиков своего канала.

Попробуйте и улучшайте свою жизнь!

День 1

Дата : _____

Цитата дня:

«Ваши мысли — ваши творения».

Практика дня.

Подумайте и запишите 5 целей, которых вы хотели бы достичь в этом году. Мыслительное упражнение.

Подумайте, чем ваша настоящая жизнь отличается от жизни вашей мечты? Чего вам не хватает? Помните: все в мире создано мыслью, даже вы сами. Так что начните думать в желаемом направлении. Чего вы хотите на самом деле?

Семена кармы.

Вспомните двух друзей детства, которые вдохновляли вас на те или иные свершения. Позвоните им и поблагодарите за это.

Декларация дня: *«Я принимаю все блага и преимущества, которые мне дарują позитивные мысли, убеждения и действия».*

День 2

Дата : _____

Цитата дня: *«Мы — это то, что мы постоянно делаем. Таким образом, совершенство — это не действие, а привычка».*

Практика дня.

Выпишите три своих ограничивающих убеждения. Подумайте, в чем именно они вас сдерживают и почему вам НЕОБХОДИМО их устранить?

Мыслительное упражнение.

Аристотелю принадлежит крылатое выражение: «Совершенство — это привычка».

Повторение, практика, регулярность (называйте это как хотите) — это воспитание настойчивости. А настойчивость сметает любые преграды.

Семена кармы.

Приветствуйте сегодня всех улыбкой.

Декларация дня: *«Я всегда контролирую свои мысли, слова, убеждения и действия».*

День 3

Дата : _____

Цитата дня: *«Ваш внутренний мир создает мир внешний».*

Практика дня.

Выберите три желания, которые вы всегда хотели исполнить. Кем бы вы были и что бы вы имели, если бы эти желания сбылись? Представьте себе это.

Мыслительное упражнение.

Механизм мечтаний — ваш самый ценный ресурс, инструмент для достижения целей. В сочетании с медитацией он позволяет попасть в мир, где вы являетесь той версией себя, к которой всегда стремились. Помните: любое действие сначала происходит в вашем воображении.

Семена кармы.

Завершите сегодня какое-то из дел, которое вы давно откладывали. Постарайтесь полностью выполнить это обещание себе.

Декларация дня: *«Я способен(-на) трансформировать негативные мысли, убеждения и поведение в созидательные».*

День 4

Дата : _____

Цитата дня: *«В штиль каждый может быть кормчим».*

Практика дня.

Вспомните три незначительных события, которые сыграли значимую роль в вашей жизни. Какой была бы ваша жизнь, если бы этих событий не было?

Мыслительное упражнение.

Как часто вы думаете о том, что у вас уже есть, а не о том, чего вам не хватает? Семена кармы.

Пригласите своих любимых на ужин. Сделайте им приятный сюрприз. Пусть они почувствуют вашу любовь и заботу.

Декларация дня: *«Я стремлюсь к тем благам и преимуществам, которые дарują мне позитивные образы, мысли, убеждения и действия».*

День 5

Дата : _____

Цитата дня: «*Люди боятся не самого факта отвержения, а его возможных последствий. Если вы готовы принять любые последствия и воспринимаете отвержение как ценный урок, который приближает вас к успеху, вы не только преодолеете страх отвержения, но и научитесь ценить его*».

Практика дня.

Сформируйте свои «формулы успеха», определив, что для вас означает успех в разных сферах жизни (карьера, отношения, здоровье, финансы),

Например, «формула успеха» для ваших отношений может звучать так: «Мои отношения наполнены любовью, нежностью и взаимопониманием».

Мыслительное упражнение.

Нарисуйте таблицу, каждый столбец в которой — одна из сфер жизни.

Под каждым столбцом запишите вашу «формулу успеха». Перечитывайте ее каждую неделю и отмечайте свои достижения.

Семена кармы.

Позаботьтесь о своем внутреннем мире. Выделите время на медитацию.

Декларация дня: *«Весь мой прошлый опыт делает меня сильнее».*

День 6

Дата : _____

Цитата дня: *«Средь суеты и хаоса храните внутренний покой».*

Практика дня.

Подумайте и запишите, какой эмоции, вызывающей стресс у вас больше: страха или гнева? Какие чувства заставляют вас чаше всего испытывать стресс? Затем найдите способы с ними справляться.

Мыслительное упражнение.

Помедитируйте хотя бы пять минут сегодня днем. Используйте мантру «Ом». Повторяйте ее про себя на выдохе. Концентрируйтесь на ней, пока не почувствуете приятное расслабление «альфа»- уровня.

Семена кармы.

Отблагодарите свое тело, сформировав график ежедневных упражнений для него.

Декларация дня: *«Я творец своей судьбы».*

День 7

Дата : _____

Цитата дня: *«Богатство рождает не ум, а вдохновение».*

Практика дня.

Напишите три причины, по которым вы считаете, что можете и заслуживаете быть богатыми.

Мыслительное упражнение.

В книге «Акр алмазов» есть притча о человеке из Южной Африки, который искал сокровища по всему миру, не зная, что его дом стоит на алмазной жиле. Она напоминает нам, что счастье может быть совсем рядом. Научитесь ценить то, что у вас уже есть.

Семена кармы.

Помогите сегодня тому, кто нуждается в деньгах: дайте милостыню бездомному, угостите друга обедом, купите продукты для благотворительной организации.

Декларация дня: *«Моя способность зарабатывать, копить и приумножать деньги растет с каждым днем».*

День 8

Дата : _____

Цитата дня: *«Если вы страстно чего-то желаете, имейте смелость поставить на карту все».*

Практика дня.

Подумайте о своем самом заветном желании. Почему оно столь важно для вас? Запишите пять конкретных шагов, которые вы готовы предпринять для его исполнения. Мыслительное упражнение.

Что ваше самое сокровенное желание говорит о вас?

Семена кармы.

Сделайте сегодня доброе дело — анонимно.

Декларация дня: *«Когда мое желание достаточно сильно, у меня появляются суперспособности для его воплощения».*

День 9

Дата : _____

Цитата дня: *«Помните, мы все спотыкаемся. Каждый из нас. Вот почему идти рука об руку — утешение».*

Практика дня.

Насколько крепки ваши отношения с близкими? Как часто вы их благодарите, показываете, сколь они вам важны? Представьте на мгновение свою жизнь без них. А теперь запишите три вещи, которые вы хотите сделать для них в знак признательности.

Мыслительное упражнение.

Проведите сегодня время на природе. Прогуляйтесь по лесу, пообедайте в парке. В общем, сделайте все то, что позволит ощутить спокойствие и единение с матушкой-природой.

Семена кармы.

Крепко обнимите сегодня своих любимых и, улыбнувшись, скажите им «спасибо». Декларация дня: *«Я пришел(-шла) в этот мир, чтобы научиться любить себя и делиться своей любовью с окружающими».*

День 10

Дата : _____

Цитата дня: *«Богатство, как и счастье, не достигается, если стремится к нему напрямую. Это побочный продукт предоставления полезных услуг».*

Практика дня.

Используйте свечу абсолют для материализации того, что вы записали в 7 день. Визуализируйте свою цель и сосредоточьтесь на ней во время управляемой медитации. Посмотрите, как ваша команда духов может вам в этом помочь.

Мыслительное упражнение.

Что в вас изменилось за последние дни? Запишите два конкретных изменения и поделитесь с кем-нибудь своими наблюдениями.

Семена кармы.

Сделайте сегодня пожертвование нуждающемуся человеку. Это может быть еда, одежда, совет или просто ваше время. Не ждите ничего взамен.

Декларация дня: *«Я с благодарностью принимаю богатство и счастье, которые Вселенная дарит мне каждый день».*

День 11

Дата : _____

Цитата дня: *«Проблемы не могут быть решены на том же уровне мышления, который их создал».*

Практика дня.

Подумайте о проблеме, которая давно вас беспокоит. Напишите альтернативную вселенную, где ваш двойник уже решил эту проблему. Какой первый шаг нужно сделать, чтобы она исчезла?

Мыслительное упражнение.

Представьте, что эта проблема уже решена. Какие вы испытываете эмоции? Как изменилась ваша жизнь после этого? Подумайте и запишите свои мысли.

Семена кармы.

Помогая другим, мы часто больше помогаем себе.

Декларация дня: *«Я счастлив(-а) и благодарен(-на) за то, что каждая проблема — это возможность проявить свой творческий потенциал. И что у меня это получается. Я вижу в каждой проблеме новую дверь, которую нужно открыть».*

День 12

Дата : _____

Цитата дня: *«Жизнь без границ приносит меньше радости».*

Практика дня.

Установите четкие границы. Скажите себе не переживать о мелочах. Учитесь определять, когда говорить «да», а когда «нет». Не берите на себя слишком много там, где это не требуется. Вам не обязательно ВСЕГДА быть супергероем. Синдром «супер»- мамы/папы/работника/друга быстро истощает психические и физические силы. Никто не может делать все для всех и всегда. Установите личные границы и не нарушайте их. А главное — заботьтесь о СЕБЕ.

Мыслительное упражнение.

Ведите дневник. Каждый вечер записывайте, что вы сделали в этот день для себя, какие эмоции вы испытали, уделив время себе.

Семена кармы.

Прогуляйтесь со своим домашним любимцем. Почувствуйте, как он или она любит вас такими, какие вы есть.

Декларация дня: *«Я выхожу за пределы невозможного, чтобы узнать, что для меня ВОЗМОЖНО».*

День 13

Дата : _____

Цитата дня: *«Следите за своими мыслями — они становятся словами. Следите за словами — они становятся поступками. Следите за поступками — они становятся привычками. Следите за привычками — они становятся характером. Следите за характером — он становится судьбой».*

Практика дня.

Следите за своей речью. Старайтесь говорить спокойно и доброжелательно, даже если вы находитесь в стрессе. Вы удивитесь, как всего несколько добрых слов способны изменить ситуацию к лучшему.

Мыслительное упражнение.

Вспомните, как сегодня кто-то из ваших коллег, друзей или родственников сказал вам что-то приятное в ответ на ваше изменившееся поведение. Это вдохновляет, не правда ли?

Семена кармы.

Поблагодарите своих коллег и подчиненных за их работу. Старайтесь и впредь отмечать их успехи.

Декларация дня: *«Мои хорошие привычки — залог здоровья, богатства и мудрости».*

День 14

Дата : _____

Цитата дня: *«Не существует никакой другой формулы успеха, кроме, пожалуй, безоговорочного принятия жизни и того, что она приносит».*

Практика дня.

Используйте сегодняшнюю медитацию, чтобы преодолеть свои страхи и достичь целей, поставленных в 3 день. Визуализируйте каждую свою цель и сосредоточьтесь на ее достижении во время медитации.

Мыслительное упражнение.

Какой страх вы преодолели после встречи с ним? Какие ваши дальнейшие шаги? Как вы будете двигаться к своей цели? Поразмышляйте и запишите свои мысли.

Семена кармы.

Приготовьте что-нибудь вкусное для своего друга или подруги и пригласите его или её в гости. Проведите время вместе.

Декларация дня: *«Если я страстно чего-то желаю, я готов(- а) поставить на карту все».*

День 15

Дата : _____

Цитата дня: *«В каждой шутке ищите тщательно сокрытую правду».*

Практика дня.

Порадуйте себя сегодня чем-нибудь приятным и веселым. Смех помогает снять стресс и напряжение. Не принимайте все слишком близко к сердцу. Учитесь видеть во всем хорошее, особенно если что-то идет не так, как вы планировали. Смех полезен для здоровья.

Мыслительное упражнение.

Как-то на одном круизном лайнере за борт выпал маленький мальчик. Отец закричал в отчаянии: «Миллион долларов тому, кто спасет моего сына!» Но среди пассажиров, в ужасе наблюдавших за тонущим ребенком, не нашлось никого, кто решился бы за ним прыгнуть. Как вдруг в воду соскакивает какой-то старичок, быстро подплывает к мальчику и остаётся с ним, поддерживая его на плаву, пока их не спасают. Отец бросается к старику с миллионом долларов, чтобы отблагодарить, но тот отказывается от награды. «Мне ничего не нужно, — говорит он, — кроме одного». Отец выкрикивает: «Да, конечно, всё, что скажете!». Старичок внимательно его осматривает и продолжает: «Я хотел бы знать, кто меня толкнул».

Семена кармы.

Подумайте о том, как вам повезло с вашими близкими. Напишите им небольшое письмо с выражением своей любви и благодарности.

Декларация дня: *«Смех — это мгновенный отпуск».*

День 16

Дата : _____

Цитата дня: *«Многие готовы разделить ваш успех. Но ищите тех, кто останется с вами, даже когда он закончится».*

Мыслительное упражнение.

Вернитесь к 9 дню и спросите себя, что вы можете сделать, чтобы улучшить свои отношения (или найти свою любовь)? Совершите медитацию в ту вселенную, где ваш двойник счастлив в любви. Узнайте, как он (она) этого достиг(-ла).

Мыслительное упражнение.

Что вы измените в первую очередь, чтобы улучшить отношения? Каковы будут ваши дальнейшие действия? Подумайте и запишите свои мысли.

Семена кармы.

Напишите 10 качеств вашего любимого человека, за которые вы ему благодарны. Если вы пока одиноки, напишите 10 качеств, которые вы бы хотели видеть в своем будущем партнере.

Декларация дня: *«Мои отношения расцвели любовью и страстью».*

День 17

Дата : _____

Цитата дня: *«Всегда сбывается то, во что вы верите. Вера материализует мысли».*

Практика дня.

Запишите три навыка/таланта/способности, которыми вы хотите овладеть. Мыслительное упражнение.

Что бы вы чувствовали, если бы у вас были эти навыки? Как бы вы их использовали? Подумайте и запишите ответ.

Семена кармы.

Порадуйте себя сегодня. Съешьте любимое мороженое, посмотрите хороший фильм — сделайте то, что приносит вам радость. Ваше счастье делает счастливыми ваших близких.

Декларация дня: *«Я верю, что могу творить великие дела».*

День 18

Дата : _____

Цитата дня: *«Один человек с верой равен по силе девяноста девяти людям, у которых есть только интерес».*

Практика дня.

Ваши убеждения формируют ваш опыт. И наоборот. Подумайте, какие убеждения мешают вам двигаться вперед. Найдите их и замените позитивными утверждениями. Повторяйте их до тех пор, пока они не станут вашей новой реальностью. Например, вместо «мне не найти хорошую работу» повторяйте: «Осталось совсем чуть-чуть, и я устроюсь на идеальную работу». Если ваши убеждения не создают жизнь вашей мечты, измените их. Запишите ваши новые убеждения в этих сферах: Личная жизнь. Здоровье. Обеспеченность. Отношения. Карьера.

Мыслительное упражнение:

«То, во что вы верите, существует. Когда вы поймете это и обретете хотя бы толику контроля над своими убеждениями, вы найдете то, что ищете».

Семена кармы.

Позвоните родителям и поблагодарите их за все, что они для вас сделали.

Декларация дня: *«Я буду жить, любить и работать в соответствии со своими убеждениями».*

День 19

Дата : _____

Цитата дня: *«Верьте в себя! Имейте веру в свои способности! Без этой скромной, но разумной уверенности вы не сможете быть успешными или счастливыми».*

Практика дня.

Вера важна для достижения желаемого. Но чего она стоит без действий? Чтобы ваши цели материализовались, нужно действовать. Ставьте перед собой четкие и последовательные цели. Для этого ответьте на следующие вопросы: Что я хочу? (Подробно опишите ваше желание — в деталях и измеримых единицах.) Когда я хочу это исполнить? (Укажите дату.) Где я буду в этот момент? (Укажите точное место.) Кто в этот момент будет рядом? (Имя.) Почему это для меня важно? (Опишите свои эмоции.)

Мыслительное упражнение.

Вера — это не просто убеждение. Это нечто большее. Это желание, убеждение и ожидание, слитые воедино. Вере не нужны доказательства.

Семена кармы.

Поделитесь этим упражнением с тем, кому оно может помочь.

Декларация дня: *«Я с уверенностью смотрю в будущее. У меня есть вера, и я готов(-а) действовать».*

День 20

Дата : _____

Цитата дня: *«Самый распространенный вид загрязнения сегодня — негативность. Избавьтесь от неё, чтобы поверить в себя. Замените "если смогу", "надеюсь", "может быть" на "я могу", "я сделаю", "я должна"».*

Практика дня.

Запишите 10 хороших событий, которые произошли с вами сегодня. Отмечайте свои успехи, даже самые незначительные!

Мыслительное упражнение.

Сегодня постарайтесь смотреть на мир сквозь «розовые очки». Замечайте во всём происходящем только хорошее, яркое и радостное.

Семена кармы.

Вспомните двух друзей детства, которые всегда были рядом и которые вас вдохновляли. Позвоните им и поблагодарите их за это.

Декларация дня: *«Да, вокруг меня могут происходить негативные события. Но я не обязан(-а) впускать их в свою жизнь».*

День 21

Дата : _____

Цитата дня: *«Мы счастливы, когда у нас есть что делать, есть кого любить и есть на что надеяться».*

Практика дня.

Как только завтра утром зазвенит будильник, вскочите с постели с восторженным криком: «Да! Вот он — новый день!» И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не нажимайте кнопку «отложить».

Мыслительное упражнение.

Если будете следовать этому совету, каждое ваше утро будет прекрасным.

Семена кармы.

Улыбайтесь сегодня всем, кого встретите.

Декларация дня: *«Я с радостью встречаю новый день и с нетерпением жду новых открытий».*

День 22

Дата : _____

Цитата дня: *«Вы никогда не насытитесь тем, что вам не нужно для счастья».*

Практика дня.

Что делает вас счастливыми? Подумайте и запишите три вещи.

Мыслительное упражнение. Помните, только вы сами можете сделать себя счастливыми. Не ждите, что кто-то другой сделает это за вас. Счастье всегда исходит изнутри нас самих.

Семена кармы.

Выберите одно полезное действие (ритуал) и выполняйте его каждый день. Регулярность важнее интенсивности. Пусть это будет что-то небольшое, но значимое для вас — например, начинайте каждый день с позитивной аффирмации.

Декларация дня: *«Счастье зависит от нас самих. К нему нет пути. Счастье и есть путь».*

День 23

Дата : _____

Цитата дня: *«Если вы хотите, чтобы другие были счастливы, практикуйте сострадание. Если хотите быть счастливы, практикуйте сострадание»*

Практика дня.

Проявите сострадание к тому, кто, как вам кажется, нуждается в этом. Возможно, именно ему или ей оно сегодня важнее всего.

Мыслительное упражнение.

Сострадание неразрывно связано с сопереживанием. Сострадательный человек всегда умеет сопереживать. Добро — это способность сопереживать, зло — это равнодушие.

Семена кармы.

Устройте праздник для своих близких. Пригласите их на ужин и окружите их заботой и вниманием.

Декларация дня: *«Счастье — мое право по рождению. Я выбираю счастье и заслуживаю его!»*

День 24

Дата : _____

Цитата дня: *«Человек, мыслящий позитивно, замечает невидимое, чувствует неосязаемое и достигает невозможного»*

Практика дня.

Сегодня будьте особенно внимательны к своим мыслям и словам. Подмечайте, как негативные мысли и слова влияют на вас и окружающих. Вы привыкли мыслить и говорить определенным образом. На формирование этих привычек ушли годы. Но вам потребуется намного меньше времени, чтобы их изменить. Вам по силам создать новые, позитивные привычки.

Мыслительное упражнение.

Вот вам притча о человеке, который мыслил только позитивно. Как-то отец решил проучить своего сына, который был слишком большим оптимистом. Пока сын был в школе, он завалил его комнату конским навозом. Три тонны навоза заполнили комнату доверху! Когда сын вернулся и открыл дверь, он радостно воскликнул «ура!» и начал копаться в навозе. «Что ты делаешь?» — спросил отец. «Ищу пони!» — ответил сын. Семена кармы.

Позаботьтесь о себе. Найдите время для медитации, соединитесь со своим внутренним «я».

Декларация дня: *«Заменив негативные мысли позитивными, я привлекаю в свою жизнь позитивные результаты».*

День 25

Дата : _____

Цитата дня: *«Всегда есть два решения. Два пути. Одно из них легкое, и это — его единственное достоинство».*

Практика дня.

Вспомните одно из важных решений, которое вы когда-либо приняли в прошлом. Подумайте об этом выборе, который изменил вашу жизнь. Это мог быть как какой-то незначительный поступок, так и серьезный, но он в корне изменил вашу жизнь. А затем представьте, что вы сделали иной выбор. Как бы тогда сложилась ваша жизнь? За что вы благодарны себе, сделавшему тот выбор?

Мыслительное упражнение.

Принимая решение, думайте о его последствиях. Представьте себе лучший и худший варианты развития событий. То, что произойдет в реальности, как правило, где-то посередине.

Семена кармы.

Отблагодарите свое тело, начав делать зарядку каждый день.

Декларация дня: *«Я могу изменить себя и свою жизнь в любой момент».*

День 26

Дата : _____

Цитата дня: *«Никогда не критикуйте свою работу, кроме как в радостном и полном надежд настроении. Самокритика уставшего ума — самоубийство».*

Практика дня.

Запишите 10 причин, по которым вы отлично справляетесь со своими обязанностями. Неважно, кто вы: мама, папа, работник, предприниматель, писатель, художник — похвалите себя. Вы этого заслуживаете.

Мыслительное упражнение.

Критикуйте себя только в хорошем настроении. Если моете посуду, не думайте о том, насколько чистой будет каждая тарелка. Представляйте, какой чистой и ухоженной будет ваша кухня после того, как вы помоете всю посуду.

Семена кармы.

Похвалите сегодня не менее трех человек.

Декларация дня: *«Чем больше позитивных мыслей и слов, тем более привлекательна жизнь».*

День 27

Дата : _____

Цитата дня: *«Никто не может вернуться в прошлое, чтобы изменить свою жизнь, но каждому по силам уже сегодня начать создавать иной финал».*

Практика дня.

Вспомните незначительные события, которые негативно повлияли на вашу жизнь. Запишите их. А затем научитесь создавать новые, позитивные события, которые начнут изменять вашу жизнь уже сегодня.

Мыслительное упражнение.

Мужчина обнаружил вмятину на крыле своей машины. Кто-то задел ее и уехал. Он отправился в ремонт и выяснил, что он обойдется ему в 500 долларов. Мужчина решает заработать в три раза больше, используя только что изученные методы. Теперь он думает не о вмятине, а о том, как эффективнее зарабатывать. Эта ситуация активировала его творческий потенциал, и в результате он не только починил машину, но и заработал 1500 долларов.

Семена кармы.

То, на чем вы фокусируетесь, приобретает силу. Фокусируйтесь на решении, а не на проблеме.

Декларация дня: *«Если я недоволен своим миром и хочу его изменить, я должен начать с себя».*

День 28

Дата : _____

Цитата дня: *«У меня была такая замечательная жизнь! Как жаль, что я не поняла этого раньше».*

Практика дня.

На вопрос «Как дела?» отвечайте: «Просто фантастика!» Это будет необычно и вызовет улыбку у вашего собеседника. Затем, когда вас спросят: «И почему же?», расскажите ему или ей о том, что делает вашу жизнь замечательной. Помните: ваше отношение влияет на отношение окружающих.

Мыслительное упражнение.

Время от времени я отправляюсь к своему 22-летнему двойнику и даю ей советы. Я рассказываю ей о всевозможных ошибках, которые допустила, но главное — о том, как важно контролировать эмоции. И я замечаю, как меняются мои воспоминания. Я начинаю видеть в своей жизни больше хорошего. Попробуйте и вы делать так же. Семена кармы.

Какой совет вы дали бы себе 22- летнему(-ей)?

Декларация дня: *«Мы — результат того, о чем мы думаем».*

День 29

Дата : _____

Цитата дня: *«Надежда — в мечтах, в воображении и в смелости тех, кто стремится воплотить мечты в реальность».*

Практика дня.

Помечтайте сегодня. Представьте, какой будет ваша жизнь через год, когда ваша самая заветная мечта исполнится. Что вы будете делать? Какая реакция будет у вашего тела? Не сдерживайте себя! Улыбайтесь, прыгайте от радости, поднимите руки над головой! А затем произнесите вслух то, что вы скажете, когда сбудется ваша мечта. Прокричите это! А затем — обязательно запишите свои ощущения, свои слова и свои действия во время этого празднования победы.

Мыслительное упражнение.

Грёзы могут быть полезны, если научиться ими управлять. Есть три вида грёз: развлекательные, эмоциональные и целенаправленные. Различайте их и используйте грёзы для достижения успеха и гармонии.

Семена кармы.

Три кита, на которых стоит наша реальность: фокус внимания, физиология и язык. Измените их — и вы измените свою жизнь.

Декларация дня: *«Вы становитесь тем, о чем думаете».*

День 30

Дата : _____

Цитата дня: *«Мечты действительно сбываются, если только мы достаточно сильно этого желаем. Вы можете получить в жизни все, что угодно, если пожертвуете ради этого всем остальным».*

Практика дня.

Если бы вы обладали бесконечной мудростью, как бы вы ее использовали? Запишите свои мысли на этот счет. Так вы начнете лучше понимать, как мудрость помогает нам меняться.

Мыслительное упражнение.

Мало кто захочет пожертвовать всем ради мечты. Поэтому начните с малого: сделайте первый шаг в нужном направлении. Ведь путь к успеху состоит из маленьких последовательных шагов.

Семена кармы.

Каждый день становитесь на 1% лучше, чем вчера. И вы увидите, как преображается ваша жизнь.

Декларация дня: *«Я могу достичь всего, что могу вообразить и во что могу поверить».*

День 31

Дата : _____

Цитата дня: *«Человек, мыслящий позитивно, замечает невидимое, чувствует неосязаемое и достигает невозможного».*

Практика дня.

Как вы собираетесь использовать свой магический арсенал? Подумайте о том, как эти техники и инструменты могут изменить вашу жизнь к лучшему. Запишите свои идеи и пообещайте себе им следовать.

Мыслительное упражнение.

Закройте глаза и сделайте десять глубоких вдохов. Улыбнитесь. Приятное ощущение, не правда ли?

Семена кармы. Помните: повторение — мать учения.

Декларация дня: *«С каждым днем я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях».*

День 32

Дата : _____

Цитата дня: *«Что касается меня, я — оптимист. Не вижу смысла быть кем-то другим».*

Практика дня.

Вчера вы составили список из способов применения своего арсенала. Выберите один из них и ответьте на такие вопросы: – Чего я хочу достичь с помощью этого? – Зачем мне это нужно? – Что я уже сделал(-а) для этого? – Насколько сильно я этого хочу? – Как изменится моя жизнь, когда я этого достигну? – Что я сделаю прямо сейчас, чтобы приблизиться к своей цели?

Мыслительное упражнение.

Оптимист и пессимист видят мир по-разному. Как-то двух продавцов обуви отправили в Кению. Через некоторое время один из них отправил домой телеграмму: «Вышлите денег на обратный билет. Здесь никто не носит обувь, я ничего не продам». Второй же написал: «Шлите еще продавцов! Здесь огромный рынок — всем нужна обувь!» Семена кармы.

Превращайте препятствия в возможности.

Декларация дня: *«Моя жизнь прекрасна и абсолютно гармонична»*

День 33

Дата : _____

Цитата дня: *«Человек — продукт своих собственных мыслей. О чем он думает, тем он и становится».*

Практика дня.

Запишите 10 позитивных мыслей о своей жизни.

Мыслительное упражнение.

Мысли влияют на наши чувства, чувства — на наши действия, а действия — на результат.

Семена кармы.

Станьте сильнее своих проблем.

Декларация дня: *«Все, что мне нужно, у меня уже есть».*

День 34

Дата : _____

Цитата дня: *«Вот мои последние слова вам. Не бойтесь жизни. Верьте, что она стоит того, чтобы жить, и ваша вера поможет этому факту свершиться».*

Практика дня.

Закончите предложение: «Я — …». Какая первая мысль пришла вам в голову? Если это негативное убеждение, измените его. Скажите себе: «Я — бесконечность». Повторяйте это как мантру в течение дня.

Мыслительное упражнение.

Вы сами создаете свою реальность. Ваши убеждения формируют вашу жизнь. Проанализируйте свое отношение к миру, к людям, которые вас окружают. Если вас устраивает то, что вы видите и чувствуете, наслаждайтесь этим. Если же нет — меняйте это.

Семена кармы.

Убеждение — это мысль, которую вы приняли как истину, и вы можете ее доказать. Декларация дня: *«Я принимаю все свои чувства как часть себя».*

День 35

Дата : _____

Цитата дня: *«Я не страшусь завтра, ибо я видел вчера и люблю сегодня».*

Практика дня.

Запишите 10 причин, почему вы любите СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ.

Мыслительное упражнение.

Вчера — это воспоминания, завтра — фантазии. Ваша сила — в настоящем. Начните управлять своими воспоминаниями.

Семена кармы.

Сравнение — источник отчаяния.

Декларация дня: *«Чем позитивнее мои мысли и слова, тем лучше моя жизнь».*

День 36

Дата : _____

Цитата дня: «Мысль, как и всякое сильнодействующее оружие, чрезвычайно опасна при неправильном обращении. Поэтому ясное мышление желательно не только для того, чтобы развить все возможности ума, но и для того, чтобы избежать катастрофы». Практика дня.

Есть два типа мыслей: вдохновляющие и угнетающие. Запишите пять вдохновляющих мыслей о себе.

Мыслительное упражнение.

Чтобы сделать свои мысли яснее, усильте их. Представьте их более яркими, более четкими, более объемными. Затем подключите аудиальный канал. Представьте, что вы произносите свои мысли вслух. Мысленно произносите их как можно громче (или тише, если в вашем представлении так они будут звучать более весомо).

Семена кармы.

Ваши мысли и ваши действия должны соответствовать друг другу. Только так возможно достичь значимых результатов в каждой из сфер жизни.

Декларация дня: *«С сегодняшнего дня я буду мыслить и говорить только позитивно».*

День 37

Дата : _____

Цитата дня: *«То, на чем мы фокусируемся, усиливается».*

Практика дня.

Выполните медитацию и запишите пять ваших главных целей.

Мыслительное упражнение.

Представьте, что вы достигли своих целей. Посмотрите на результаты со стороны как наблюдатель. Затем войдите в ситуацию как участник. Расширьте границы проигрываемой сцены. Сделайте ее бесконечной. Весь мир — театр, а вы — один из актеров. Но Точнее, теперь вы — режиссер.

Семена кармы.

Цели — всего лишь задачи, которые нужно решить.

Декларация дня: *«Позитивные мысли, образы и убеждения приносят мне желаемые результаты».*

День 38

Дата : _____

Цитата дня: *«Выбор — уже половина успеха, поэтому выбирайте мудро. Двери, которые мы открываем и закрываем каждый день, определяют то, какой будет наша жизнь».*

Практика дня.

Подумайте о событиях в прошлом, которые вы хотели бы изменить. Выполните медитацию саморефлексии.

Мыслительное упражнение.

Не закрывайте одну дверь, пока не откроете другую.

Семена кармы.

Определите свои ценности и регулярно сверяйтесь с ними.

Декларация дня: *«То, что я запрограммировал(-а), уже на пути ко мне. Его воплощение в реальности лишь вопрос времени».*

День 39

Дата : _____

Цитата дня: *«Обаяние помогает нам открыть множество дверей, но характер — это то, что не дает им закрыться».*

Практика дня.

Подумайте о самом дорогом вам человеке. Запишите 10 причин, почем вы его любите. Мыслительное упражнение.

Красота, которую вы видите в других, — отражение вашей собственной.

Семена кармы.

Обнимите сегодня кого-нибудь!

Декларация дня: *«Каждый день — возможность узнать что-то новое».*

День 40

Дата : _____

Цитата дня: *«Здоровье — главное богатство».*

Практика дня.

Помните: в здоровом теле — здоровый разум. Прослушайте медитацию исцеления.

Мыслительное упражнение.

Больше двигайтесь. Сходите на прогулку в обед, отправьтесь на работу не на машине, а на велосипеде, выйдите вечером на пробежку.

Семена кармы.

Берегите свое физическое и ментальное здоровье. У вас лишь одно тело и разум. Заботьтесь о них.

Декларация дня: *«Я могу управлять своим здоровьем».*

День 41

Дата : _____

Цитата дня: *«Испытывать благодарность и не выражать ее — это как завернуть подарок и не вручить его».*

Практика дня.

Будьте благодарны за все то хорошее, что есть в вашей жизни. Выражайте свою благодарность как можно чаще.

Мыслительное упражнение.

Благодарность — улица с двусторонним движением. Сделайте кому-нибудь небольшой подарок просто так, от души.

Семена кармы.

Люди, которые каждый день выражают благодарность, на 25% счастливее остальных. Заведите дневник благодарности.

Декларация дня: *«Я стараюсь видеть во всем хорошее и благодарю жизнь за все прекрасное, что у меня есть».*

День 42

Дата : _____

Цитата дня: *«Нет ни ошибок, ни совпадений. Все события — это уроки жизни, чтобы мы росли над собой».*

Практика дня.

Пришло время вам стать двойником, который дает советы. Выполните медитацию к той версии себя, которая нуждается в помощи.

Мыслительное упражнение.

В привычном понимании совпадение — это хорошо, а несчастный случай — плохо. В следующий раз когда с вами случится что-то плохое, превратите это в нечто хорошее. Представьте, что это событие — дело ваших рук. Трансформируйте несчастный случай в совпадение.

Семена кармы.

Часто, когда мы обучаем других, мы лучше понимаем материал сами.

Декларация дня: *«Я делаю паузу и размышляю, прежде чем действовать».*

День 43

Дата : _____

Цитата дня: «Если вы думаете о катастрофе, вы ее получите. Размышляя о смерти, вы приближаете свой конец. Мыслите позитивно и уверенно, и ваша жизнь станет более безопасной, более наполненной действием, богаче достижениями и опытом».

Практика дня.

Выпишете 10 моментов, которые вам нравятся в вашей работе. И три способа увеличить с помощью нее свой доход. Далее переходите к визуализации. Совершите «Медитацию Мидаса», чтобы встретиться со своим двойником, обладающим «золотым прикосновением».

Мыслительное упражнение.

Когда вас одолевают негативные мысли, остановитесь и представьте, что это всего лишь фильм. Поставьте его на паузу и вырежьте плохие кадры. Затем на их место поставьте новые — позитивные, и снова запустите фильм. Помните: вы — режиссер своих мыслей.

Семена кармы.

Если дать миллион человеку с «мышлением бедности», он через год опять будет бедным. Если же отнять миллион у человека с «сознанием миллионера», он за год заработает его снова.

Декларация дня: *«Все, к чему я прикасаюсь, превращается в золото».*

День 44

Дата : _____

Цитата дня: *«Загляните внутрь себя!.. Там все секреты».*

Практика дня.

Вы почти у цели. Пора подвести итоги вашего трансформационного путешествия. Подумайте, как вы изменились за это время? Закройте глаза и представьте перед собой линию времени. Слева — ваше прошлое, справа — будущее. Взгляните налево. Что произошло с вами за последние 43 дня? Как изменилась ваша жизнь? Как на ваши изменения реагируют окружающие? Какие новые привычки вы приобрели? Теперь посмотрите направо. Что вас ждет в будущем как результат изменений, происходящих в вашей жизни? Каких целей вы достигнете? Кем вы станете? Сколько денег вы будете зарабатывать? Кто будет с вами рядом? Нарисуйте линию времени и опишите все эти события.

Мыслительное упражнение.

Каждый вечер перед сном анализируйте события дня. Что бы вы хотели изменить? С каждым днем таких событий будет все меньше. Когда вы проживете целую неделю без сожалений, это будет значить, что вы уверенно идете по пути просветления.

Семена кармы.

Живите страстно.

Декларация дня: *«Сегодня лучше, чем вчера. А завтра будет лучше, чем сегодня».*

День 45

Дата : _____

Цитата дня: *«Агрессивный человек мыслит громко, робкий — шепотом. Начните контролировать громкость своих мыслей и вы сможете управлять своими эмоциями».*

Практика дня.

Напишите себе письмо. Поздравьте себя с достигнутыми успехами и тем, что лишь предстоит в будущем. Будьте конкретны: опишите события, чувства, эмоции, ваши действия и планы.

Мыслительное упражнение.

Эмоция — это мысль, окрашенная симпатией или антипатией. Чем сильнее симпатия или антипатия, тем сильнее эмоция. Чтобы контролировать свои эмоции, начните управлять своими симпатиями и антипатиями.

Семена кармы.

Позаботьтесь о себе. Найдите время для медитации и воссоединения со своим внутренним «я».

Декларация дня: *«Я буду излучать только позитивную энергию и делиться с окружающими позитивными мыслями».*

КВАНТОВОЕ РЕШЕНИЕ

Этот текст поможет вам ПОЛНОСТЬЮ выбрать свою новую реальность прямо сейчас – без каких-либо процессов, методов, шагов или инструкций о том, «как» это сделать. Больше никакой путаницы по поводу того, «как».

Вы мгновенно окажетесь в этой новой реальности, идентичности, перспективе.

Вот что на самом деле значит принять решение и действительно начать жить в этой реальности уже сегодня.

Прямо сейчас войдите в свою новую реальность вместе со мной

Сегодня мы поговорим о создании реальности максимально просто, но при этом так, чтобы это буквально перевернуло ваше представление обо всем.

Я хочу, чтобы после этой книги у вас не только не осталось никаких вопросов, но чтобы прямо здесь и сейчас произошла полная трансформация вашей идентичности и реальности. Вы поймете, что нет никаких шагов. Нет никаких правил и требований.

Вы точно поймете, что на самом деле значит принять решение – решить, что теперь вы новый человек или вы уже живете в этой реальности.

И когда у вас возникают все эти вопросы: «А что насчет вот этой ситуации?

А что насчет той? Что мне делать? Как себя вести? А мои мысли? А страхи?

А все остальное?» – я разберу это максимально просто, легко и так, чтобы это действительно изменило вашу жизнь.

И к концу этой книги вы будете новым человеком в новой реальности, и будете это знать.

Итак, создание реальности на самом деле сводится к очень простым вопросам: ***кем я себя считаю прямо сейчас? Кем я решил быть? Что я решил считать для себя истиной? Какую историю о себе я сейчас принимаю как истинную и реальную?***

Вот что такое создание реальности. Вот что такое манифестация.

Поэтому все, что вы хотите манифестировать, любой опыт, который хотите прожить – совершенно неважно, что именно это будет.

Даже если вам говорили, что это невозможно, маловероятно, что вы слишком старый или слишком молодой, что это вряд ли возможно из за вашего прошлого, что это неизлечимо, смертельно или еще что-то… что вы не можете это иметь, что у вас этого нет. Все, что вам говорили, все, что вы сами думали, все ограничения, которые, как вам кажется, у вас существуют – мы сейчас все это отбросим, потому что нет буквально никаких ограничений.

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.