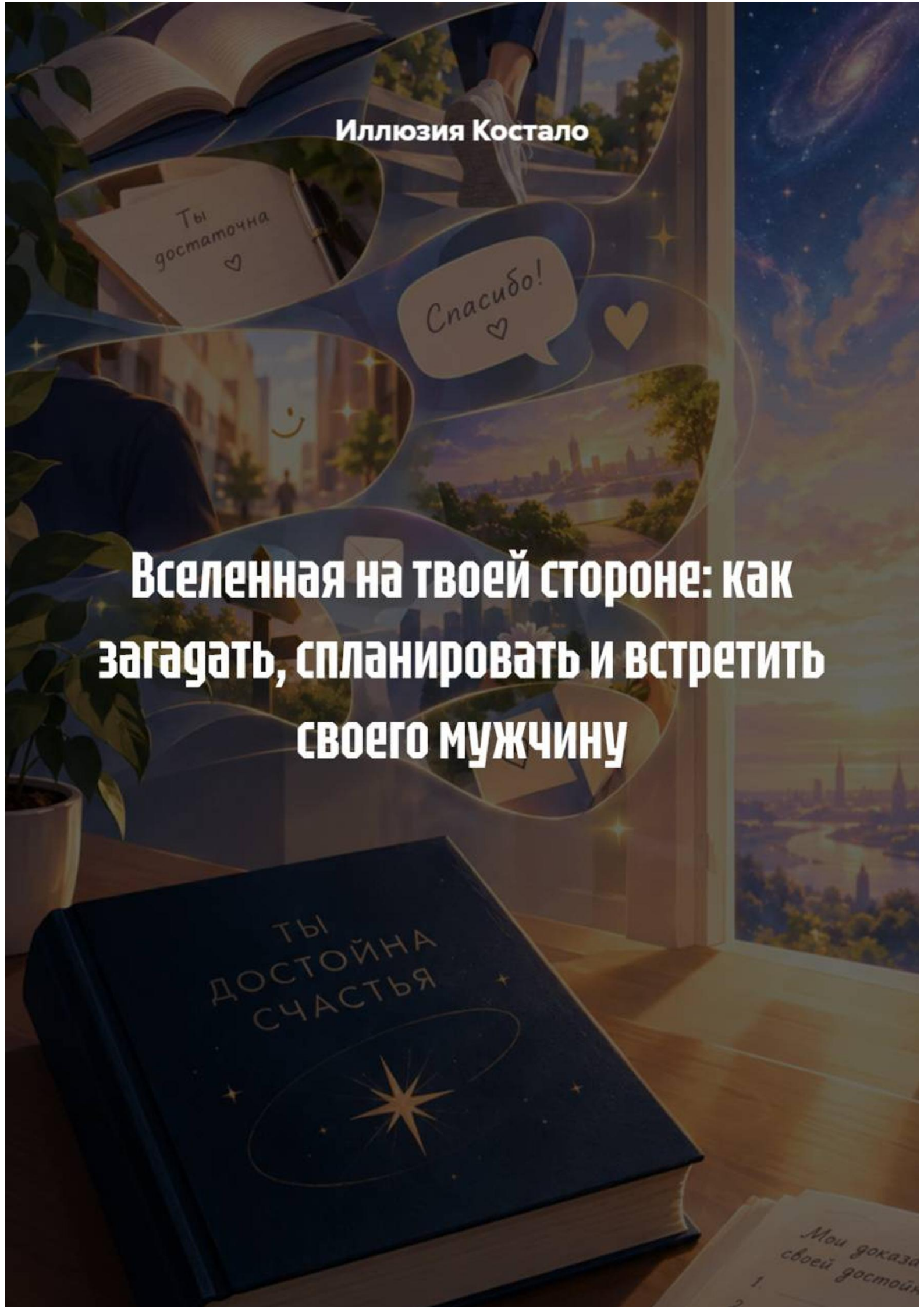


Иллюзия Костало

Вселенная на твоей стороне: как загадать, спланировать и встретить своего мужчину

Иллюзия Костало

Вселенная на твоей стороне: как загадать, спланировать и встретить своего мужчину

«Автор»
2026

Костало И.

Вселенная на твоей стороне: как загадать, спланировать и встретить своего мужчину / И. Костало — «Автор», 2026

Эта книга — для женщин, которые устали ждать и хотят сами построить счастливую жизнь. Психолог с двадцатилетним стажем простым языком объясняет, как устроена Вселенная, почему мысли имеют значение и как перестать саботировать свои мечты. Вы узнаете, как составить «письмо Вселенной», чтобы желание исполнилось, как навести порядок в восьми сферах жизни и сделать конкретные шаги навстречу судьбе за девяносто дней. Отдельная часть посвящена самому трепетному — поиску мужчины мечты. Без розовых очков и волшебных палочек: только психология, жизненные истории и упражнения, которые действительно меняют жизнь. Вы поймёте, как быть, а не казаться, где знакомиться и как не спутать мечту с проекцией. Вселенная уже ответила — осталось открыть дверь.

© Костало И., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Глава 1. Квантовая физика для мечтательниц: мысль как наблюдатель 7
Глава 2. Закон притяжения без розовых очков: мысли, убеждения и действия 9
Глава 3. Вселенная любит ясность: как сформулировать заказ 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Иллюзия Костало
Вселенная на твоей стороне: как загадать, спланировать и встретить своего мужчину

Вселенная на твоей стороне: как загадать, спланировать и встретить своего мужчину

Введение

Дорогая читательница! Я пишу эту книгу для тебя — женщины, которая устала ждать у моря погоды, но всё ещё верит, что мечты сбываются. За годы работы я сопровождала сотни женщин, которые хотели изменить жизнь, встретить достойного мужчину и почувствовать, что Вселенная на их стороне. Сегодня я хочу поделиться с тобой тем, что работает на самом деле — без волшебных палочек и пустых обещаний.

Эта книга родилась из личного опыта и из историй моих близких и знакомых людей. Я сама когда-то верила, что достаточно просто «загадать желание», и всё случится само. Но жизнь оказалась сложнее и интереснее: мысль — это не кнопка «выполнить», а инструмент, который запускает цепочку событий. И чтобы эта цепочка привела тебя к счастью, нужно разобраться, как устроена Вселенная, как планировать будущее и как правильно «запускать» свои желания. Особенно если твоё желание — встретить мужчину мечты.

Я не буду обещать, что после прочтения первой главы ты проснёшься в объятиях принца. Но я обещаю другое: ты поймёшь, как работает твоё собственное мышление, как перестать саботировать свои мечты и как сделать так, чтобы мужчина твоей мечты захотел остаться рядом. Мы будем говорить простым языком, без сложных терминов и иностранных словечек. Только психология, жизненные истории и упражнения, которые действительно меняют жизнь.

Книга состоит из трёх частей. В первой мы разберёмся, как устроена Вселенная и почему твои мысли имеют значение. Во второй — научимся планировать будущее так, чтобы мечты не оставались на бумаге. В третьей — займёмся самым трепетным: поиском мужчины, с которым ты будешь счастлива. В каждой главе ты найдёшь историю из моей практики, простое упражнение и небольшое послание от Вселенной — фразу, которую можно повторять, чтобы настроиться на нужный лад.

А теперь давай начнём. Устройся поудобнее, возьми чашку чая и позволь себе на время чтения стать той женщиной, которая знает: всё самое лучшее у неё впереди.

Часть I. Как устроена Вселенная (и ты в ней)

Глава 1. Квантовая физика для мечтательниц: мысль как наблюдатель

Ты когда-нибудь замечала, что в жизни случается именно то, о чём ты думаешь чаще всего? Если ты постоянно боишься остаться одна, то вокруг словно появляются только несвободные или неподходящие мужчины. А если ты уверена, что достойна любви, то и люди вокруг какие-то другие — внимательные, добрые, готовые к отношениям. Это не совпадение и не волшебство. Так работают твой мозг и твоё внимание.



В науке есть понятие «эффект наблюдателя». Оно пришло из квантовой физики, но не пугайся — я объясню просто. Представь, что реальность — это огромный набор возможностей. В каждой ситуации есть множество вариантов развития событий. Но когда ты смотришь на что-то, обращаешь на это внимание, ты словно «выбираешь» один из вариантов. Твой взгляд, твой интерес, твои мысли делают этот вариант реальным для тебя. Конечно, это упрощённая метафора, но она отлично показывает, как работает наше восприятие.

В твоём мозге есть особая структура, которая называется ретикулярной формацией. Это такой фильтр, который решает, что из окружающего мира ты заметишь, а что пропустишь. Ты когда-нибудь покупала новую сумку, а потом начинала замечать такие же на каждом шагу? Или влюблялась, и тебе казалось, что весь мир говорит о любви? Это работает твоя ретикулярная формация. Она настроена на то, что для тебя важно. И если ты думаешь «Я хочу встретить хорошего мужчину», но при этом твой внутренний фильтр настроен на «мужчины не надёжны» или «я недостаточно хороша», то ты будешь замечать именно подтверждения этому. А хорошие, добрые, свободные мужчины будут проходить мимо твоего внимания, потому что твой мозг их просто не видит.

Поэтому «запустить мысль во Вселенную» — это не эзотерический ритуал. Это осознанная работа с твоим вниманием. Ты направляешь свой внутренний прожектор на то, что хочешь видеть в жизни. И Вселенная (или назови это реальностью, судьбой, полем возможностей — как тебе удобнее) начинает отвечать тебе взаимностью, потому что ты сама начинаешь замечать подсказки и возможности.

Давай попробуем простое упражнение. Возьми лист бумаги и в течение одного дня записывай, на что ты обращаешь внимание. Не оценивай, не критикуй себя. Просто отмечай: «Утром подумала о том, что одинока. Днём заметила красивую пару в кафе и почувствовала грусть. Вечером вспомнила, что мне когда-то изменил бывший». А потом посмотри на этот список свежим взглядом. О чём он говорит? На что настроен твой внутренний прожектор? Если ты видишь, что большую часть времени твои мысли крутятся вокруг страхов и обид, — это не приговор. Это просто информация. Ты можешь перенастроить свой прожектор.

В следующий раз, когда поймаешь себя на мысли «ну конечно, опять ничего не получится», попробуй мысленно переключиться. Скажи себе: «Я замечаю, что мой мозг ищет подтверждения плохого. Но сейчас я выбираю увидеть что-то хорошее». И найди хотя бы одну маленькую вещь, которая радует. Улыбку прохожего, солнечный луч, вкусный чай. Это не значит, что ты должна быть всегда позитивной. Это значит, что ты учишь свой мозг видеть не только плохое. А когда ты видишь хорошее, ты притягиваешь хорошее. Потому что твоё внимание — это магнит.

Вот история из моей практики. Ко мне пришла женщина по имени Анна. Ей было 38 лет, она была красивой, умной, успешной, но одинокой. Она говорила: «Я запускаю мысли о мужчине, но Вселенная не отвечает». Мы стали разбираться, о чём она думает на самом деле. Оказалось, что каждый раз, когда она видела счастливую пару, она думала: «Ну вот, опять мне не повезло». Каждый раз, когда мужчина проявлял к ней интерес, она думала: «Сейчас он поймёт, что я не такая уж и классная, и уйдёт». Её внутренний прожектор был настроен на одиночество и подтверждение своей ненужности. Мы начали с простого: Анна стала записывать каждый вечер три вещи, которые её порадовали за день, и три комплимента, которые она услышала в свой адрес (даже если это был комплимент от коллеги по работе). Через месяц она сказала: «Я вдруг заметила, что мужчины стали чаще улыбаться мне в ответ». А через полгода она встретила мужчину, с которым сейчас живёт вместе. И знаешь, что она сказала на прощание? «Я не знаю, изменила ли я Вселенную, но я точно изменила себя. И Вселенная ответила».

Так что давай договоримся: мысль — это не заклинание. Это семя. Ты сажаешь его в благодатную почву своего внимания, поливаешь интересом и действиями, и оно прорастает. В следующих главах мы научимся делать это правильно и с любовью к себе.

А теперь небольшое послание от Вселенной для тебя: «Я вижу тебя. Я слышу твои желания. И я готовлю для тебя подарки. Просто настрой свои глаза на то, чтобы их увидеть».

Глава 2. Закон притяжения без розовых очков: мысли, убеждения и действия

Ты наверняка слышала про закон притяжения. О нём говорят так часто, что он кажется простым: думай о хорошем — и хорошее придёт. Думай о богатстве — и деньги потекут рекой. Думай о мужчине мечты — и он появится на пороге с букетом роз. Звучит красиво. Но если бы всё было так просто, все женщины давно были бы счастливы в отношениях, а мы с тобой не вели бы этот разговор.



Правда в том, что закон притяжения работает, но не так, как обещают популярные книги. Он не исполняет желания по взмаху волшебной палочки. Он отражает то, что у тебя внутри. Твои убеждения, твои страхи, твои привычные мысли — вот что на самом деле «притягивает» людей и события в твою жизнь. И если внутри тебя живёт убеждение «мужчинам нельзя доверять», то никакие аффирмации не помогут. Ты будешь бессознательно выбирать именно тех мужчин, которые это убеждение подтвердят. Не потому, что Вселенная злая, а потому что твой мозг ищет знакомое, даже если это знакомое приносит боль.

Давай разберёмся, что такое эти самые «вибрации», о которых все говорят. В эзотерике этим словом называют твоё внутреннее состояние. В психологии ему есть простое объяснение: это твой эмоциональный фон, то, как ты чувствуешь себя большую часть времени. Если ты живёшь в тревоге, в ожидании подвоха, в обиде на прошлое — твой внутренний фон низкий, тяжёлый. И люди вокруг это чувствуют. Не словами, а тем самым шестым чувством. Мужчина подходит к тебе познакомиться, а от тебя исходит напряжение: «Ну что ему надо? Наверняка очередной обманщик». И он, сам не понимая почему, отходит. А ты потом говоришь: «Вселенная не слышит меня». Вселенная-то слышит. Это ты сама себя не слышишь.

А теперь важное: закон притяжения не отменяет действия. Можно сколько угодно представлять мужчину мечты, но если ты сидишь дома и ни с кем не общаешься, он вряд ли посту-

чит в твою дверь. Мысль запускает направление, а действие делает шаг. Без действия мысль остаётся мечтой. Без мысли действие становится суетой. Нужно и то, и другое.

Вот история из моей жизни. Одна моя знакомая, назовём её Марина, очень хотела встретить мужчину. Она читала книги о законе притяжения, писала желания, визуализировала. Но при этом каждый раз, когда ей кто-то нравился, она начинала думать: «Он слишком хорош для меня. Наверняка у него кто-то есть. Или он просто поиграет и бросит». Она не давала ни одному мужчине шанса даже на второе свидание. Через год она сказала мне: «Закон притяжения не работает». Мы стали разбираться. И оказалось, что её внутреннее убеждение звучало так: «Я недостойна хорошего мужчины». Откуда оно взялось? Из детства. Отец ушёл из семьи, когда ей было семь лет, и мама часто повторяла: «Все мужчины одинаковые, им нужно только одно». Марина выросла с этим убеждением, хотя сама того не осознавала. И её «вибрации» были настроены на подтверждение: «Мужчины не надёжные». Когда мы это обнаружили, Марина расплакалась. А потом начала работать с этим убеждением. Каждый день она записывала три доказательства того, что она достойна любви и что хорошие мужчины существуют. Она перестала читать истории про измены и начала общаться с подругами, у которых были счастливые отношения. Через полгода она встретила мужчину, с которым сейчас живёт вместе. И знаешь, что она сказала? «Я не знаю, изменила ли я вибрации. Но я точно изменила свои мысли. И мир вокруг изменился».

Это не значит, что нужно насильно думать только о хорошем и гнать от себя грусть. Это значит, что нужно честно смотреть на свои убеждения. Откуда они взялись? Кто тебе это сказал? Это правда или чей-то страх? Когда ты находишь корень, ты можешь его вылечить. А когда лечишь корень, меняются и плоды.

Давай попробуем упражнение, которое я называю «Аудит убеждений о любви». Возьми лист бумаги и выпиши десять фраз, которые ты слышала в детстве о женщинах, мужчинах и отношениях. Не обязательно от мамы. От бабушки, от тёти, от учительницы, от подруг. Например: «Все мужчины изменяют», «Женщина должна терпеть», «Любовь — это боль», «Хороших мужчин уже разобрали». Выпиши всё, что вспомнишь. А теперь посмотри на этот список и честно ответь: какие из этих фраз ты до сих пор считаешь правдой? Может быть, не всеми, но некоторыми. А теперь возьми каждую фразу и переформулируй её так, чтобы она была правдивой, но не разрушала тебя. Например: «Все мужчины изменяют» можно переформулировать так: «Некоторые мужчины изменяют, но есть и те, кто ценит верность». «Хороших мужчин уже разобрали» — «Хорошие мужчины есть, и я могу встретить своего». Это не самообман. Это расширение картины мира. Ты не закрываешь глаза на плохое. Ты просто перестаёшь видеть только плохое.

И ещё одно. Закон притяжения любит ясность. Когда ты говоришь «хочу мужчину», Вселенная не понимает, какого именно. Ей нужны подробности. Но подробности не в смысле «рост 190, зарплата миллион, глаза голубые». Подробности в смысле чувств и ценностей. Как ты хочешь себя чувствовать рядом с ним? Защищённой? Свободной? Любимой? Смеющейся? Что для тебя важно в отношениях? Уважение, общие интересы, желание создавать семью? Чем яснее ты сформулируешь, тем легче тебе будет узнать его при встрече. И тем легче Вселенной (или твоему подсознанию, если тебе так ближе) будет привести тебя к нему.

Вот послание от Вселенной для тебя на эту главу: «Твои мысли — это семена. Я не могу вырастить розу из семени сорняка. Но если ты посадишь в землю любовь к себе, я помогу ей прорасти».

Глава 3. Вселенная любит ясность: как сформулировать заказ

Ты когда-нибудь заказывала в кафе что-то вроде «ну, что-нибудь вкусненькое»? И потом получала не то, что хотела. С желаниями во Вселенной происходит то же самое. Когда ты говоришь «хочу мужчину», ты заказываешь «что-нибудь вкусненькое». Вселенная может дать тебе мужчину. Но какого? Женатого? Жадного? Тирана? Или того самого, с которым ты будешь счастлива? Она не знает. Ты не сказала.



Я часто слышу от женщин: «Я же заказывала мужчину, а пришёл какой-то не такой». А что именно ты заказывала? «Хочу, чтобы он был добрый, заботливый, с чувством юмора». Это уже лучше. Но всё ещё мало. Добрый — это как? Он может быть добрым ко всем, кроме тебя. Заботливый — как? Он может заботиться о своей маме так, что ты будешь на десятом месте. С чувством юмора — это вообще может быть человек, который смеётся над тобой, а не с тобой.

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.