
Ася Заботина
13 шаг к Благосостоянию. Глубинная Идентичность

Ася Заботина

13 шаг к Благосостоянию. Глубинная Идентичность

https://litres.ru/74800412
SelfPub; 2026

Аннотация

Все 12 тренингов, 12 книг, которые вы прошли и освоили на практике, прожили как опыт себя, своих отношений с деньгами, бизнесом, клиентами и партнерами. Все это было подготовкой к финальному осознанию, к финальному пониманию того, кто вы есть и какая у вас, на самом деле, безграничная сила.

Если вы не прошли на практике мои предыдущие книги или прошли только часть из шагов, пожалуйста вернитесь и пройдите их все. Это важное условие, поскольку без этого пути, все, что описано в этой книге будет лишь очередной идеей, умственной моделью.

Это будет тем, как если бы вы прочли учебник о плавании, но даже не вошли в воду.

Итак, для тех из вас, кто прошел все 12 шагов, добро пожаловать в свою истинную идентичность, истинную реальность. Вы - Безграничная Сущность, Вы есть Все, Везде и Сразу!

Ася Заботина
13 шаг к Благосостоянию. Глубинная Идентичность

Все 12 тренингов, 12 книг, которые вы прошли и освоили на практике, прожили как опыт себя, своих отношений с деньгами, бизнесом, клиентами и партнерами. Все это было подготовкой к финальному осознанию, к финальному пониманию того, кто вы есть и какая у вас, на самом деле, безграничная сила.

Если вы не прошли на практике мои предыдущие книги или прошли только часть из “шагов”, пожалуйста вернитесь и пройдите их все. Это важное условие, поскольку без этого пути, все, что описано в этой книге будет лишь очередной идеей, умственной моделью.

Это будет тем, как если бы вы прочли учебник о плавании, но даже не вошли в воду.

Итак, для тех из вас, кто прошел все 12 шагов, добро пожаловать в свою истинную идентичность, истинную реальность. Вы - есть Все, Везде и Сразу!

Важное примечание: Единственное, что действительно меняет реальность, – это изменение внутреннего состояния. Это требует выхода из роли жертвы, прекращения внут-

реннего извинения за свои желания, формирования эмоциональной убежденности в собственной ценности и силы, а также выравнивания ментального отношения, эмоций и самоощущения в единый, цельный персонаж.

Речь идет о внутренней трансформации через смену идентичности, карте внутреннего мира и субличностей, его населяющих.

Практики смены идентичности.
Что такое личная сила.

Прочтите этот текст от первого лица и поделитесь своими инсайтами.

У меня есть полный контроль только над одной вещью – своим внутренним состоянием. Я не могу контролировать, пойдет ли дождь.

Я не могу контролировать, ответит ли конкретный человек на мое сообщение.

Я не могу контролировать фондовый рынок, экономику или других людей.

Но я могу и контролирую – свою идентичность.

Я могу контролировать то, во что я верю.

Я могу контролировать свои ожидания.

Я могу контролировать свой эмоциональный фон.

Я могу контролировать свой внутренний мир, свою карту реальности.

А поскольку именно самоописание создает реальность,

управление внутренним состоянием эквивалентно управлению тем, что проявляется во внешнем мире.

Я не трачу энергию на попытки напрямую изменить внешние обстоятельства.

Я знаю, что внешний мир это следствие, а не причина.

Менять следствия, не меняя причину, бесполезно.

Поэтому я полностью сосредоточена на своем внутреннем состоянии.

Я задаю себе вопросы: какую идентичность я сейчас транслирую? Из каких убеждений я на самом деле действую? Чего я ожидаю? Каков мой эмоциональный фон?

Я исследую эти внутренние состояния с жесткой честностью – не с осуждением, а с точностью. Потому что только поняв, какую идентичность я транслирую сейчас, я могу начать ее менять.

Я понимаю, что всегда действую из какой-то идентичности – осознанно или неосознанно. Если я не выбрала свою идентичность намеренно, я действую из идентичности по умолчанию – той, которая была сформирована семьей, обществом, травмами, образованием, медиа и повторяющимся опытом.

Идентичность по умолчанию чаще всего связана с ограничениями, борьбой, нехваткой, ощущением недостойности.

Большинство людей проживают всю жизнь в негативном самоописании, никогда не ставя ее под вопрос и не осознавая, что могут ее изменить.

Я, напротив, беру осознанный контроль над своей идентичностью.

Это не происходит пассивно и не случается за одну ночь.

Это требует целенаправленной и продолжительной работы.

Я отслеживаю свои доминирующие мысли, привычные эмоциональные состояния, базовые убеждения о себе.

Я выясняю, откуда пришли эти убеждения и служат ли они мне.

Я сознательно выбираю новую идентичность – новый набор убеждений, новые ожидания, новый эмоциональный фон – и практикую удержание этой идентичности до тех пор, пока она не становится новой нормой. Практикую не через давление и самовнушение, а просто напоминая себе, кто я есть и что все уже сделано.

Я понимаю, что моя идентичность всегда что-то сообщает миру.

Когда я вхожу в комнату, наша идентичность заявляет о себе раньше слов.

Когда я сталкиваюсь с проблемой, именно идентичность формирует мое восприятие и доступные решения.

Когда я взаимодействую с людьми, они реагируют прежде всего на мою идентичность, а не на мои слова или внешний вид.

Я осознаю это и беру ответственность за ту идентичность, которую я транслирую.

Эта ответственность не является для меня бременем, она является освобождением, потому что, осознав себя творцом собственной реальности, я перестаю ждать разрешения. Я перестаю ждать идеальных обстоятельств.

Я перестают ждать, что мир станет другим, прежде чем я стану другой сама.

Я понимаю, что мир изменится только тогда, когда изменюсь я.

И я могу изменить себя прямо сейчас – через сдвиг внутреннего состояния.

Я не обвиняю. Я не ищу оправданий. Я не указываю на внешние препятствия как на причину того, почему моя жизнь не такая, какой я хочу ее видеть.

Не потому, что я лишена сочувствия, а потому что я понимаю: обвинения и оправдания – это инвестиции в бессилие.

Каждый раз, когда я допускаю мысль «моя жизнь такая из-за внешнего фактора», я укрепляю собственную беспомощность и закрепляю за собой роль жертвы.

От этой роли я отказываюсь, потому что понимаю ее цену.

Вместо этого я спрашиваю: какую идентичность я транслирую, если получаю такой результат? Я смотрю внутрь. Я спрашиваю: какое мое убеждение отражено в этих обстоятельствах? Я исследую себя. Я задаю вопрос во что мне нужно верить, чего ожидать, что чувствовать, чтобы получить другой результат? И затем я выполняю

работу по изменению своего внутреннего состояния, приводя его в соответствие с новой идентичностью. Безграничная сущность выбрала бы это?

Вот что значит быть творцом, владеть своей личной силой: быть осознанным управляющим собственной идентичностью и, следовательно, осознанным создателем своей жизни.

Я не надеюсь, что все изменится. Я не жду пассивно улучшения внешних условий.

Я беру активную ответственность за свое внутреннее состояние и знаю, что внешний мир последует за этим.

Я управляю реальностью не через отчаянные действия, а через осознанное управление идентичностью. Я понимаю, что не нахожусь во власти мира – мир находится во власти моей идентичности. И в этом заключается подлинный смысл личной силы.

Привычное самоописание, идентичность.

Большинство людей живут с идеей собственной ущербности: “я тупой”, “я кривой”, я - еще какой-то. Эта идея о себе и есть привычная идентичность.

Через нее мир воспринимается как враждебный и несправедливый.

Ощущается постоянный недостаток сил и способностей.

В ежедневном настроении преобладают негативные эмоции.

Привычные стратегии жизни - избегание, самоунижение.

Повторяющиеся результаты деятельности внутри и снаружи себя - неудачи и разочарования.

В привычном самоописании мы постоянно блокируем себя, свой потенциал и возможности, ведь фокус постоянно на дефиците и ущербности.

Когда человек воспринимает себя негативно, формируется структура застревания в эмоциях стыда, вины, страха и злости.

Компенсаторное поведение - попытки доказать свою ценность или, наоборот, избегание любых вызовов.

На каждом проделанном "шаге" вы исследовали и трансформировали свои дефициты, идеи ущербности, одиночества, изоляции и привыкали держать фокус на изобилии. На каждом "шаге" вы снимали все больше и больше ограничений внутри и снаружи себя. И теперь готовы к глубинной трансформации, через изменение самоописания, готовы к мгновенной смене идентичности.

Дальше я предлагаю вам несколько вариантов смены самоописания, идеи о "себе" и "мире", которые будут поддерживать и расширять вас, помогать осознавать себя источником всех сил и жить как причина, а не следствие.

Практика "Исследование текущей идентичности".

Если возникают сложности с ответом, образом или чувствами - помогаем себе вопросами с формой ЕСЛИ БЫ:

Если бы у меня был ответ, на что бы он был похож?

Если бы я знала, что бы это могло быть за знание?

Если бы у меня был образ - на что бы он мог быть похож?

Если бы я чувствовала, на что были бы похожи эти ощущения?

КОНТЕКСТ.

Вспоминаете какой-то контекст из своей жизни, в котором вы испытываете максимальный дискомфорт.

Закрывайте глаза, представляйте, что это происходит с вами прямо сейчас.

Начинайте описывать происходящее в настоящем времени.

НЕГАТИВНЫЙ ПРОГНОЗ.

Что самого плохого может произойти в этой ситуации? Отвечайте не логически, а так как мог бы думать ребенок.

Представляйте, что именно это начинает происходить прямо сейчас и описывайте происходящее в настоящем времени.

Что самого плохого может случиться из-за этого?

Углубляйтесь в негативный прогноз, пока не найдете самый глубинный страх.

Что вы чувствуете, когда это происходит?

Какие эмоции вы можете обнаружить?

Каким вы себя чувствуете в этой ситуации? Опишите себя, используя прилагательные.

Найдите и запишите формулировки негативного само-

описания.

НЕРЕАЛИЗОВАННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ.

Чего вы хотите больше всего, когда это происходит с вами?

Хотите ли вы чего-то еще?

Запишите формулировки найденных потребностей.

Какая из этих потребностей самая важная?

ОЖИДАЕМОЕ ОТНОШЕНИЕ ДРУГИХ.

Как вы думаете, какие чувства вызывают (негативное самоописание) люди у окружающих?

Как к ним относятся?

Как с ними поступают?

К чему такое отношение может привести?

Исследуем заряженную проекцию "другого" и сценарий, связанный с негативным самоописанием.

СТРАТЕГИЯ КОМПЕНСАЦИИ.

Как вы решили себя вести, чтобы избегать таких ситуаций?

Как вы реализуете эту стратегию в жизни - на конкретных примерах?

К чему такая стратегия поведения приводит?

Нравятся ли вам такие результаты?

Вы провели поиск и аудит негативного самоописания - нашли идентичность, идею о себе, к которую вы верите и результаты этой веры. Дальше вы можете переходить к транс-

формации этой идентичности.

ВАРИАНТЫ ТРАНСФОРМАЦИИ.

Нет задачи использовать все варианты. Рассматривайте это как набор возможностей и исследуйте их по очереди, чтобы понять специфику каждого.

ТРАНСФОРМАЦИЯ УБЕЖДЕНИЯ.

Кем бы вы были без идеи о том, что вы (негативное самоописание)?

Какие чувства и эмоции вы бы тогда переживали?

Что бы вы еще могли почувствовать?

Какими бы были ваши телесные ощущения без этой идеи?

Если бы эти ощущения могли реализоваться в физическом движении - каким бы оно могло быть?

Хотите позволить телу реализовать это движение?

После того, как движение реализовано.

Как изменились ваши ощущения?

Как бы вы могли назвать возникшее состояние?

Смена Идентичности.

А что бы изменилось, если бы вы были не (имя), а энергией (название состояния)?

Как бы тогда изменились ваши телесные ощущения?

Как бы тогда изменились ваши чувства?

Считаете ли вы себя (негативное описание)?

Проверьте, верите ли вы в старое негативное самоописание.

А каким вы себя считаете? Опишите себя, используя прилагательные.

Находите новое, корректное самоописание.

Метапозиция.

Если бы можно было посмотреть глазами (энергия состояния) на (ваше имя) в ситуации (контекст, с которого начали) - что можно было увидеть по-новому?

Есть ли что-то, чего (ваше имя) не видит или не понимает, но что очевидно для вас?

Что еще можно заметить, глядя на ситуацию со стороны?

Что меняется, когда вы видите это?

Интеграция и новые действия.

Если бы вы как (энергия состояния) могли свободно проявляться через (имя) - как бы это могло переживаться?

Какие чувства и эмоции могли бы возникнуть тогда у (ваше имя)?

Какой отклик мог бы возникнуть в теле?

А что бы изменилось, если бы в какой-то момент исчезло разделение на (ваше имя) и (энергия состояния)?

Как бы это могло ощущаться?

Если бы из этого нового ощущения могло родиться физическое движение - каким бы оно могло быть?

Пассивная генерация.

Если хотите - попробуйте, продолжая движение представлять себя в контексте, с которого вы начали практи-

ку.

Что меняется в том, как вы видите ситуацию?

Какие новые возможности вы видите?

Какие новые действия вам хочется реализовать?

Что еще можно будет сделать по-новому?

Можно повторять вопрос несколько раз, пока приходят новые ответы.

Что изменится, если вы начнете действовать по новому?

ВЫХОД ИЗ САМОБЛОКИРОВКИ.

Представьте, что самый негативный прогноз реализуется прямо сейчас.

Переведите внимание на телесные ощущения и начинайте их описывать максимально подробно.

Что еще вы замечаете в теле?

Какое из этих ощущений самое заряженное?

Если вы находите ощущения, похожие на блокировку, сжатие, остановку или боль - проведите процесс интеграции блокирующего импульса.

Интеграция блокирующей части.

Если бы вы стали тем, кто блокирует (сжимает, останавливает, причиняет боль) - как бы вы могли физически реализовать это действие по отношению к (ваше имя)?

Можете перенести эти усилия на внешний объект, например - подушку.

Прилагайте усилия, постепенно доводя его до максимума до тех пор, пока остается энергия. В процессе наблюдайте

за тем, что будет меняться.

После остановки:

Как изменились ваши ощущения?

Если остается блокирующий импульс - заходите на следующий цикл. Если блокировки нет - переходите к раскрытию заблокированной энергии.

Интеграция части, которая блокировалась.

Как сейчас ощущается то, что вы сжимали (удерживали)?

Можно исследовать возникающую метафору или соединиться с телесным ощущением.

Если бы вы могли прямо сейчас представить себя этим (метафора или ощущение) - как бы это могло ощущаться?

Какое движение могло бы у вас родиться?

Хотите позволить телу реализовать это движение?

Позвольте телу двигаться так, как ему хочется и столько, сколько хочется, пока эта энергия не будет реализована полностью.

После завершения движения.

Как изменились ваши ощущения?

Смена идентичности.

Есть ли в этом переживание силы или энергии?

Что бы изменилось в ваших ощущениях, если бы вы стали этой силой?

Достаточно ли вам пространства, или хочется расшириться еще больше?

Если хочется расшириться:

Сколько пространства вам хотелось бы занять?

Как бы тогда изменились ваши ощущения?

Проверка самоописания.

Считаете ли вы себя как сила (негативное самоописание)?

Проверьте, верите ли вы в старое негативное самоописание.

А какой силой вы себя считаете? Опишите себя, используя прилагательные.

Находите новое, корректное самоописание.

Метапозиция.

Если бы можно было посмотреть глазами (энергия состояния) на (ваше имя) в ситуации (контекст, с которого начали) - что можно было увидеть по-новому?

Есть ли что-то, чего (ваше имя) не видит или не понимает, но что очевидно для вас?

Что еще можно заметить, глядя на ситуацию со стороны?

Что меняется, когда вы видите это?

Интеграция и новые действия.

Если бы вы как (энергия состояния) могли свободно проявляться через (ваше имя) - как бы это могло переживаться?

Какие чувства и эмоции могли бы возникнуть тогда у (ваше имя)?

Какой отклик мог бы возникнуть в теле?

А что бы изменилось, если бы в какой-то момент исчезло разделение на (ваше имя) и (энергию состояния)?

Как бы это могло ощущаться?

Если бы из этого нового ощущения могло родиться физическое движение - каким бы оно могло быть?

Пассивная генерация.

Если хотите - попробуйте, продолжая движение представлять себя в контексте, с которого вы начали практику.

Что меняется в том, как вы видите ситуацию?

Какие новые возможности вы видите? Какие новые действия вам хочется реализовать?

Что еще можно будет сделать по-новому?

Можно повторять вопрос несколько раз, пока приходят новые ответы.

Что изменится, если вы начнете действовать по-новому?

Дополнительные варианты трансформации самоописания: интеграция эмоций, реализация потребности, трансформация прошлого и переписывание воспоминаний, присвоение силы и власти заряженной проекции другого, работа с полярностями. Эти техники вы можете сделать со мной на личной сессии.

Техника Глубокая трансовая идентификация.

Это техника смены идентичности, когда вы СТАНОВИТЕСЬ этим человеком. Не представляете, а проживаете. Всем телом, всеми чувствами, всей нервной системой.

Раньше для подобного изменения люди прибегали к аффирмациям. Аффирмации это когда повторяете: "Я успешен, я богат, я уверен в себе". Логика простая повторите достаточно раз, мозг поверит. Но это не работает. Знаете почему?

Потому что бессознательное не верит словам. Оно верит ОПЫТУ.

Предложенные мной техники дают вам этот опыт. Вы не говорите себе что уверены вы ЧУВСТВУЕТЕ уверенность в теле. Запоминаете ее. Записываете в нервную систему как реальный опыт.

Все проблемы, все блоки, все ограничения это не недостаток знаний или навыков. Это твоя идентичность. КЕМ вы считаете себя.

Если вы на глубинном уровне считаете себя неудачником, вы будете саботировать любой успех. Если считаете себя бедным, деньги будут утекать. Если считаете себя недостойным, не будете видеть и брать возможности.

С этой техникой вы создаете новую версию себя и СТАНОВИТЕСЬ ей. Не на уровне мыслей, а на уровне того КТО ВЫ ЕСТЬ.

Когда вы входите в легкий транс (альфа-тета состояние),

у вас снижается критический фактор (логика, сомнения, "да не работает это все"), повышается нейропластичность (мозг легче создает новые связи), активируется правое полушарие (образы, эмоции, целостное восприятие) и открывается доступ к бессознательному (там где хранятся паттерны поведения).

В этом состоянии вы создаете модель, свое будущее Я, которое уже достигло цели. Наблюдаете за этой моделью. Изучаете как она думает, чувствует, двигается, дышит, говорит.

Потом делаете шаг В эту модель. Становитесь ей. И начинаете ПРОЖИВАТЬ контексты своей жизни из этого состояния. Как вы общаетесь с близкими? Как работаете? Как принимаете решения? Как реагируете на стресс?

Все это записывается в нервную систему как РЕАЛЬНЫЙ ОПЫТ.

Для бессознательного нет разницы между реальным опытом и глубоко прожитым воображаемым. Оно записывает и то и другое.

И когда вы выходите из транса, вы УЖЕ ДРУГОЙ. Нейронные связи изменились. Паттерны поведения обновились. Идентичность сдвинулась.

Это работает через перепрограммирование на уровне идентичности. Когда меняется “КТО ВЫ” поведение меняется автоматически.

Не нужно себя заставлять быть уверенным (вы УЖЕ уверенный) и не нужно мотивировать себя действовать (вы

УЖЕ действуешь, это естественно для вас).

Деконцентрация это база. Делаете несколько раз в день, даже вне основных сессий. Это как кнопка "сброс" для нервной системы. Расслабление за 2 минуты.

Утренняя практика каждое утро, 5 минут. Заходите в комнату практики (внутреннее пространство), прорабатываете контексты дня. Как пройдет встреча, как решите задачу, как будете себя чувствовать. Настраиваете день ДО того как он начался.

Проживание с важными людьми это критически важно. Недостаточно просто стать новой версией себя в вакууме. Нужно проживать взаимодействие с реальными людьми из вашей жизни. Как новый вы общаетесь с родителями? С друзьями? С коллегами? С партнером?

Когда вы проживаете это в трансе, мозг записывает как реальность. И потом в жизни вы автоматически ведете себя по-новому. Не думаете "как бы мне повести себя уверенно" просто ведете себя уверенно. Потому что УЖЕ проживали это.

В дополнительной практике "Деньги" - отдельная мощная техника для работы с финансами на телесном уровне. Вместо статичного образа денег (цифра на счете) динамический поток. Река, свет, энергия. Меняете восприятие денег на уровне бессознательного - меняется финансовая реальность.

Я использовала технику трансовой идентификации как

закрепление и более глубокое проживание самоописания, обнаруженного в ходе первого исследования. Тогда результат более устойчив и проявление новой идентичности происходит более естественно и легко интегрируется в жизни.

11 ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРАКТИКИ СМЕНЫ ИДЕНТИЧНОСТИ.

Принципы успешной трансформации.

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ.

Если не идет сразу отложите.

Знаешь что я заметила? Когда что-то не идет со второго-третьего раза просто отложите. Серьезно. Утро вечера мудренее - это не просто поговорка, это реально работает. Мозг за ночь переварит информацию по-новому, и то что казалось непонятным вечером, утром вдруг становится очевидным.

Как это выглядит на практике:

Модель в голове не выстраивается четко? Ну и ладно, переключитесь на что-то другое.

Не лезете в транс? Сделайте деконцентрацию и вернитесь позже.

Идентификация буксует? Вернитесь к простому наблюдению за моделью без насилия над собой.

Все дело в том, что когда вы начинаете зацикливаться, у вас в голове включается напряжение. А напряжение это враг номер один для бессознательных процессов. Представьте: вы

пытаетесь силой протолкнуть что-то, что должно произойти само. Не работает так.

Когда отпускаете и возвращаетесь позже, мозг успевает в фоновом режиме обработать весь опыт. Новая попытка = новые нейронные пути = внезапный прорыв.

Если чувствуете что зациклились, сделайте что-нибудь, что у вас ВСЕГДА получается. Та же деконцентрация, дыхание. Перезагрузитесь. Создайте себе нормальный фон для работы, а не этот нервный "ну давай же, давай!"

Есть люди которые просто не могут не зацикливаться. Если вы из таких - ну, окей, зациклитесь! Только тогда используйте это как возможность прокачать навык самоанализа. Научитесь понимать себя на очень глубоком уровне: как вы устроены, где ваши триггеры, что заставляет вас буксовать. Это бесценный скилл взлома самого себя.

НЕ АНАЛИЗИРУЙТЕ.

Анализ = торможение = блокировка результата.

Не анализируйте процесс ВО ВРЕМЯ практики. Точка.

Не думайте "правильно ли я делаю?" во время практики.

Не оценивайте "работает или нет?" в моменте.

Не сомневайтесь "а вдруг получится?"

Анализ включает префронтальную кору (логику), которая блокирует бессознательные процессы. Техника работает на уровне правого полушария и лимбической системы там нет места логике.

ИГРАЙТЕ и ЗАПУСКАЙТЕ практику БЕЗ СОМНЕ-

НИЙ. Настраивайтесь на ФАНТАСТИЧЕСКИ ЭФФЕКТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ. Если отвлеклись, мягко вернитесь к процессу, БЕЗ АНАЛИЗА.

Анализируйте ПОСЛЕ сессии, в дневнике.

Лучший результат вы получаете, когда отвлеклись на пару минут и снова запустили практику на автомате, БЕЗ АНАЛИЗА, потому что сами себе не мешаете!

ИГРАЙТЕ.

Игра = отсутствие напряжения = открытость.

Будете тренироваться, заниматься, постигать, грызть гранит науки - мозг будет делать с тобой то же самое в грубой животной форме. ИГРАЙТЕ.

В практике это значит:

Перебирайте разные образы, модели, найдите тот что резонирует.

Экспериментируйте с внутренним пространством, делайте его ярким, интересным.

Играйте с контекстами, придумывайте разные ситуации для проживания.

Меняйте позы, положения тела, если это улучшает ощущения.

Игра = отсутствие напряжения = открытость бессознательного. Когда вы играете, вы не сопротивляетесь, не контролируете, не напрягаетесь. Именно в этом состоянии происходит трансформация.

Ваш мозг как стервозная, но любимая жена, что трещит

без умолку и спорит по каждому поводу. Ее любить надо, поддакивать не реагируя, лучше обнять. ИГРАЙТЕ, ВЫБИРАЙТЕ-ПЕРЕБИРАЙТЕ образы, настрои, и с таким ЛЕГКИМ ПОЗИТИВНЫМ отношением вы всегда получите НАСТОЯЩИЙ СТОЙКИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

НАСТРАИВАЙТЕСЬ ТОЛЬКО НА СВЕРХРЕЗУЛЬТАТ.

Результат всегда чуть ниже высоты поставленной цели

Мозг как таксист на просьбу остановиться "где-нибудь здесь" остановит "где-нибудь там".

В практике:

Не моделируйте "чуть лучшую версию себя", моделируйте ИДЕАЛЬНУЮ.

Не визуализируйте "небольшое улучшение", визуализируйте ПОЛНУЮ ТРАНСФОРМАЦИЮ.

Не настраивайтесь на "может что-то изменится", настраивайтесь на "ВСЕ МЕНЯЕТСЯ".

Бессознательное не понимает градаций. Оно понимает яркие, мощные, эмоционально заряженные образы. Чем выше цель, тем сильнее активация нейронных сетей, тем глубже интеграция.

ЧЕМ ВЫШЕ ЦЕЛЬ, ТЕМ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ БУДЕТ И РЕЗУЛЬТАТ. Не бойтесь "замахиваться" на большое. Бессознательное любит вызовы.

ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ.

Ваше бессознательное знает лучше любой инструкции

ДОВЕРЯЙТЕ. И ЕЩЕ СЛУШАЙТЕ СЕБЯ И ИНТУИ-

ЦИЮ.

В практике:

Если чувствуете, что нужно изменить порядок шагов измените.

Если интуиция говорит: "добавь этот элемент" добавьте.

Если ощущаете, что практику нужно закончить раньше - закончите.

Если тело просит остаться в процессе дольше - останьтесь.

Ваше бессознательное знает лучше, чем любая инструкция. Оно считывает миллионы сигналов от тела, эмоций, памяти. Доверие себе = доверие бессознательному = максимальная эффективность.

Это НЕ означает "делай, что хочешь". Это означает "следуй протоколу, но слушай тонкие сигналы от себя". Базовая структура важна, но внутри нее есть свобода для адаптации.

Не бросайте, когда кажется что "не работает". Продолжайте доверять.

СДЕЛАЙТЕ.

Без комментариев. Просто делайте.

Либо вы трансформируетесь, либо остаетесь прежним. Третьего не дано.

Полная решимость = отсутствие внутреннего саботажа. Когда вы на 100% решили измениться, бессознательное перестает сопротивляться.

Это не означает насилие над собой. Это означает ясность намерения и готовность пройти путь до конца.

Посмотрите правде в глаза: сколько раз вы уже "пытались" что-то изменить? И где эти попытки сейчас? Вот именно. Или делаете по-настоящему, или честно признайтесь себе, что вас все устраивает. Полумеры съедают энергию и не дают результата.

БЕРЕГИТЕ ОРГАНИЗМ.

Пока вы не дали организму то, что нужно ему, он не даст того, что нужно вам.

Берегите себя. Организм ваш союзник, а не враг.

Захотелось спать? Идите и выспитесь. Иначе практика не сработает, или сработает слабо. Техника работает через нейропластичность, а она максимальна при хорошем сне.

Болит голова от проблемы? Решите ее или поменяйте к ней отношение. Нельзя делать технику на фоне сильного стресса, мозг занят выживанием, а не трансформацией.

Хочется делать технику после спортзала? Это способ заблокироваться. Разделите дни: либо физио, либо психо. Нервная система не может работать на двух фронтах.

После практики вялость? Настройтесь на бодрость перед выходом из транса. Комфортизируйте самочувствие.

ЖАЛЕТЬ СЕБЯ НЕ НУЖНО, А БЕРЕЧЬ НЕОБХОДИМО.

Интервалы между практиками 3-7 дней это не лень, это необходимость для интеграции. Мозгу нужно время чтобы перестроить нейронные сети. Не гоните лошадей. Качество важнее количества.

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ.

Будет море удовольствия, динамики и будоражащих открытий!

Экспериментируйте с образами:

Модель выглядит по-разному в разных контекстах? Отлично! Наставник меняет форму? Прекрасно! Внутреннее пространство трансформируется? Позвольте!

Экспериментируйте с техниками:

Попробуйте делать практику с открытыми глазами.

Попробуйте добавить звуки, запахи во внутреннее пространство.

Попробуйте разные позы для практики.

Экспериментируйте с интеграцией:

Комбинируйте практику с другими практиками, если они резонируют.

Создавайте свои ритуалы входа и выхода.

Пробуйте разное время суток для практики.

Эксперименты = игра = отсутствие жесткости = открытость новому. Каждый эксперимент - это новая информация для бессознательного.

К тому же, когда вы экспериментируете, вы автоматически выходите из режима "правильно-неправильно" и входите в режим "интересно, что будет". А это золотое состояние для трансформации.

ЗАДАВАЙТЕСЬ ВОПРОСАМИ.

Для ответов у вас есть вы сам и ваше бессознательное.

Вопросы себе:

Почему модель не визуализируется? Может не та модель?

Почему идентификация не происходит? Может есть внутреннее сопротивление?

Почему после практики ничего не меняется? Может слишком мало проживаю телом? Что мешает? Что помогает?

Вопросы наставнику (во время практики):

"Что мне нужно сейчас?"

"Какой следующий шаг?"

"Что я упускаю?"

Часто решение настолько рядом и такое легкое что удивляешься, почему не замечал этого так долго. Вопросы направляют внимание на то что было в слепой зоне.

Задавайте вопросы ДО и ПОСЛЕ практики. Во время практики только интуитивные вопросы наставнику. Не анализируйте в процессе.

ДЕЛАЙТЕ СЕБЯ ЭФФЕКТИВНЫМ ВО ВСЕМ.

Системный подход к трансформации.

Шаг 1: Расставьте приоритеты.

Возьмите лист бумаги и распишите по приоритетности:

Коррекция личностных качеств.

Профессиональные навыки.

Желаемые способности.

Отношения.

Финансы.

Здоровье.

И ОБЯЗАТЕЛЬНО РАСПИШИТЕ ЗАЧЕМ ВАМ ЭТО НУЖНО И ПОЧЕМУ.

Шаг 2: Спланируй интеграцию техники в жизнь.

Возьмите другой лист бумаги и распишите:

Когда делать полные сессии (2-3 раза в неделю).

Когда делать утреннюю практику (каждое утро 5 мин).

Когда делать деконцентрацию (несколько раз в день).

Какие навыки прорабатывать в какой последовательности.

Шаг 3: Отслеживайте.

Используйте дневник практики. Без отслеживания, вы не увидите паттерны и не поймете, что работает лучше.

Если заметили что "бытовуха затянула", техника и предназначен для того, чтобы этого больше никогда не было. У вас наконец есть вы и техники. Чего вам еще надо?!

Не ждите идеального момента. Идеальный момент это сейчас. Просто начните с того что есть, а дальше само пойдет.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНА.

То есть совсем. То есть полностью.

Встроенные защиты:

Наставник - ваш внутренний защитник который фильтрует ненужное.

Детоксикация возвращает модели все, что вам не служит.

Бессознательное автоматически блокирует то, что нарушает ваши ценности.

Вы не можете "застрять" в модели.

Вы не можете перенять то, что противоречит вашим глубинным ценностям

Вы не можете "потерять себя".

Вы можете испугаться глубины процесса (это нормально).

Вы можете почувствовать сильные эмоции (это интеграция).

Вы можете временно почувствовать дезориентацию (это перестройка).

Любая попытка нарушения личного морально-этического кодекса или инстинкта самосохранения, даже если она неосознанная, тут же блокируется организмом. СТОП-КРАН БУДЕТ ОПУЩЕН МГНОВЕННО.

Если что-то идет не так:

Выйдите из практики (откройте глаза, подвигайтесь).

Сделайте заземление (сканирование тела).

Обратитесь к наставнику (во внутреннем пространстве).

Если нужно прервите практику и вернитесь позже.

За все время практики не было ни одного случая реального вреда. Потому что система сама себя защищает. Ваше бессознательное умнее любых инструкций и всегда на страже вашего благополучия.

КАК ЭТИ ПРАВИЛА РАБОТАЮТ ВМЕСТЕ:

Снижают сопротивление: "Не зацикливайся" убирает напряжение от неудач. "Не анализируй" выключает внутреннего критика. "Играй" превращает практику в удовольствие. В результате, вы не сопротивляетесь процессу, бессознательное открыто, трансформация происходит быстрее.

Усиливают намерение: "Настраивайся на сверхрезультат" активирует максимум ресурсов. "Сделай" убирает полумеры. "Делай себя эффективным" создает системность. В результате у вас четкое намерение, сфокусированное бессознательное, мощные результаты.

Развивают доверие:

"Доверяй себе" включает интуицию. "Техника безопасна" убирает страхи. "Слушай организм" учит чувствовать себя. В результате доверие себе, отсутствие внутреннего конфликта, глубокая интеграция.

Создают гибкость: "Экспериментируй" дает свободу адаптации. "Задавайся вопросами" развивает осознанность. "Не зацикливайся" учит отпускать.

В результате гибкость подхода, практика подстраивается под вас устойчивые результаты.

Защищают от выгорания: "Береги себя" предотвращает перегрузку. "Не анализируй" экономит ментальную энергию. "Играй" делает практику приятной.

В результате нет выгорания, регулярность практики, накопительный эффект.

КЛЮЧЕВАЯ ФОРМУЛА УСПЕХА: НЕ ЗАЦИКЛИВАЙ-

СЯ + НЕ АНАЛИЗИРУЙ + ИГРАЙ + СВЕРХРЕЗУЛЬТАТ + ДОВЕРЯЙ + БЕРЕГИ + ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙ + СПРАШИВАЙ + СИСТЕМНОСТЬ + БЕЗОПАСНОСТЬ = ТРАНСФОРМАЦИЯ.

Эти 11 правил не просто рекомендации. Это ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА для вашей практики. Они работают на трех уровнях: нейробиология (оптимизируют работу мозга), психология (снимают внутренние блоки), энергетика (поддерживают высокую мотивацию). Используй их комплексно, и техника раскроется на 300%.

ПРОТОКОЛ ТЕХНИКИ СМЕНЫ ИДЕНТИЧНОСТИ.

Что нужно сделать один раз:

Возьмите телефон.

Откройте стандартное приложение "Диктофон". Можно любое другое приложение для записи голоса.

Запишите весь протокол своим голосом.

Просто читайте этот протокол вслух и записывайте. Но не слово в слово, а своими словами, как вам удобно. Можете упростить, можете добавить что-то свое.

Говорите медленно и спокойно.

Представьте, что вы сам себе гид в медитации. Делайте паузы между шагами. Говорите так, чтобы потом было комфортно слушать с закрытыми глазами.

Добавьте время на каждый этап.

Например: "Теперь делаю деконцентрацию... расширяю внимание на все вокруг... расслабляю лицо... (пауза 2-3 минуты)... Хорошо, теперь перехожу к созданию пространства..."

Сохраните запись.

Назови её "Моя практика". Теперь у вас есть личный гид на все сессии.

Не нужно ничего запоминать, контролировать или проверять. Ваш голос проведет вас по всем этапам. Вы просто следуете инструкциям.

Не обязательно делать идеально с первого раза. Записали, послушали, не понравилось – перезаписали.

Ваш собственный голос создает дополнительный эффект доверия и комфорта. Мозг воспринимает инструкции как свои внутренние, а не внешние.

Полный текст для записи на диктофон.

Ниже приведен полный текст который можете записать. Адаптируйте под себя, добавляйте свои слова, меняйте формулировки. Главное сохраните структуру и паузы.

Подготовка и устройство.

Устраиваюсь удобно. Спина прямая, но расслабленная. Руки на коленях. Нахожу комфортную позу. Закрываю глаза или оставляю полуоткрытыми.

Деконцентрация - вход в состояние.

Опускаю язык вниз. Расслабляю лицо - лоб, глаза, че-

лость. Расширяю внимание на все вокруг. Чувствую все тело сразу. Слышу все звуки сразу. Наблюдаю дыхание. Оно идет само.

Пауза 2-3 минуты

Создание внутреннего пространства.

Представляю место где мне комфортно. Добавляю детали. Свет. Звуки. Температуру. Запахи, если есть. Обустраиваю пространство. Кресло, диван, место для других. Чувствую что здесь безопасно. Это мое место.

Пауза 1 минута

Приглашение наставника.

Наставник появляется. Здороваюсь. Говорю зачем я здесь. Что хочу получить. Какое качество развить. Слушаю ответ наставника. Доверяю тому что приходит.

Пауза 1 минута

Приглашение и наблюдение модели.

Модель появляется передо мной. Начинаю наблюдать.

Цикл 1 - Общий вид.

Смотрю на модель целиком. Как стоит? Какая поза? Какая энергия? Что бросается в глаза?

Пауза 1 минута

Цикл 2 - Лицо и взгляд.

Смотрю на лицо. Выражение. Взгляд. Что чувствуется в лице?

Пауза 1 минута

Цикл 3 - Тело и дыхание.

Как дышит модель? Какая осанка? Как держит плечи, голову? Напряжение или расслабленность?

Пауза 1 минута

Цикл 4 - Движение.

Прошу модель пройтись. Смотрю как двигается. Походка. Скорость. Плавность.

Пауза 1 минута

Цикл 5 - Все вместе.

Смотрю на модель целиком еще раз. Впитываю весь образ. Запоминаю ощущение.

Пауза 1 минута

Углубление - диалог наставника и модели.

Наставник и модель общаются. Я наблюдаю. Наставник спрашивает о ценностях, о важном, об отношении к цели. Модель отвечает. Узнаю как она думает. Какая логика. Почему делает то, что делает.

Пауза 2 минуты

Фильтрация - что брать и что не брать.

Наставник спрашивает меня: Что нравится в модели? Что хочешь взять? Отвечаю честно. Наставник спрашивает: Что не нравится? Что не хочешь? Отвечаю честно. Наставник фильтрует. Убирает ненужное. Очищает модель. Оставляет только то что подходит мне.

Пауза 1 минута

Вхождение в модель.

Встаю рядом с моделью. Стою лицом к лицу. Делаю шаг

вперед. Вхожу в ее тело. Совмещаюсь с ней. Чувствую ее тело как свое. Моя поза. Моя осанка. Дышу как она. Ритм. Глубина. Копирую голос внутри. Интонация. Скорость. Копирую движения. Смотрю на мир ее глазами. Я есть модель прямо сейчас.

Пауза 3 минуты

Проживание с первым важным человеком.

Находясь в модели, приглашаю важного человека. Он появляется. Проживаю взаимодействие. Как общаюсь в новом состоянии? Что говорю? Как держусь? Что чувствую? Проживаю обычный разговор. Проживаю сложную ситуацию если есть. Проживаю момент радости или поддержки. Чувствую всем телом. Где ощущения? Что в груди, животе, горле? Запоминаю.

Пауза 3 минуты

Проживание со вторым важным человеком.

Благодарю первого. Приглашаю следующего. Проживаю несколько ситуаций с ним. Чувствую всем телом.

Пауза 3 минуты

Проживание с третьим важным человеком (опционально).

Если нужно еще один человек. Проживаю взаимодействие.

Пауза 3 минуты или пропустить

Детоксикация - финальная проверка.

Зову наставника. Прошу проверить: есть что-то ненужное? Что не мое? Наставник сканирует. Если находит

ненужное, забирает это. Возвращает модели или растворяет. Наставник усиливает нужное. Делает ярче, сильнее.

Пауза 1 минута

Следующий шаг.

Спрашиваю модель: Что мне сделать завтра? Какой первый шаг? Слушаю ответ. Запоминаю.

Пауза 1 минута

Выход из модели.

Благодарю модель. Благодарю наставника. Делаю шаг назад. Выхожу из модели. Возвращаюсь в свое тело. Нахожу спокойное место во внутреннем пространстве. Сажусь или ложусь там.

Сканирование и заземление.

Сканирую тело от головы до ног. Что чувствую? Где ощущения? Чувствую эмоции. Что сейчас? Радость? Спокойствие? Энергия? Не спешу.

Пауза 1 минута

Практика - работа с наставником.

Возвращаюсь во внутреннее пространство с новым состоянием. Встречаюсь с наставником. Обсуждаю что получилось. Что почувствовал. Какие инсайты.

Пауза 1 минута

Репетиция навыка.

Репетирую конкретный навык который развиваю. Публичное выступление. Сложный разговор. Встреча с клиентом. Что нужно мне. Проживаю в новом состоянии. Чув-

ствую как легко получается.

Пауза 2 минуты

Встреча со значимыми - финальное закрепление.

Еще раз приглашаю важных людей. Проживаю взаимодействие из нового состояния. Они радуются за меня. Видят изменения. Поддерживают. Чувствую их радость.

Пауза 2 минуты

Советы наставника.

Спрашиваю наставника: Что еще нужно знать? Какие советы? Слушаю.

Пауза 1 минута

Повторная репетиция (опционально).

Могу повторить репетицию навыка еще раз если хочется.

Пауза 2 минуты или пропустить.

Благодарность наставнику.

Благодарю наставника за помощь. Говорю спасибо.

Пауза 30 секунд

Финальная деконцентрация - интеграция.

Ложусь удобно. Делаю деконцентрацию снова. Расширяю внимание на все. Отпускаю контроль. Опускаю язык. Расслабляю лицо. Расслабляю тело. Наблюдаю дыхание. Просто лежу. Ни о чем не думаю. Не анализирую. Не оцениваю. Просто лежу и дышу. Позволяю опыту впитаться. Мозг сам интегрирует.

Пауза 2 минуты

Возвращение.

Делаю глубокий вдох. Пошевеливая пальцами рук и ног. Потягиваюсь. Открываю глаза. Сижу минуту не вставая. Практика завершена.

Это не жесткий скрипт. Это ориентиры. Между ними говорите своими словами что чувствуете нужным. Добавляйте детали. Убирайте лишнее. Главное соблюдайте последовательность и паузы.

Подготовка.

Деконцентрация внимания 2-3 минуты.

Деконцентрация расслабляет нервную систему и отключает внутренний монолог. Когда фокусируетесь на чем-то одном, мозг напрягается. Когда расширяете внимание на все сразу, он расслабляется.

Найдите позу, в которой можете сидеть долго без дискомфорта. Закройте глаза или оставьте полуоткрытыми, смотря вниз расфокусированно. Как вам комфортнее.

Опустите язык. Язык должен лежать на дне рта, кончик не касается зубов. Это автоматически расслабляет челюсть и шею.

Расслабьте лицо. Особенно лоб, глаза, челюсть. Представьте, что лицо как воск – мягкое и тяжелое.

Расширьте внимание. Вместо фокусировки на чем-то одном, ощутите все тело сразу. Все звуки сразу. Все пространство вокруг. Не концентрируясь ни на чем конкретном.

Наблюдайте дыхание. Не контролируйте. Просто замечай-

те как воздух входит и выходит. Дыхание идет само.

В итоге мягкое размытое состояние. Внимание не цепляется ни за что конкретное. Мысли замедляются. Тело расслабляется.

Если мысли лезут, просто возвращайтесь к ощущению всего сразу. Не боритесь с ними, просто расширяйте внимание.

Настройка пространства (телепортация).

Внутреннее пространство – якорь для входа в транс. Создадите раз и потом всегда возвращаетесь туда. Мозг запоминает "маршрут" и каждый раз входит в транс быстрее.

Представьте любое место. Комната, поляна в лесу, пляж у моря, космическая станция – что угодно. Главное чтобы вам там было комфортно.

Добавь детали. Какой свет? Теплый или холодный? Какая температура? Что слышите? Птиц, шум воды, тишину? Какие запахи? Цветы, соль, дерево?

Обустройте. Добавьте мебель, если нужно. Кресло, диван, место для наставника и модели. Сделай так чтобы было уютно.

Почувствуйте комфорт. Ощутите, что в безопасности. Это ваше место, здесь ничего не угрожает.

Не нужно прорабатывать все детали до идеала с первого раза. Пространство может достраиваться от сессии к сессии. Главное чтобы ощущалось вашим.

Работа с моделью и наставником.

Модель – это вы, уже достигший цели. Или человек (реальный или вымышленный) у которого есть качество, состояние или результат что вам нужен.

Примеры моделей:

Вы через год, уже достигший своей цели.

Успешный предприниматель если хотите развить бизнес.

Спокойный, уверенный человек, если работаете над уверенностью.

Вымышленный персонаж с нужными качествами.

Модель необязательно реальный человек. Можете собрать композитный образ – несколько качеств от разных людей в одну модель.

Наставник – ваш внутренний защитник и фильтр. Мудрая часть вас, которая знает что нужно, а что нет.

Наставник может выглядеть как угодно. Наставник – ваш союзник. Всегда на вашей стороне. Его задача защитить от того, что не подходит и усилить то, что подходит.

Обсуждение намерения с наставником.

Находясь во внутреннем пространстве, приглашаете наставника. Он может войти через дверь, материализоваться из света, просто появиться рядом. Скажите, зачем тут: "Хочу развить уверенность", "Хочу стать спокойнее", "Хочу научиться зарабатывать больше" – что угодно. Послушайте ответ. Наставник может что-то сказать, кивнуть, дать ощущение. Доверяйте тому, что приходит. Могут прийти мысли, образы, ощущения в теле. Не ждите громкого голоса. Может

быть очень тонкое ощущение понимания или знания.

Наблюдение за моделью.

Приглашаете модель – того человека (или будущего себя) который уже имеет то, что хотите. Делаете 3-5 циклов наблюдения:

1 Цикл 1: Общий вид: Посмотрите на модель целиком. Как стоит? Какая поза? Какая энергия исходит? Что первое бросается в глаза?

2 Цикл 2: Лицо и взгляд: Посмотрите на лицо модели. Какое выражение? Какой взгляд? Уверенный, спокойный, сфокусированный? Что чувствуется в этом лице?

3 Цикл 3: Тело и дыхание: Как модель дышит? Глубоко, спокойно, поверхностно? Какая осанка? Как держит плечи, голову? Есть напряжение или расслабленность?

4 Цикл 4: Движение: Попросите модель пройтись. Как двигается? Какая походка? Какая скорость, плавность?

5 Цикл 5: Все вместе: Посмотрите на модель целиком еще раз. Впитай весь образ. Запомните ощущение, которое она дает. Не спешите.

Каждый цикл минимум 30-60 секунд просто наблюдения. Чем детальнее увидите, тем легче потом войти в модель.

Углубление.

Наставник и модель общаются между собой. Вы просто наблюдаете.

Наставник задает вопросы модели: "Что для тебя важно?", "Какие у тебя ценности?", "Как относишься к цели которую

хочет (ваше имя)?", "Что чувствуешь когда думаешь об этой цели?"

Модель отвечает. Вы слушаете, наблюдаете, впитываете. Узнаете больше: Как она думает? Какая у нее логика? Почему делает то что делает?

Ответы модели могут приходить как мысли в голове, как ощущения, как знание. Доверяйте тому, что приходит.

Обсуждение плюсов и минусов. Фильтрация.

Наставник спрашивает: "Что нравится в этой модели? Что хочешь взять?"

Вы отвечаете. Может быть уверенность, спокойствие, энергия, способность действовать – что угодно.

Наставник спрашивает: "Есть что-то что не нравится? Что не хочешь брать?"

Отвечаете честно. Может быть агрессивность, высокомерие, что-то не соответствующее вашим ценностям.

Наставник фильтрует. Представьте, что убирает из модели все ненужное. Очищает. Оставляет только то что подходит. Не копируйте модель слепо. Берете только те качества, которые нужны и соответствуют ценностям. Наставник – защитник. Не пропустит то, что навредит.

Идентификация.

Входите в модель. Становитесь ею.

Встаньте рядом с моделью. Представьте, что стоите перед ней лицом к лицу.

Сделайте шаг вперед. Буквально войдите в ее тело. Сов-

местите себя с ней.

Почувствуйте ее тело, как свое. Это теперь ваше тело. Ваша поза. Ваша осанка. Дышите как она. Почувствуйте ее дыхание. Ритм. Глубину. Скопируйте голос. Как говорит? Какая интонация? Скорость? Громкость? Скопируйте движения. Пройдитесь как она. Двигайтесь как она. Посмотрите на мир ее глазами. Что видите? Что чувствуете? Какие мысли приходят? Это не визуализация. Это проживание.

Вы есть модель в этот момент. Если получается только частично – ничего страшного. Даже 30-40% идентификации уже мощно.

Признак что получилось: Поза меняется. Дыхание меняется. Ощущения в теле меняются. Мысли становятся другими. Происходит само, без усилий.

Проживание в контекстах со значимыми людьми.

Самая мощная часть всего протокола. Здесь происходит настоящая магия.

Мозг записывает эти взаимодействия как реальный опыт. Потом в жизни автоматически ведете себя по-новому с этими людьми. Без усилий, естественно. Не осознанная попытка "вести себя иначе", а изменение на уровне идентичности.

Находясь в модели, представьте важного человека. Родитель, партнер, друг, коллега, начальник – кто важен для вас.

Пригласите в пространство. Он появляется перед вами. Проживите взаимодействие.

Как вы (в новом состоянии) с ним общаетесь? Что гово-

рите? Как держитесь? Что чувствуете? Проживите несколько ситуаций: Обычный разговор. Конфликтная ситуация (если есть). Момент радости или поддержки. Любая важная для вас ситуация. Почувствуйте всем телом. Не просто визуализируйте – прочувствуйте. Где ощущения в теле? Что в груди? В животе? В горле?

Повторите с другими важными людьми. Минимум 2-3 человека. Можно больше.

Чем детальнее проживете эти контексты, тем сильнее изменения в реальной жизни. Не спешите. Уделяйте каждому человеку минимум 2-3 минуты.

Примеры контекстов: Разговор с родителями о планах. Общение с партнером в сложной ситуации. Презентация идеи начальнику. Разговор с другом о чем-то важном.

Детоксикация.

Перед выходом из модели еще раз фильтруете.

Позовите наставника. Попросите проверить: "Есть что-то что мне не нужно? Что не мое?" Наставник сканирует. Проверяет тело, энергию, состояние. Если находит ненужное, забирает это. Возвращает модели или просто растворяет. Усиливает нужное. То что подходит, наставник делает ярче, сильнее.

Следующий шаг развития.

Спросите у модели: "Что мне нужно сделать завтра? Какой первый шаг к цели?"

Послушайте ответ. Может прийти конкретная идея, дей-

ствие, инсайт.

Запомните. Это следующий шаг в реальной жизни.

Выход и заземление.

Не спешите выходить. Важно правильно завершить процесс. Поблагодарите модель. За то что поделилась своим состоянием. Поблагодарите наставника. За защиту и фильтрацию. Выйдите из модели. Буквально сделайте шаг назад. Вернитесь в свое тело. Найдите спокойное место. Во внутреннем пространстве. Сядьте или лягте там. Сканируй тело. От головы до ног. Что чувствуете? Где есть ощущения? Почувствуйте эмоции. Что чувствуете прямо сейчас? Радость, спокойствие, энергию?

Практика и закрепление.

После выхода из модели переходите к практике. Это закрепит изменения.

Возвращение во внутренний мир. Снова заходите во внутреннее пространство. Но теперь уже с новым состоянием. Обсуждаете с наставником что получилось, что почувствовали, какие инсайты пришли.

Репетиция навыка.

Практикуете конкретный навык или действие которое хотите развить.

Работаете над уверенностью → репетируете публичное выступление.

Работаете над спокойствием → репетируете сложный раз-

говор.

Работаете над продажами → репетируете встречу или созвон с клиентом.

Проживаете в новом состоянии. Чувствуете как легко получается.

Встреча со значимыми людьми.

Еще раз приглашаете важных людей. Проживаете взаимодействие с ними из нового состояния. Фокус: Они радуются за вас. Видят изменения. Поддерживают. Это усиливает эффект. Даже если в реальности эти люди не всегда поддерживают, здесь представляйте идеальную версию взаимодействия. Мозг запишет как возможный сценарий. Обсуждение с наставником. Спрашиваете у наставника: "Что еще нужно знать? Какие советы?"

Можете повторить репетицию навыка 2-3 раза. Каждый раз будет получаться лучше.

Поблагодарите наставника за помощь. Это важный ритуал завершения.

Результат от регулярной практики:

Изменение идентичности. Начнете воспринимать себя иначе. Не на уровне мыслей "хочу быть уверенным", а на уровне "я уверенный". Глубинное изменение.

Автоматическое поведение. Начнете вести себя по-новому без усилий. Не "должен быть спокойным", а просто спокоен. Естественно.

Изменение реакций. На те же ситуации будете реагировать иначе. Раньше тревога – теперь спокойствие. Раньше ступор – теперь действие.

Синхроничности. Начнут появляться нужные люди, возможности, информация. Не магия – просто начнете их замечать. Ретикулярная активирующая система перенастроится.

Скорость изменений. Вместо лет терапии или годов "работы над собой" – изменения через недели. Потому что работаете с идентичностью напрямую, а не пытаетесь изменить поведение силой воли.

Помните: вы уже тот человек которым хотите стать.

Просто дайте мозгу время это осознать.

Физика денег. Перекодирование.

Большинство людей воспринимают деньги как статичные цифры на счете, символы ограничения ("не хватает", "нет денег"), или источник стресса со страхом потери и нехватки. И это убивает все возможности.

Когда вы думаете о деньгах в таком ключе, активируется миндалина (страх, угроза выживанию), префронтальная кора блокируется (снижается стратегическое мышление), а мозг фильтрует реальность через призму нехватки.

Результат: Вы НЕ видите возможности, даже когда они прямо рядом с вами.

Простое решение.

Превратить деньги из "статичных цифр" в динамический

живой поток.

Представьте деньги как энергию в движении (приходит, уходит, циркулирует), или как реку (течет через вас, а не застревает), или как дыхание (вдох-выдох, естественный ритм). Любая метафора движения работает.

Что происходит после перекодирования: миндалина успокаивается (нет угрозы, есть поток), префронтальная кора активируется (стратегическое мышление, возможности), Мозг перенастраивается на изобилие (замечаешь возможности), создаются новые нейронные связи (деньги равно легкость, а не стресс).

Бессознательное не понимает слова. Совсем. Оно понимает образы (визуальные, телесные), ощущения (что чувствуете в теле) и движения (моторные паттерны).

Когда вы двигаете руками или телом, активируется моторная кора мозга, создается телесный якорь, и вы буквально "записываете" образ денежного потока в мышечную память.

Трансовое состояние (альфа-тета волны мозга) снижает критический фактор (логика и сомнения отключаются), повышает внушаемость (бессознательное принимает новые паттерны) и усиливает нейропластичность (мозг легче перестраивается).

Как все это работает вместе.

Шаг 1: Перекодирование (образ).

Деньги Динамический образ (река, свет, энергия). Мозг создает новую нейронную сеть для денег.

Шаг 2: Моторика (закрепление)

Движения руками = "рисуете" денежный поток в пространстве. Моторная кора + визуальная кора = мощная связь. Создается телесный якорь (жест ощущение изобилия).

Шаг 3: Транс (углубление).

В трансе новый паттерн уходит в бессознательное. Становится автоматическим (не нужно думать).

Шаг 4: Активация нейронных сетей.

Новые связи = новые идеи (как заработать). Новые связи = новое восприятие (видите возможности). Новые связи = новые действия (принимаете решения из изобилия).

РЕЗУЛЬТАТ: Инсайты ("А что если..."), синхроничности (нужные люди, предложения) и действия (начинаете использовать возможности).

Как делать (пошагово).

ПОДГОТОВКА (5 минут).

1. Посмотрите на свой текущий образ денег.

Закройте глаза. Подумайте о деньгах. Какой образ приходит?

Статичная цифра на счете? Пустой кошелек? Стопка купюр (но недостижимая)? Что-то еще? Какое ощущение в теле? Сжатие (в груди, животе)? Тревога? Пустота? Запомните это. Это ваш текущий код.

2. Придумайте новый образ (какой вам зайдет).

Выберите метафору денежного потока. Какая больше за-

ходит:

ВАРИАНТ А: РЕКА. Деньги = река текущая через вас. Вы стоите В реке (не на берегу!). Вода (деньги) течет к вам, через вас, от вас. Постоянное движение, никогда не заканчивается.

ВАРИАНТ Б: СВЕТ/ЭНЕРГИЯ. Деньги = поток света/энергии. Исходит из бесконечного источника (вселенная, земля, космос). Входит в вас (через макушку, солнечное сплетение). Циркулирует в теле, излучается наружу.

ВАРИАНТ В: ДЫХАНИЕ. Деньги = воздух которым дышите. Вдох = деньги приходят (естественно, без усилий). Выдох = деньги уходят (тратите, инвестируете). Ритм, цикл, бесконечность.

ВАРИАНТ Г: МАГНИТ. Вы = магнит. Деньги = железные опилки. Притягиваете их без усилий (магнитное поле). Чем сильнее ваше поле, тем больше притягивается.

Выберите тот который резонирует больше всего. Не думайте долго, первое что отозвалось то и берите.

ОСНОВНАЯ ПРАКТИКА (20-30 минут).

ФАЗА 1: Вход в транс (5-7 минут).

Сядьте удобно, руки на коленях или подлокотниках. Закройте глаза. Наблюдение за дыханием, со счетом выдохов. Повторите 10 раз.

Сканирование тела: Макушка расслабьте. Лицо расслабьте. Шея расслабьте. Плечи расслабьте (они часто зажаты).

Грудь расслабьте. Живот расслабьте. Ноги расслабьте.

Углубление: Представьте, что спускаетесь по лестнице (10 ступеней). С каждой ступенью погружаетесь глубже. На 10-й ступени глубокое расслабление.

Признак транса: тело тяжелое, руки не хочется двигать. Мысли текут медленнее. Легкая дремота (но сознание присутствует).

ФАЗА 2: Визуализация динамического образа (5-7 минут).

Техника (на примере "Реки"):

Представьте реку: Ширина? (широкая, полноводная). Скорость? (спокойное течение или быстрое). Цвет воды? (прозрачная, голубая, золотистая выбери). Температура? (теплая, приятная).

Войдите В реку: стоите по пояс в воде. Ощутите воду на коже (прохлада, легкое давление). Вода течет вокруг вас, мимо вас.

Деньги = вода: каждая капля воды = деньги. Миллионы капель текут мимо вас ПОСТОЯННО. Источник бесконечен (река не кончается).

Усиление: какой звук у реки? (журчание, шум воды). Какой запах? (свежесть, природа). Что чувствуете? (спокойствие, изобилие, легкость). Повторите с вашим выбранным образом (Свет, Дыхание, Магнит). Принцип тот же детали, ощущения, усиление.

ФАЗА 3: Моторика (10-15 минут).

Цель: Записать образ в тело через движение.

КРИТИЧНО: Глаза закрыты, вы в трансе, движения МЕДЛЕННЫЕ.

Техника 1: "Рисование потока".

Откройте руки (ладони вверх, перед собой). Представьте, что над ладонями начинает литься поток (золотой свет, вода, энергия). Медленно двигайте руками, ощущая поток: Вверх-вниз (поток течет через ладони). Круговые движения (поток циркулирует). От центра к краям (поток расширяется).

Ощущения: Тепло в ладонях? Покалывание? Давление? Что-то еще?

Повторяйте 5-10 минут, полностью погружаясь в ощущение.

Техника 2: "Притягивание денег".

Представьте что деньги это магнитная пыль в воздухе вокруг вас. Руки в стороны (широко разведены). Медленно сводите руки к груди (как будто собираете магнитную пыль). Ощущение: Притягиваете деньги к себе (легкость, естественность). Разведите руки, снова притяните. Повторяйте, ощущая как с каждым движением притягивается больше.

Техника 3: "Дыхание изобилия"

Вдох: Представьте, что вдыхаете деньги (золотой свет входит в легкие). Руки поднимаются (медленно, синхронно с вдохом). Выдох: Деньги распространяются по телу (свет заполняет каждую клетку). Руки опускаются (медленно, синхронно с выдохом). Повторяйте 10-15 циклов.

Движения ОЧЕНЬ МЕДЛЕННЫЕ (в 3-5 раз медленнее обычного).

Полная концентрация на ощущениях в руках/теле.

Если отвлеклись,те мягко вернись к ощущению потока.

ФАЗА 4: Углубление и закрепление (5-7 минут).

Цель: Записать новый паттерн в бессознательное.

Остановите движения, руки на коленях. Ощущение потока остается (даже без движений). Представьте что поток становится частью вас: он течет в вашей крови. Он пульсирует в каждой клетке. Он стал естественным (как дыхание).

Утверждение (повторите 10-15 раз медленно, с чувством): "Деньги текут ко мне легко и естественно". "Я канал бесконечного изобилия". "Денежный поток моя естественная реальность". (Или свое, резонирующее с вами).

Визуализация будущего: увидьте себя ЗАВТРА, живущим в этом потоке. Как принимаете решения? (легко, из изобилия). Как действуете? (уверенно, замечаете возможности). Что чувствуете? (спокойствие, знание что все приходит).

ФАЗА 5: Выход из транса (2-3 минуты).

Глубокий вдох (наполняет легкие полностью). Медленный выдох. Повторите 3 раза (с каждым вдохом возвращается бодрость). Пошевелите пальцами рук и ног. Потянитесь. Откройте глаза. Не вставайте резко. Посидите 1-2 минуты.

Что делать после.

1. Запишите: Какие ощущения были? Что изменилось в восприятии денег?

Какие мысли/идеи пришли?

2. Создайте физический якорь: Жест (например, потирание большого и указательного пальцев). Когда делаете жест, вспоминаете ощущение потока. Используйте перед важными решениями/встречами.

3. Отслеживайте изменения: Новые идеи (как заработать). Синхроничности (предложения, встречи). Изменения в действиях (стали смелее/активнее).

Перекодирование денег это мощная техника которая меняет ваше восприятие денег со "статики" на "динамику", активирует новые нейронные сети через моторику и транс, создает инсайты и возможности.

Лучше всего работает в комбинации с базовым протоколом: дает идентичность богатого человека, Перекодирование дает денежный поток в бессознательном.

Начните с 4 сессий, отслеживайте результаты. Деньги начнут течь легче. Возможности начнут появляться. Вы начнете действовать.

Техники мгновенной смены идентичности через осознанность.

1. Читкод к мгновенной жизни мечты и вы как Поле.

Это техники для манифестирования всего, чего угодно, особенно денег, особенно изобилия. Но вы можете приме-

нять это абсолютно к чему угодно, к любым вашим желаниям.

По сути я помогу вам осознать, что вы – это квантовое Поле.

Большинство учителей манифестации будут учить вас, что вы манифестируете из квантового Поля. Некоторые даже говорят, что это поле внутри вас, а иногда даже говорят, что это Поле – это и есть вы.

Но потом они снова говорят: «Мы берем эту информацию из Поля. Мы делаем такой-то процесс, что-то перекодируем, что-то убираем и отпускаем. Нам нужна глубокая медитация, чтобы получить доступ к Полю».

Но все это – лишь разрешения, которые вы сами себе даете, потому что вы и есть Поле. И как только вы это поймете, то вы будете это знать, и тогда проживание реальности, жизнь мечты – все это станет очень легким и простым – как и манифестирование всего, что вы хотите и в чем вы нуждаетесь, когда вы в этом нуждаетесь и когда вы этого хотите.

Когда вы все это осознаете, то все станет абсолютно понятно, потому что вы – это ВСЕ. Вы – это ВСЕ, что есть. Вы – источник.

Вы не просто какой-то крошечный человеческий аспект Источника, и поэтому вы ограничены.

Да, у вас может быть ограниченная точка зрения и понимание того, кто вы есть на самом деле. Однако это не отвергает факта, что вы этим являетесь.

Когда вы это поймете, вы увидите, как с вами будут происходить волшебные вещи, которых никогда раньше не было.

Вам не нужно ничего «применять», но я в каком-то смысле научу вас, как применять это в вашей жизни, потому что я постоянно слышу этот вопрос, когда рассказываю об этом сдвиге парадигмы.

Если вы достаточное количество раз проделали практики, изложенные выше, то опыт осознания себя как источника, причины, изобилием и безграничной сущностью, за пределами форм у вас уже есть. А теперь я покажу вам почему это работает.

Итак, вы и есть квантовое Поле.

Вы не «загружаете» информацию из какого-то места.

Вы не получаете информацию, и вы не входите в контакт с энергией Источника из Поля, или из Пятого измерения, понятно? Вы и есть Поле.

Вы и есть Источник энергии. Вы – ваше Высшее Я. Вы есть ВСЁ.

Вы и есть вся трехмерная реальность, которая по сути есть иллюзия, так?

Но вы – это все невидимое, 99,9999% реальности. Да, это вы.

Это не в вас и не снаружи вас. Это и есть вы.

Наверное, вы слышали о том, что вам нужно установить связь со своим будущим «я», о квантовых запутанностях и тому подобное, и что если мы влияем на частицу на Земле,

то мгновенно и одновременно точно так же меняется частица на расстоянии многих световых лет. Но это ничего не доказывает.

Это лишь показывает нам, что есть только один момент.

Все существование сводится лишь к одному моменту – моменту «сейчас».

Но это также показывает нам, что частица во многих световых годах от нас – это то же самое. Это та же самая энергия, то же самое сознание, как и частица, которая осталась здесь, на Земле.

Ученые изучали эту тему. Квантовая запутанность доказывает, или, скорее, просто отражает тот факт, что все есть одна и та же энергия.

Вот почему мы видим мгновенные изменения.

То есть все – это одна и та же энергия. А что это за энергия? Это вы.

Помните «Матрицу»? Когда Нео хочет согнуть ложку силой мысли, и оказывается, что для этого нужно понять: «Ложки не существует».

О чем это говорит? Что ложка и он – это одно и то же.

И когда вы понимаете, что она находится не где-то внутри вас, а она и есть вы, то вы сможете ее согнуть. Ложка сгибается.

Точно так же вы сгибаете и эту так называемую реальность – через осознание: любые идентичности, любые параллельные реальности, любые версии вашей жизни, любые цели,

желания, которые, как вам кажется, находятся где-то в Поле, где-то вне вас, на самом деле есть точно такая же энергия.

И она тождественна вам, потому что это и есть вы.

И если вы хотите приписать ей какие-то правила, какие-то смыслы, типа «Для такого-то образа жизни нужна такая-то сумма денег», или «В моем теле должны произойти такие-то процессы исцеления», что потребуется какая-то работа, какие-то процессы – то это просто ваше решение.

Вы сами создаете это правило и живете в собственной иллюзии, потому что любая идея, в которую вы поверили, будет для вас истинной.

Все, что вы принимаете за истину о себе, о вашей жизни, становится истиной.

И вы постоянно это делаете. Именно так вы постоянно создаете реальность, и никто и ничто не может этого сделать, кроме вас, потому что нет никого и ничего, кроме вас.

Ваша реальность – это только вы.

Если вы потрогаете стену, или пол, или стул, на котором вы сидите… потрогайте то, что кажется вам находящимся вне вас.

Какая-то мебель, стена дома, машина, в которой вы сейчас находитесь. Но это вы! Это точно такая же энергия, как и вы!

Это и есть вы, потому что вы – это буквально все! И это касается любой бесконечной реальности! Да, я сказала «бесконечной»!

Любой бесконечной версии вас, любой бесконечной вер-

сии вашей жизни, любого потенциала. Все это вы!

Оно не находится внутри вас, и оно не находится снаружи.

Вам не нужно пытаться этому соответствовать. Это уже и есть то, кто вы есть!

Я буду рассказывать об этом еще подробнее, чтобы у вас действительно случился этот сдвиг парадигмы! Но сначала я хочу, чтобы вы поняли, как вы можете легко, без усилий, автоматически притянуть абсолютно все, чего вы хотите в своей жизни… включая изобилие, деньги или приятные ощущения, любые отношения, и даже здоровье, и даже тело – все, что угодно!

И все это благодаря тому, что вы просто знаете: вы уже и есть все.

Вне вас ничего нет. Нет никакого внешнего мира.

Это знание, к которому вам нужно постоянно возвращаться, даже если это будет просто фраза, которую вы будете повторять.

Это не аффирмация: мы не пытаемся ничего манифестировать.

Вы просто возвращаетесь к абсолютному знанию истины – что я есть Бог, что я уже целостный, что я есть все. Я есть все, я есть все, везде и сразу, одновременно.

И не может быть никак иначе. Ложки нет, потому что вы и есть ложка.

Стул, на котором вы сейчас сидите… если вы сидите на стуле… это ваша энергия. Это то же самое, что и вы. И ес-

ли вы это поймете, это будет очень мощное понимание, потому что если вы снова скатитесь в ощущение беспомощности, или «Я не могу это иметь», или «Этого не случится», или «Да как это может произойти», то вам будет достаточно просто об этом вспомнить.

И тогда ваша жизнь изменится самым волшебным, самым чудесным и самым быстрым образом благодаря одному этому осознанию.

Вы просто напоминаете себе: «Я – Безграничная всемогущая сущность. Я – Источник. Я и есть Источник всего», а не «Я просто маленький человечек, соединенный с Источником». Нет, я и есть Источник. Я есть все.

Следовательно, вы также есть все, чем вы хотите быть.

Когда вы просто напоминаете себе об этом, когда вы просто возвращаетесь к этому знанию и пониманию того, кто вы есть, и постоянно себе об этом напоминаете, вам по сути вообще не нужно добиваться никаких сдвигов.

Вам особо не нужно ничего делать.

Вам не нужно «вести себя как богатая версия себя». Нет!

Все это лишь разрешение, которое вы сами себе даете.

Именно так я раньше учила, и раньше я думала, что это необходимо. Это разрешение. Ваше решение – это ваша реальность, потому что вы и есть реальность.

Ничто, ничто не создает вашу реальность за вас.

Вы можете подумать: «Да, но симптомы в моем теле подразумевают, что мне нужно над этим поработать». Нет, ни-

чего подобного!

Обстоятельства не имеют никакого значения, если только вы сами не наделяете их этим значением, или не задаете вопрос «Что случилось, что не так?»

Это подразумевает, что вы решили: «Что-то не так», или «Нужно с этим работать», или «Нужно что-то изменить».

То есть вы просто делаете вывод: «Я не целостный, потому что у меня то-то и то-то».

И тем самым вы продолжаете создавать эту иллюзию, и иллюзию отделения от целостности, от благополучия, от изобилия, которым вы являетесь на самом деле – уже являетесь!

Когда вы слышите, как говорят «Все ваши желания, все ваши потенциалы, все возможности, все бесконечные реальности находятся прямо здесь и сейчас», задумайтесь об этом.

Что такое «здесь и сейчас»? Это вы! Вы находитесь здесь и сейчас.

Кроме этого ничего нет! Трехмерная реальность, физическая реальность - это иллюзия! Она нереальна!

И самое потрясающее, что когда вы это осознаете, вы уже больше не сможете считать, что вам чего-то не хватает. И неважно, есть ли у вас сомнения или переживания, потому что вы просто напоминаете себе: ***Я есть все. А это должно означать, что я уже есть все, чего я хочу. Я – Безграничная сущность. Я – то, чего я хочу. Я – такая-то сумма денег. Я – этот успешный бизнес. Я – этот прекрасный***

дом. Я – тот чертов дом, который, по моим словам, я так хочу. Я есть все это. Я – Бог. Нет ничего кроме меня. Нет ничего во внешнем мире, что создает мою жизнь. Нет никаких враждебных сил. Нет никого и ничего. Нет даже симптомом в моем теле, нет даже этих счетов, которые я получаю. Нет никакого снижения продаж, которое сейчас происходит. Ничто мне не мешает.

Вы и есть причина. Вы – единственное, что создает следствия в вашей реальности.

И я сейчас не имею в виду ваши убеждении, чувства, подсознание, привычки и так далее. Я имею в виду ваше решение о том, кто вы есть прямо сейчас.

Это единственное, что создает все остальное.

И поэтому когда вы придерживаетесь решения, которое вы приняли, выбора, выбора из бесконечного Поля, которым вы и являетесь, которое вы уже есть, тогда это и есть вы. Точка. Точка!

Кем бы вы себя сейчас ни провозгласили, вы этим и являетесь – буквально!

Как это возможно? Потому что вы уже существуете везде.

Вы существуете на всех частотах, во всех реальностях – уже существуете, потому что все это и есть вы. Нет ничего помимо этого. Даже ваше Высшее я – это вы. Да, оно более осознанно, но это тоже вы. Нет ничего кроме вас.

Но тогда каким образом что-либо, даже ваше физическое тело, может диктовать вам, кто вы есть, или что с вами что-

то не так, или что вам нужно что-то исправить, или что-то улучшить?

Как ваш банковский счет может вам что-либо говорить, когда все вещи из трехмерного мира, все физические вещи, которые вы воспринимаете – это иллюзия?!

Это дым и зеркала! Это дым!

Представьте себе, что вы пытаетесь ухватить дым! Он не имеет никакой власти, никакого авторитета, если только вы сами не наделили его авторитетом.

Ничто и ничего не создает за вас. Вам не нужно переживать о подсознательных программах, или убеждениях, или мыслях, или о старой идентичности.

Все это не имеет абсолютно никакого значения!

Неважно, ведете ли вы себя как человек, которым вы хотите быть. Это неважно! Чувствую ли я то, что должен чувствовать он? Неважно! Все это вообще неважно! Важно лишь одно, и лишь одно создает материю: это ваше решение прямо сейчас, прямо в этот момент.

Это ваше решение о том, кто вы есть.

Если вы просто выберете, просто выберете придерживаться решения о том, кто вы есть, то это решение превратится в материю, потому что именно так вы все и создаете, потому что вы и есть все.

Потому что вы – Бог. Поэтому вы можете просто выбирать.

Зачем вам нужно создавать какие-то условия, чтобы вы

могли иметь больше денег, больше изобилия во всех сферах вашей жизни?

Зачем вам ставить какие-то условия, когда вы – Бог, когда вы – Источник, когда вы есть ВСЕ?!

Когда вы это знаете, когда вы это признаете и просто напоминаете себе об этом, то все легко становится на свои места, потому что вы схлопываете, вы вызываете коллапс иллюзии отделенности.

А это – единственное, что создает иллюзию нехватки!

Нет никакой нехватки, есть только иллюзия нехватки: нехватки денег, нехватки здоровья, нехватки любви, нехватки успеха.

Все это просто иллюзия, и все это искусственно.

Все это лишь отражение решения, которое вы приняли и которое гласит, что вы по-прежнему отделены от всего этого, что вам еще нужно что-то проработать, что вам нужно еще чем-то стать. Но вы – это все Поле, в котором есть любые потенциалы.

Вам не нужно ничего делать, не нужно выполнять никакие условия, чтобы получить доступ к Полю, каким вы уже являетесь.

Поэтому когда вы осознаете, когда вы вспоминаете, что вы – Бог, вы можете просто выбирать. Вот так все просто!

Вы можете просто решить, и знать, что я есть Все! Я есть Бог, и я есть самая идеальная версия меня. Я есть Источник. Я есть Бог!

И я есть та версия меня, которая имеет все то, что мне хочется иметь: такую-то сумму денег, такой-то образ жизни. Вот и все!

Потому что, опять-таки, вы всегда возвращаетесь к этому знанию.

Когда вы понимаете, что вне вас ничего нет, когда вы понимаете, что ничто, абсолютно ничто не может ничего за вас решать, не может за вас создавать, не может вам препятствовать или каким-либо образом вас проверять или блокировать, вы знаете: это просто правила, придуманные людьми, и иллюзия, которая вас блокирует.

Да и как что либо может вас блокировать, если вы – само бесконечное Поле?

Можете ли вы создавать иллюзию блоков? Абсолютно!

Вы можете создать иллюзию чего угодно, принять любую идею. Почему?

Потому что вы и есть все. Вы есть Бог, так?

Когда люди говорят о квантовой запутанности и говорят, что вам нужно установить связь со своим будущим «я», то…

Во-первых, ваше будущее «я» находится здесь и сейчас.

А что есть здесь и сейчас? Это вы!

То есть вы уже являетесь этой версией себя.

Вам нужно перестать принимать решения, истории о том, почему вы до сих пор от нее отделены. Вы перестаете создавать иллюзию отделения.

Вы сможете визуально, осязаемо увидеть, что вы и есть

идеальная версия себя.

Вы – самая богатая версия себя, потому что это и есть истина о вас.

И вы не создаете это расстояние, которого на самом деле нет.

Поэтому даже когда люди говорят «Выполните эту медитацию квантового прыжка», «Используйте этот процесс, чтобы установить связь со своим будущим «я» и загрузить его информацию, его идеи и эту версию вас»…

Ну, на самом деле вы не устанавливаете связь со своим будущим «я», потому что нет никакого будущего «я», которое было бы отделено от вашего теперешнего «я». Услышьте это еще раз!

Нет никакого будущего «я», отдельного от вашего текущего «я», от момента сейчас. Будущего нет, есть только «сейчас», а если все есть здесь и сейчас, то это и есть вы. Вы есть все. Вам не нужно искать никакую информацию, или линию времени в Поле. Вы – это и есть Поле.

Вы – Поле, и вы просто выбираете, как вам хочется проявляться на физическом плане. Вот и все.

Нет ничего, что мешает вас выбрать любую версию себя и любую реальность.

Это читкод. Это и есть магия, к которой вам нужно возвращаться.

Вам достаточно только одного этого осознания - и наблюдать, просто наблюдать, что будет происходить, когда вы бу-

дете ставить себе цель, или у вас будет появляться новое желание, или вы будете чувствовать, что застряли, или у вас появятся сомнения, или вы будете сомневаться, как нужно действовать.

Вам нужно будет просто вспомнить, напомнить себе, ***что я – Бог, что я есть ВСЕ, что я уже и есть все, чем я хочу быть***. Скажите это себе.

Или придумайте фразу, которая будет для вас работать, и вы сможете сразу же вспомнить о своей силе.

Все, что вам нужно делать – это просто напоминать себе о своей силе и просто выбирать реальность, просто выбирать ту сумму денег или то изобилие, которое вы хотите привлечь. Или просто выбирать, кто вы есть, просто выбирать новые идентичности.

После того, как вы приняли решение о том, кем вы сейчас хотите быть… потому что вам нужно принять решение… если вы просто напомните себе об этом, то вам больше ничего не нужно будет делать, ничего не нужно прорабатывать.

Если вы просто напомните себе о том, кто вы есть – причина, единственная причина вашей жизни, единственный Источник, единственная реальность, что вы – это буквально сама реальность, что вы уже есть все, чем вы хотите быть, что вы уже целостны, что все сферы вашей жизни уже целостны, потому что вы и есть Источник, вы и есть Бог… если вы просто напомните себе об этом, этого будет уже достаточно.

И вы увидите магию. Вы увидите чудеса, потому что, по-

вторюсь: вам не нужно пытаться что-либо манифестировать. Вам не нужно притягивать потенциалы из Поля. Вы понимаете: вы и есть Поле.

Вам не нужно ставить никакие условия для манифестации.

Эти правила придуманы человеком.

Вам не нужно использовать процессы манифестации, или работать над исцелением. Все это – разрешения, которые вы сами себе даете.

Они не дают вам никаких изменений для вас или для вашей жизни.

Это разрешения. И вы можете расслабиться в знании, что ничто никогда не создает ничего, кроме как ваши решения в этот момент.

Ничто не имеет значения в том смысле, что ничто не создает материю.

И вы можете просто расслабиться и совершить квантовый прыжок, квантовый скачок, не шевельнув и пальцем.

Вы не стараетесь, выполняя процессы и все остальное, пытаясь себя изменить.

Вы просто решаете, вы просто выбираете, потому что вы знаете, кто вы есть.

И это не то, чего вам нужно добиваться упражнениями или аффирмациями.

Вам не нужно чувствовать, что это истина или это реальность.

Просто вспомните: это тот, кто вы есть. Решите это. Выберите это.

Признайте эту истину. Напомните себе о том, что вы есть все.

А как вы можете быть всем… а так оно и есть… как вы можете быть всем, везде и сразу – но не своим идеальным «я»? Не быть здоровым и богатым?

Не жить той жизнью, которой вы хотите жить? Как вы можете быть всем, но не этим? Нет-нет-нет! Нам же нужно стараться и пытаться понять, как всего этого добиться!

Вы уже существуете. Знайте, что вы – Бог. Просто выберите.

А затем просто напоминайте себе, кто вы есть.

Мне как раз пришла на ум цитата: «Будь спокоен и знай, что ты – Бог».

А это означает, что вы можете просто, блин, расслабиться!

Вы можете не шевельнуть и пальцем, но при этом знать, что вы – Бог.

Если вы будете просто помнить, кто вы есть, если вы это поймете, если вы признаете, что вы и есть сама реальность, то вам даже не нужно будет шевелить пальцем, и вы сможете все увидеть воочию, потому что вы перестанете создавать иллюзию разделения. Вы перестанете создавать иллюзию разделения между этой версией вас и другой версией вас, потому что вы поймете, что вы – все версии вас.

Вы и есть все они!

Вам нужно просто выбрать, какую из них вы сейчас будете проявлять.

Что определяет ваше проживание в трехмерной реальности?

То, что вы выбираете считать истинным о себе прямо сейчас.

То, кем вы решили себя считать. Это просто выбор. Это просто решение.

То есть вы – это все версии вас. Между вами и деньгами нет никакого разделения.

Нет никакого разделения между вами и здоровьем.

Ничто не мешает вам путешествовать по миру. Ничто не мешает вам жить в другой стране. Нет никакого разделения между вами и телом вашей мечты.

Нет никакого разделения между вами и любой реальностью, и нет никакого разделения между вами и Богом, или Источником всего, что есть – самой реальности, самого существования. Нет никакого разделения.

Поэтому когда вы перестаете создавать иллюзию разделения, как вы думаете, что происходит? Все начинает манифестироваться, так?

А на самом деле вы просто проживаете реальность, где вы уже изобильны, где вы уже здоровы, где вы уже счастливы, где вы уже живете жизнью своей мечты.

Вы мгновенно переключаетесь на эту реальность, потому что вы вспомнили, что вас ничто не остановит.

Вы вспомнили, что нет никаких препятствий.

Вы вспомнили, что вам не нужны никакие процессы.

Вы вспомнили, что становиться кем-то новым – это просто иллюзия.

Нет такого понятия, как «становиться»: все существует здесь и сейчас.

Вы можете создать этот путь, эту задержку между вами и новым «я», используя процессы и работу по исцелению. Если хотите – пожалуйста!

Но на самом деле линейное время – это иллюзия.

И если вам потребовалось шесть месяцев для трансформации, на самом деле это происходит тоже в моменте «сейчас».

Одна идентичность не должна вести к другой.

Сдвиг происходит в моменте просто благодаря решению.

И когда вы понимаете и признаете, что вы – Бог, это автоматически перемещает вас в новую реальность, в проживание, где уже нет разделения с тем, что вы ощущали раньше, где вы считали себя недостаточно хорошим, или вы купились на идею, что вы неидеальны, где вы думали, что еще не достигли своей цели, где вы думали, что вам нужно что-то исправить или пройти какой-то путь, или соответствовать какой-то частоте и так далее.

И теперь вы ощущаете изобилие, и здоровье, и благополучие, и любовь, и радость, и счастье. Вы ощущаете все это, потому что вы вспомнили, кто вы есть.

Именно так вы позволяете всему проявляться в вашей жизни, манифестироваться в вашей жизни, причем вам кажется, что вы даже не пошевелили пальцем.

И даже если вам нужно будет совершить какое-то действие, то вас к нему приведут. Вам не нужно будет ничего достигать или считать, будто вам нужно что-то делать, потому что вы такой-то человек. Нет!

Вы знаете, кто вы есть, и вы понимаете, что ваше решение – это и есть единственная реальность. Все, что вы говорите о том, кто вы есть прямо сейчас – это и есть единственная реальность! И вы – Бог, и вы есть все.

А это включает в себя все ваши желания.

И никто не может вам помешать, и ничто не может вас заблокировать, и никто и ничто не создает для вас ничего, что бы вы не контролировали, потому что прямо здесь и сейчас вы можете принять другое решение, или вы можете вернуться к этому знанию и признанию того, что я есть все, что я уже есть все, чем я хочу быть, что я Бог!

Я – сама реальность, и этого уже достаточно.

Надеюсь, для вас это стало сдвигом парадигмы.

А это означает, что сейчас вы находитесь на совершенно другом пути, и вы избавились от иллюзии разделения, иллюзии расстояния между вами и тем, кем вы хотите быть, потому что вы уже и есть этот человек.

Напоминайте себе, кто вы есть – само существование, сама реальность.

Вы – Бог.

И пусть все остальное само встанет на свои места. Все остальное неважно.

Есть лишь ваше решение о том, кто вы есть.

Просто ваше воспоминание о том, что вы – Бог.

2. Простыми словами о сдвиге идентичности – мгновенно и навсегда.

Я буду говорить о мгновенном и постоянном сдвиге идентичности, которого вы всегда хотели добиться. Вы знаете, что вы уже есть любая версия вас.

Поэтому вам нужно просто выбрать, как будто вы идете в продуктовый магазин и просто выбираете то, что вам нужно, и кладете в свою тележку.

Вам нужно просто решить. К этому все всегда и сводится.

Но причина, по которой все сдвиги, все манифестации, все сдвиги идентичности, все сдвиги реальности, все трансформации всегда происходят мгновенно, заключается в том, что линейное время – это иллюзия.

На самом деле линейного времени не существует. Есть только здесь и сейчас.

Все, что вы ощущаете в своей жизни – это всего лишь разные перспективы одного и того же момента здесь и сейчас. Это и есть вы, и вы просто ощущаете разные грани одного и того же момента, одной и той же энергии. Все это есть вы.

А это означает, что даже если кто-то будет применять ка-

кие-то процессы, например, процесс из 20 шагов или из 30 шагов, чтобы стать богатой версией себя, чтобы навсегда избавиться от блоков, чтобы принять информацию от своего будущего «я» и манифестировать все эти деньги… скажем, человеку потребовалось на это шесть месяцев.

И после этих шести месяцев он говорит: «Да, я изменился. Я трансформировался. Я чувствую себя абсолютно новым человеком. Да, я абсолютно новый человек».

И человек начинает видеть изменения в своих результатах, на своем банковском счете. Однако причиной трансформации стал не этот процесс.

Сдвиг идентичности произошел мгновенно.

Сдвиг идентичности произошел мгновенно – в тот момент, когда человек принял решение. Реальность не меняется. Все уже существует. Все уже создано, и это уже вы. Когда вы принимаете какое-то новое решение о себе, происходит сдвиг идентичности. Это происходит мгновенно, в тот момент, когда вы принимаете решение.

А потом ваша реальность меняется, потому что теперь вы находитесь на линии времени, в реальности, которая соответствует принятому вами решению о себе – кем вы решили себя считать.

Все, что вы решили, теперь для вас истина.

Все, что вы приняли за истину, теперь для вас истина, потому что не забывайте, как вы создаете свою реальность.

Какую бы истину, какую бы идею вы ни считали истиной

прямо сейчас, такой и будет ваша реальность.

Вот почему я говорю, что ваше решение – это единственная реальность.

Потому что вы и есть сама реальность. Вне вас ничего нет.

Вы и есть реальность – вся реальность, включая бесконечные потенциалы, идентичности и реальности. Вы и есть все это. Нет никакого другого создателя.

Нет никого и ничего за пределами вас, что диктовало бы вам, кто вы, что для вас истинно, что для вас реально.

Никто другой не создает ничего в вашей реальности, потому что реальность – это вы. Вы - это вся ваша реальность. Вы – Бог. Вы – Источник.

И еще раз: вы – это все. Вы – все, везде и сразу.

А это означает: что бы вы сейчас ни провозгласили истиной, что бы вы ни считали истиной о себе прямо сейчас, такую иллюзию вы и будете для себя создавать.

Такой и будет реальность, которую вы будете проживать.

Однако все это сводится к мгновению, к моменту, в который вы решили принять что-то как истинное о вас и о вашей жизни.

Любая идея, которую вы принимаете, становится вашей реальностью.

Ваше решение – это единственная реальность.

Никто не может вам мешать, никто не может вам навредить. Никто и ничто.

Ни симптомы в вашем теле, ни то, что происходит вокруг

вас, ни обстоятельства, ни условия. Ничто из этого ничего не создает. Ничто из этого не обладает никакой созидающей силой.

Поэтому как вы скажете, так и будет – буквально: как все происходит, кто вы.

То есть ваш трехмерный мир всегда отражает лишь то, что вы уже решили считать для себя истинным. Он никогда не отражает ничего иного.

Он не способен отразить ничего, кроме этого.

Не существует никаких волшебных маленьких секретов, которые нам нужно о себе открыть. Нет! Прямо сейчас вы берете сознательный контроль.

Вас не контролирует никакое подсознание. Ничего подобного! Это иллюзия!

Это идея, на которую покупаются люди, и которая затем создает соответствующие переживания.

Это идея из серии «О, у меня есть денежные блоки! Я не умею обращаться с большими суммами денег. Моя нервная система не чувствует себя в безопасности». После этого вы начинаете считать это истиной – и создаете соответствующий опыт, соответствующую иллюзию блоков в своей жизни, нестабильной нервной системы, которая нуждается в регулировании, и только после этого вы сможете начать притягивать деньги.

Но это не так, потому что любая идентичность существует прямо здесь и сейчас.

А значит, идентичность – версия вас, который чувствует себя абсолютно безопасно с деньгами - доступна вам прямо здесь и сейчас. Это уже вы.

Вы можете выбрать это прямо здесь и сейчас.

Вам не нужен никакой процесс, вам не нужно ни времени, ни проработок.

Нет никаких требований и условий. Вы просто решаете, вот и все!

И вы напоминаете себе, кто вы есть: сама реальность, Бог, богатая версия вас, изобильная версия вас, версия вас-миллионера и тому подобное. Вот и все! Вот и все! Конечно, вы можете сказать: «Ася, но я не умею принимать! У меня блоки с принятием. Я могу давать, давать, давать, но я никогда не позволяю себе принимать».

Но ведь это вы сами только что так решили, и вы только что создали эту реальность, и вы только что создали эту версию себя прямо здесь и сейчас – снова!

Вы – не такой человек, если только сами так не решите.

Если только вы сами не решите продолжать эту историю, вы – не этот человек. Поэтому вам не нужно привносить эти предположения, эти решения в момент «здесь и сейчас» и снова это выбирать.

Вы можете просто прямо сейчас выбрать… и даже если вы признаете «Да, я не принимал все то, что мне хотелось. Может быть, я не умел принимать».

Но даже если вы это признаете, вам достаточно просто ре-

шить, что теперь вы отлично умеете принимать, что вы – уже человек, которым вы хотите быть, прямо сейчас, что вы – Бог. Думаете, у Бога есть проблемы с принятием?! Вы есть все!

Вы – само изобилие! Так помните это!

И если вы раньше такого не слышали… возможно, для вас это звучит невероятно, но в каждый момент времени вы – новый человек.

Прошлое никак не связано с текущим моментом.

Вы слышали, как многие учителя говорят, что настоящее – это результат прошлого, и что вам нужно стать новым человеком, и что вам нужно делать все эти техники, все эти процессы, чтобы справиться со своей старой идентичностью… что старая идентичность уже закрепилась, что она в вашем подсознании и все это нужно прорабатывать, и все нужно заслуживать.

Но что вам нужно заслуживать, когда вы осознаете и вспоминаете, что вы – Бог, и что вы – источник всего?

Вы – источник богатства. Вы – источник здоровья. Вы – источник любви. Вы – сама бесконечность. Вы – Поле, вы – безграничный потенциал, и все это – вы!

Тогда что вам нужно заслуживать? Заслужить сдвиг идентичности?

Да это просто чушь! Вы уже и есть такой человек!

Вам говорят: «Да-да, нам нужно избавиться от старой идентичности».

Но как бы вы ни работали со старой идентичностью, как бы вы ни пытались практиковать новую идентичность, это никак не приведет вас к тому, чтобы быть этой идеальной версией вас – богатой новой идентичностью.

Ничто к этому не приведет, кроме вашего решения!

А это означает, что все это целительство, все эти процессы ничего вам не дают!

Это просто разрешение, которое вы сами себе даете, и вы это знаете.

Просто осознайте: вам не нужно становиться тем, кем вы не являетесь.

В этом и заключается сдвиг: осознать, что вы уже тот, кем хотите стать.

И, как я и говорила, тот факт, что у вас есть желания, что у вас есть это видение изобилия во всех сферах вашей жизни, объясняется только тем, что ваши желания – это отражения.

Они показывают вам, кем вы уже являетесь.

Вы, Поле, показываете это сами себе: «Вот, смотри, кто ты на самом деле! Ты – не тот, кем тебе нужно стать. Ты – не тот, кем ты еще не являешься. Все это ложь! Вот кто ты на самом деле!»

Как в практике смены идентичности, вы входили в нее с идеей собственной ущербности, ничтожности, дефицита и, по ходу практики, осознавали себя целостным, богатым, любимым и здоровым, потоком, божеством, источником. Тем, кто вы есть на самом деле.

Эта реальность, эти желания просто ждут, пока вы примете решение, пока вы примете для себя эту истину, пока вы примете, что это тот, кто вы есть, и вспомните, что вы – Бог. Вспомните, что это и есть вы.

Все это – напоминания. Это отражения. Это зеркала.

Они не показывают вам, чего вы еще не имеете и кем вы не являетесь.

Это было бы очень ограниченной точкой зрения.

На самом деле они говорят вам: «Вот кто ты есть. Прими это за истину, потому что так и есть». На самом деле так оно и есть.

Но если вы продолжаете твердить «Я отделен от этого. Я отделен, я отделен», то вы и создаете иллюзию разделения, которая говорит, что вы отделены от этой версии себя. Тот огромный сдвиг, который произошел у меня, случился благодаря осознанию: «Я ничем не отличаюсь от самой богатой версии меня, от самой идеальной версии меня, от самой полной версии меня, от высшей версии меня. Я ничем от них не отличаюсь!»

Многие учителя говорят: «Вы – не лучшая версия себя, но вам нужно ею стать, и вот вам шаги, которые нужно сделать». Я не говорю, что это неправильно.

Но это лишь разрешение, которое вы себе даете, и это не приведет вас к сдвигу идентичности.

Это лишь приводит к тому, что вы даете себе разрешение принять решение и сказать: «Да, это я», или «Я изменился»,

или «Я – новый человек», или «Я трансформировался». А потом – бум! – и трансформация происходит мгновенно.

Но причина, по которой вы можете мгновенно трансформироваться, или мгновенно сдвинуться в другую идентичность или реальность, заключается в том, что вы уже являлись этим с самого начала.

Как бы вы могли мгновенно перейти в другую версию себя, если бы вы ею уже не были, правда? И мы не раз это видели.

Мы видели это у людей с синдромом множественных личностей.

Этому есть научное подтверждение. У таких людей происходят мгновенные изменения на уровне тела, на уровне биологии, на уровне физиологии.

Изменения происходят мгновенно, от одной личности к другой, потому что с точки зрения человека он стал абсолютно другой личностью, хотя он и делает это ненамеренно.

Но когда человек убежден, что он – другой человек, его тело мгновенно способно это отразить. Не всегда это происходит мгновенно, но зачастую так и есть.

Если человек действительно это знает, если он это принимает, то он знает: сейчас он другой человек. Можно даже увидеть, как у человека меняется цвет глаз!

В одном исследовании взяли пациента с раковой опухолью в теле.

Эта опухоль мгновенно исчезла, когда человек переклю-

чился на другую личность.

Но когда он снова вернулся к личности больного человека, угадайте, что произошло? Рак появился снова.

И так происходит с самыми разными вещами, которые были вполне осязаемыми и которые можно увидеть в моменте.

Человек мог пройти мгновенную трансформацию, потому что в нем уже были все эти личности, все эти идентичности.

Иногда трехмерная реальность не всегда показывает мгновенный сдвиг, но сдвиг всегда происходит мгновенно, потому что линейного времени не существует.

Поэтому вам нужно перестать верить в идею линейного времени, и перестать искать и ждать. Перестаньте это делать!

Просто решите, кто вы в этот момент, а затем перестаньте ждать и перестаньте искать нужные действия и результаты.

Перестаньте ждать, что трехмерный мир скажет вам, кто вы такой, потому что это означает, что вы по-прежнему ждете разрешения.

Вы по-прежнему ждете доказательств, хотя никаких внешних доказательств не существует. Вы ждете. Вы ждете разрешения сказать: «Да, я – этот человек».

Не нужно ждать и не нужно наблюдать.

Когда вы понимаете, что вы - сама реальность и что вы – ваши решения о том, кто вы и какая у вас жизнь, то вы знаете: нужно только ваше решение.

И ваше решение – это единственная реальность, единственная причина.

Это единственная причина того, что вы проживаете. Но вам не нужно ждать.

Вам не нужны разрешения. Вы сами даете себе разрешение.

Вы и есть доказательство.

Вам не нужно смотреть и ждать: «Так, когда же мой банковский счет покажет мне, что я уже такой человек?» Нет!

Вы понимаете, как это работает. Вы понимаете, кто вы есть.

Кем вы решите себя считать, тем вы и будете.

А когда вы вспомните, что вы – Бог, то все становится очень просто!

Поэтому не забывайте: настоящее – не результат прошлого.

Вы – не результат вашего прошлого. Вы – новый человек в каждый момент времени, потому что линейного времени не существует.

В каком-то смысле ваша реальность, ваша идентичность меняется каждую секунду, и даже меньше, чем за секунду.

Сейчас вы - новый человек… и сейчас, и сейчас, и сейчас.

Подумайте сами: как ваши привычки и все ваши убеждения, и тому подобное – как они могут быть привязаны к вам и постоянно быть с вами?

Нет, не могут, потому что вы новый сейчас, и сейчас, и сейчас, и сейчас.

Вы можете даже просто решить нечто совершенно другое

о том, кто вы есть прямо сейчас – и этим вы и будете прямо сейчас, потому что вы создаете себя.

Дорогие мои, услышьте это: вы создаете себя с нуля в каждый момент времени.

На сто процентов новый и другой человек – буквально!

Человек, который читал это пять секунд назад – это не вы.

И повторюсь: прошлое не связано с настоящим. Это означает, что сейчас вы новый человек! И кем бы вы себя сейчас ни провозгласили – это и будет источником того отражения, которое появится в следующие несколько дней и недель. Вы не связаны ни с каким прошлым. Вы – тот, кем вы себя считаете прямо сейчас. Вы буквально новый человек. На сто процентов другой и новый, прямо сейчас.

И кем бы вы себя ни считали, тем вы и являетесь. Поэтому я хочу, чтобы вы решили, кто вы прямо сейчас. Какая версия себя?

Это может быть какая-то конкретная денежная цель.

Это может быть нечто конкретное, или что-то общее.

Лично я обычно выбираю что-то более общее.

Я люблю говорить, что я – идеальная версия себя, или я – самая богатая версия меня, или я – высшая версия себя. Я не люблю ставить себе какие-то рамки.

Да, иногда я говорю более конкретно, к примеру, «Я путешествую по миру с роскошью – когда хочу и куда хочу». Но я не хочу ограничивать свое восприятие чем-то конкретным. Я люблю сюрпризы.

Да, у меня есть определенная осознанность и перспектива. Однако я, в этом физическом разуме, в физическом аватаре персонажа, которым я являюсь… мои желания и моя текущая перспектива – это лишь вершина айсберга!

Это лишь сантиметр огромного айсберга, который находится под водой и который я вообще не вижу.

Я уже ощущала это в своей жизни, когда я бывала просто поражена, получив вещи, которые я даже не знала, что хочу, и которые оказывались настолько легче, чем то, чего я хотела. И это благодаря тому, что я говорила более обобщенно.

А вы решайте сами.

Я хочу, чтобы вы решили, что вы - самая богатая и идеальная версия себя прямо сейчас. И вам не нужно снова и снова это решать.

Когда вы принимаете решение… опять-таки это не аффирмация, не утверждение.

Это решение, и когда вы его принимаете, то вы просто решаете: *Вот, я решила, кем я сейчас являюсь. Я человек, который живет в такой-то стране. Я человек, который путешествует по миру. Я человек, у которого очень успешный и интересный бизнес. Я человек, который получает сто тысяч долларов в год. Я – мультимиллионная версия себя, или я – самая изобильная версия себя. Я – человек, все потребности и желания которого удовлетворяются» и так далее.*

Примите это решение, а затем поймите, что вам больше ничего не нужно делать.

Вам не нужны никакие проработки. Вы уже решили.

Просто напомните себе, кто вы. А вы – Бог.

Вы - единственная причина в вашей реальности, единственная причина всего.

Вы можете напомнить себе, что ваше решение – это единственная реальность.

Но постоянно напоминайте себе, кто вы – Источник, Бог.

А потом, если хотите, можете напоминать себе, что вы – уже богатая версия себя, потому что вы так решили.

Когда вы приняли решение, вам даже не обязательно напоминать себе о своем решении, потому что если вы будете просто помнить и напоминать себе, что вы – Бог, что вы есть все, что вы – Источник, что вы – все, что есть, что вы – единственная сила, то больше ничего не нужно.

Вам не нужно ничего планировать, утверждать и заставлять произойти.

Вы понимаете, вы приняли решение, и ваше решение – это единственная реальность. Вы провозгласили, кто вы есть, вы провозгласили, что для вас истинно, и вы провозгласили, что вы – это реальность, что вы – Бог, что вы – желания, что вы – желаемые реальности, что вы – тот человек, которым вы хотите быть.

Достаточно просто принять решение.

Каждый раз, когда вы осознаете, что вам хочется чего-то большего, что вам сейчас хочется быть чем-то большим – примите решение, провозгласите, сообщите, что вы уже

этим являетесь прямо сейчас. Просто решите.

А затем напомните себе, что вы – Бог.

Да, если хотите, можете напоминать себе о версии себя, которой вы выбрали быть.

К примеру: ***«Я – Безграничная сущность. Я – Источник. Я – сама реальность. Я есть все. И я – самая богатая версия меня».***

Но учтите, что это не процесс. Вы не пытаетесь заставить что-то произойти.

Вы понимаете, как работает создание. Все уже существует.

Вам не нужно ничего делать, чтобы соответствовать этой частоте, или чтобы это заработать. Это всего лишь решение.

Это всегда решение, и никогда ничего, кроме решения о том, кто вы есть и что для вас истинно.

Вам достаточно это знать, и знать, что вы – Бог.

Вам не нужно активно думать, как думала бы ваша идеальная версия, вам не нужно себя вести, как вела бы себя она, не нужно одеваться, ходить, разговаривать и чувствовать, как она.

В этом нет необходимости, дорогие мои, потому что все это – лишь разрешение, которое позволяет вам сказать: «Да, я действительно хорошо себя чувствую», или «Да, я действительно веду себя по-другому», или «Я – новый человек, я трансформировался. Я – богатая версия меня, потому что посмотрите на все эти изменения и посмотрите, что я де-

лаю!»

А потом вы принимаете, что вы и есть этот человек, и именно это вызовет сдвиги.

Это всегда только ваше решение.

Так что напоминайте себе о своем решении, и напоминайте себе, что вы – Бог.

Вот и все!

3. Примеры решения о новой реальности.

Я дам вам описание процесса принятия решения.

Если вам пока не совсем понятно, то в принципе все, что вам нужно помнить – это что вы здесь главный.

И хотя вы можете думать, что вы – просто персонаж, что вы – этот маленький человеческий аспект себя, и что есть еще Высшее Я и высшие силы и все остальное, то все равно вы как персонаж – это все, что есть. Это просто ваша точка зрения. Каждая идея, которую вы принимаете, каждое решение о себе – это еще одна точка зрения на целое, на все, что есть.

Вы уже убрали, трансформировали и рассоздали все ограничивающие точки зрения о себе, здоровье, деньгах, отношениях, когда проходили 12 шагов.

И теперь, когда вы вспоминаете, что бесконечный выбор, бесконечные реальности, бесконечные линии времени, бесконечные версии вас и вашей жизни уже существуют, и что есть лишь иллюзия линейного времени, вы понимаете: вы

не можете стать новым человеком, потому что нет никакого времени, через которое нужно пройти, чтобы кем-то стать.

Вы уже есть все варианты выбора.

Все происходит не так, что у вас есть какие-то варианты выбора.

Не существует какого-то квантового поля где-то снаружи вас или внутри вас, на которое вам нужно настраиваться.

Это всего лишь разрешение, которое вы сами себе даете.

Оно для тех, кто не знают своей силы, кто не знает себя как все, что есть, как целостность, как Бога.

Это не то, что нам нужно отрабатывать и разбираться, как на это настроиться.

Это лишь разрешение, плацебо, которое вам нужно, если вы не знаете, что можете просто выбрать, потому что вы уже и есть любой вариант выбора.

Вы уже есть все реальности.

А значит, вы уже и та реальность, где вы получаете деньги в изобилии самыми разными способами, ожидаемыми и неожиданными, где у вас есть абсолютное изобилие, где все ваши желания и потребности удовлетворяются именно тогда, когда вам это нужно, когда вы этого хотите. Вы уже и есть эта реальность.

Представьте себе бесконечную комнату.

И в этой бесконечной комнате, которая не имеет ни начала, ни конца, есть бесконечное количество лампочек.

Вы – эта комната. Вы – источник. Вы все, что есть. Вы –

Бог.

Бог – это бесконечная комната, которая содержит все потенциалы, и которая на самом деле и является всеми потенциалами и всеми вариантами выбора.

Все эти лампочки – это все бесконечные варианты выбора, потенциалы и линии времени, и реальности, и версии вас, версии вашего счета в банке, версии вашего здоровья, вашего тела, ваших отношений и всего остального.

Но в то же время все это – вы.

Именно вы питаете электричеством все эти лампочки, все эти варианты выбора.

Они загораются тогда, когда вы просто выбираете включить одну из них.

А для этого вы решаете: ***«Я такой-то. Я выбираю быть таким-то. Я это провозглашаю. Я решил, что это моя новая истина. Это – идея, в которую я сейчас верю. Я это уже сделал».***

И после этого загорается лампочка. Но эта лампочка там уже была.

Она уже существовала, и это уже были вы.

Вы вспоминаете, что вы существуете на всех линиях времени, вы существуете в любом выборе. Вы и есть любая линия времени.

Вы – это любой выбор, вы – это любая реальность, в том числе и та реальность, где вы супер изобильны. Вы этим уже являетесь.

Если вы – Бог, это означает все.

Если вы – Бог, это означает, что вы – это каждый выбор.

И да, вы – это еще и реальность, где вы не получаете деньги, которые вы хотите, и где ваша жизнь не идеальна, или ваше тело нездорово.

Но в то же время вы одновременно являетесь и той реальностью, потенциалом, выбором, где у вас идеальное здоровье, и где вы всегда были здоровы, где вы живете в абсолютном изобилии, абсолютном богатстве, где вам было всегда легко получать деньги.

Нам не нужно ничем становиться, потому что мы уже являемся всеми этими лампочками.

Вы уже являетесь всей этой комнатой. Вы есть все.

Вам не нужно ничем становиться. Это всего лишь человеческая иллюзия.

Это человеческая идея, в которую мы поверили – что нам нужно чем-то стать, что-то проработать, заработать, достичь определенной частоты и все остальное.

Тогда как на самом деле вы буквально все, везде и сразу. Да, мы это уже знаем.

А значит, вам достаточно просто включить лампочку, соответствующую тому, что вы теперь хотите считать истиной. Да, и все это очень просто!

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.