12+

Ирина Курбатова

Состояние на миллион. Всё уже есть

Нейрофизиология изобилия



Ирина Курбатова

Состояние на миллион. Всё уже есть. Нейрофизиология изобилия

https://litres.ru/74927727
ISBN 9785007167598

Аннотация

Руководство с заданиями по переходу на новый уровень жизни и здоровья.

Как перепрошить мышление и управлять своими состояниями, чтобы обрести внутреннюю опору и жить в изобилии?

Как увидеть, что деньги есть всегда? Как можно переосмыслить привычные дефицитные настройки и бережно изменить их?

Этот 30-дневный практикум-трансформация построен на стыке нейрофизиологии, психологии и бережного контакта с телом.

Каждый день — это глубокая сонастройка с собой и практические задания.

Содержание

Руководство с заданиями по переходу на новый уровень жизни и здоровья	5
СОСТОЯНИЕ НА МИЛЛИОН	6
Об авторе	7
Аннотация	9
Благодарность	11
Введение	13
Глава первая	15
Глава вторая	17
Глава третья	20
Глава четвёртая	24
Глава пятая	29
Глава шестая	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Состояние на миллион. Всё уже есть Нейрофизиология изобилия

Ирина Курбатова

Дизайнер обложки Олег Курбатов
Фотограф Олег Курбатов
Дизайнер обложки Ирина Курбатова
Редактор Ирина Курбатова

© Ирина Курбатова, 2026
© Олег Курбатов, дизайн обложки, 2026
© Олег Курбатов, фотографии, 2026
© Ирина Курбатова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-6759-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Руководство с заданиями по переходу на новый уровень жизни и здоровья

СОСТОЯНИЕ НА МИЛЛИОН
Всё уже есть

30-дневный интерактивный тренинг-настройка: как перепрошить мышление и управлять своими состояниями для обретения внутренней опоры и жизни в изобилии

Об авторе

Ирина Курбатова — исследователь, практик, эксперт по работе с мышлением, психосоматикой и твой бережный проводник к внутренней гармонии.

«Я не понаслышке знаю, каково это — постоянно искать себя, сомневаться и годами пытаться найти важные ответы во внешнем мире. Моя главная цель — сократить твой путь к желаемым изменениям и помочь перенастроить фокус внимания, чтобы легко перейти от изнуряющей нехватки к состоянию тотального изобилия.

Я глубоко ценю твоё время и внимание. Именно поэтому я перевожу сложные, запутанные механизмы психики на простой, универсальный язык жизни и бережно оберегаю тебя от скучной, лишней теории. В этой книге нет оторванных от реальности рассуждений. Здесь собрано только то, что проверено на моём личном опыте, — то, что действительно сработало у меня, и каждый день помогает мне и тем, кто со мной рядом, обретать устойчивую уверенность, радость, интерес к жизни и непоколебимую внутреннюю свободу.

Эта книга-тренинг наполнена практическими заданиями,

которые помогут тебе прямо в процессе чтения бережно подсветить невидимые зоны сознания и обрести твёрдую точку внутренней опоры. Позвольте себе сделать глубокий выдох и начать этот удивительный путь Домой».

Аннотация

«СОСТОЯНИЕ НА МИЛЛИОН. Всё уже есть» — это манифест твоей тотальной самоценности и личный 30-дневный проводник в мир внутренней свободы, достатка и сильного иммунитета. Автор бережно, шаг за шагом, ведёт тебя к обретению твоего истинного звучания.

• Что управляет твоей жизнью: твой ум или ты своим умом?

• Почему деньги и отношения — это лишь легальная возможность вернуть себе спокойствие?

• И какая «конструкция недостаточности» прямо сейчас мешает тебе создавать СВОЮ счастливую историю?

Без магии и эзотерики, опираясь на чистую нейрофизиологию и мудрость тела, ты научишься перепрограммировать автоматические реакции дефицита на состояние устойчивой достаточности.

Эта книга построена как интерактивный тренинг-настройка: по одной короткой, ёмкой главе на каждый день месяца. Внутри тебя ждут честные вопросы к себе, пошаговые

письменные практики и уникальный метод синхронизации ума с телом. Ты узнаешь, как переводить энергию злости в дофаминовое топливо для своих целей, как читать окружение через «геометрию отношений» и почему любая нехватка в моменте «сейчас» — это всего лишь иллюзия ума.

С этой книгой удобно работать в двух форматах:

• Как с тренингом: Проходи по одной главе в день в течение месяца. Читай, делай вдох-выдох, заземляй инсайты через тело и тетрадь.

• Как с путеводителем-помощником: В трудную минуту, в моменты растерянности, паники или усталости просто открой книгу на любой случайной странице. В этот момент твоё внимание выхватит именно ту фразу-подсказку, которая вернёт тебя в баланс, подарит выдох и поможет вспомнить: «Я у себя есть. И этого абсолютно достаточно».

Благодарность

Эта книга создана на волне вдохновения и личных осознаний, пришедших во время прохождения авторских курсов Жени Роч. За это ей моя искренняя признательность и сердечная благодарность.

Обучение для меня — это всегда глубинный процесс познания себя и окружающего мира. Моё мировоззрение помогает ясно видеть варианты новых возможностей и делиться тем, что действительно работает, давая мощные результаты в формировании жизненных событий — легко и без каких-либо «но».

Я часто конспектирую задания и вдумчиво отвечаю на вопросы, чтобы найти истинные, необходимые для себя ответы. Это не те вопросы, которые хочется поскорее спрятать в ящик стола и забыть. Они активируют, пробуждают и включают ваши скрытые способности.

Конечно, у каждого читателя будут свои собственные, уникальные ответы. Но именно они рождают новые осознания и состояния, из которых появляется искреннее желание жить, действовать из интереса, удовольствия и радости, создавая СВОИ счастливые истории.

Чем и хочу поделиться с тобой, мой дорогой читатель.

Введение

Я рада приветствовать вас на страницах этой книги. Если вы держите её в руках, значит, вы готовы заглянуть глубже привычной повседневной суеты и вспомнить о том, что действительно важно.

Фраза «Всё уже есть» может вызывать внутреннее сопротивление. Как же всё есть, если прямо сейчас хочется больше денег, сил или определённости? Но секрет в том, что «состояние на миллион» — это не цифра на карте, а внутренняя точка опоры, из которой бережно и легко можно создавать желаемые изменения и соответствующие события в своей жизни.

Эта книга — ваше личное пространство для открытий. Позвольте себе двигаться по ней в своём собственном, комфортном темпе, бережно сонастраиваясь с каждым словом.

Когда вы дойдёте до практических заданий — остановитесь, сделайте выдох и побудьте с ними. Дайте себе время заметить свои невидимые зоны сознания.

В этих практиках я часто обращаюсь к читателю в женском роде, передавая свой личный опыт. Но если ты — муж-

чина, просто знай: каждое состояние и каждый инструмент здесь абсолютно универсальны и открыты для тебя.

Здесь нет жёстких правил и оценок. Будьте к себе внимательны, доверьтесь процессу и позвольте себе просто начать этот путь к вашей внутренней свободе.

Глава первая
Всё в мире — состояния

Хочешь быть здоровым и богатым? Хочешь любви? Хочешь счастливых отношений?

Абсолютно всё, что происходит в мире, создано из состояния. Всё, до мельчайших деталей. Всё создано из состояния и для состояния.

Сначала рождается состояние, затем — мысль, за ней следует действие, и как следствие — результат в виде желаемой цели. Именно этот результат радует и вдохновляет на новые решения.

Даже состояние долларового миллионера когда-то родилось из его внутреннего состояния и желания.

«Но ведь тут вложено столько усилий! — скажете вы. — Не каждому это дано!»

Про «ДАНО» мы поговорим позже. А сейчас важно почувствовать одну очень ценную вещь.

Можно идти к своей цели через напряжение, а можно — через живой интерес и вдохновение. Можно вообще никуда

не идти. Можно быть этим состоянием прямо сейчас. Состоянием, из которого всё вокруг происходит само.

Хочется быть состоянием вдохновения, интереса и радости?

Тогда я сейчас беру тебя за руку, и мы вместе пройдём этот путь к твоему желаемому результату.

Здоровье? Деньги? Отношения? Собственный творческий проект?

Что сейчас для тебя наиболее значимо?

Выбирай, и пойдём дальше.

Глава вторая
Очень важный момент

Что происходит в твоей жизни прямо сейчас?

Важно принять это целиком и полностью. Как есть. Что бы ни происходило.

Если сейчас есть болезнь, безденежье, одиночество, если что-то совсем не получается или не устраивает — важно внутренне согласиться с тем, что есть в жизни именно сейчас.

Как есть, так и есть.

Для чего это нужно? Чтобы убрать сопротивление.

Сопротивление — это напряжение, которое подпитывает то состояние, которое проявлено в данный момент. На этом внутреннем напряжении держится постоянный фокус внимания. Тело поддерживает защитные механизмы. А куда направлено внимание, туда течёт и энергия.

Любое внимание к недовольству и недостаточности будет лишь усиливать это недовольство и недостаточность.

Вместо доверия и лёгкости, которые так необходимы для здоровой и счастливой жизни, проявляется то, что эти состояния у нас забирает.

Принятие себя в текущей точке рождает внутреннее согласие с собой и с тем, что происходит сейчас. Это помогает успокоиться и убрать напряжение. А затем — увидеть, почувствовать и создать новое восприятие происходящих событий в своей собственной жизни.

Особенно важно согласиться со своим сегодняшним денежным доходом. Сказать ему уверенное «ДА». Вот как есть — так и верно сейчас.

Для чего это нужно? Для того, чтобы и с деньгами, и с отношениями появилась возможность разобраться без сопротивления и лишнего напряжения.

Я говорю «ДА» своему доходу сейчас, каким бы он ни был.

Своим отношениям, своему здоровью — какими бы они ни были прямо сейчас, я всему говорю «ДА», как продолжению себя и своих состояний. Именно с этого шага начнётся новая точка отсчёта твоей желаемой жизни, твоего состояния на миллион.

А теперь очень важно рассмотреть, сколько денег сейчас есть возможность отдавать на то, что уже существует в твоей жизни.

На коммунальные услуги, на еду, на одежду, на оплату

обучения, на какие-то подарочки для себя и близких, на прогулки, на походы в кафе.

Какой суммой ты обладаешь, чтобы обеспечить свою сегодняшнюю жизнь?

Обрати внимание на то, сколько денег ты ежедневно платишь себе во благо.

Обрати внимание на удовольствие и радость от этого.

Обрати внимание на благодарность за то, что уже есть сейчас в твоей жизни.

Обрати внимание на то, что деньги есть всегда.

Глава третья
Деньги есть всегда

Давай сейчас уже немного по-другому посмотрим на своё материальное благополучие.

Чем человек спокойнее и благодарнее за то, что уже имеет, тем больше новых возможностей появляется в его жизни. Какое сегодня у меня взаимодействие с моей реальностью?

Взаимодействие — это всегда процесс конкретных действий. К примеру, купил человек дорогостоящее обучение для себя, заплатил деньги, получил ценную информацию, но не пропустил её через себя, не применил на практике. И вслед за этим пришло разочарование.

Здесь появилась нестыковка, скрытая недоговорённость с самим собой. В такой момент жизненно важно разобраться со своими состояниями.

Любые внешние дефициты всегда создаются дефицитами внутренними. А эмоциональные дефициты рождаются из непонимания своих истинных состояний. Важно вовремя распознать свои эмоциональные потребности и удовлетворить их. А после — найти верное решение для себя и за-

крыть этот запрос, чтобы внутри воцарилась полная ясность.

Если начать глубоко рассматривать свои дефициты, за ними можно обнаружить огромные нереализованные потенциалы. Но чтобы выйти из эмоциональных дефицитов, их необходимо сначала увидеть.

Для этого возьми тетрадь и ручку. Это действительно важно. Когда ты выписываешь свои состояния на бумагу, они обретают форму, становятся видимыми и с этого самого момента начинают решаться.

Это сакральное действие помогает наладить утраченную связь с собой, учит лучше слышать и чувствовать свои истинные потребности.

Посмотри сейчас внимательно: в каких эмоциональных дефицитах ты находишься? Выпиши, каких состояний тебе сейчас особенно не хватает? Каких состояний искренне хотелось бы, но их пока нет в твоем пространстве?

К примеру, может не хватать ощущения тотального спокойствия или уверенности. Возможно — живого общения, искренней обратной связи от людей или предельной честности с самим собой. Может быть, прямо сейчас не хватает решительности или вдохновения?

И теперь по каждому своему выписанному состоянию давай подробно распишем:

• **Что значит для меня моё спокойствие? Какое оно — моё спокойствие?** Не спеши, распиши это как можно подробнее. От чего именно зависит моё спокойствие?

• **А теперь распиши противоположное чувство. От чего зависит моя тревожность?** Расшифруй это для себя, прочувствуй и зафиксируй свои состояния.

• **Или, быть может, мне не хватает радости и лёгкости в жизни?** Что конкретно обеспечивает мне эту лёгкость?

Пиши честно. Что должно произойти в жизни, чтобы обеспечить мне состояние лёгкости?

• **А что, наоборот, меня утяжеляет?**

Понаблюдай за своими дефицитами, порасшифровывай свои состояния, бережно выведи их на поверхность.

Посмотри, где всё получается легко и свободно, а где внезапно появляется тревожность? Где остро не хватает умеренности и внутренней устойчивости?

Подметь, как именно ты попадаешь в эти дефициты, и где

тебе пока не хватает опыта и грамотного распределения своей драгоценной энергии.

Расшифровывай свои состояния. Из чего на самом деле формируются твои эмоциональные дефициты?

И посмотри: как прямо сейчас ты можешь самостоятельно их закрыть?

Глава четвёртая
Перепрограммирование

Большинство наших мыслей не являются истинными фактами. На одно и то же событие каждый человек отреагирует по-своему. Наши реакции проявляются в соответствии с верой в свои автоматические мысли. За каждой мыслью живёт какое-то убеждение, и на этом убеждении держится состояние. Состояние тоже становится автоматическим. Я бы сказала — хроническим, и да, это напрямую связано со здоровьем.

Убери это убеждение — и состояние изменится. И если из наших состояний складываются события в нашей жизни, значит, меняя свои состояния, мы меняем события, меняем здоровье, меняем отношения, меняем жизнь в желаемом нам направлении. Любое событие — это уже следствие. Следствие нашего привычного состояния. Меняем привычное состояние — следствие меняется.

Если, к примеру, внутри тревожность, то и реакции тогда будут напряжённые.

Действия будут идти с какими-либо препятствиями, недовольством, сопротивлением или вообще останутся бездей-

ствием, и результаты, скорее всего, не будут так радовать и вдохновлять, как если бы внутри было удовольствие и спокойствие.

Из спокойного состояния можно ясно видеть следствие своих реакций. Только из спокойного состояния появляется чёткое понимание, что сейчас можно сделать и к чему это приведёт. То есть можно видеть и прогнозировать своё будущее. События закрепляют и поддерживают автоматические состояния, создавая замкнутый круг. Разомкнуть этот круг можно только постепенно, меняя своё состояние. Меняется состояние — меняется результат, меняется жизнь.

Важно наблюдать за собой. В каком состоянии сейчас твоё тело? Что ты чувствуешь? Где напряжение? Какая мысль за ним живёт? И чтобы вовремя выводить себя из автоматического мышления, полезно останавливаться и задавать себе такие вопросы:

- **Что я сейчас думаю?**

- **Как мне служит эта мысль?**

- **А что должно произойти, если я верю в свою мысль? А что будет, если это произойдёт?**

Проверяй свою мысль на реальность!

Катастрофизация — это одно из самых ярких когнитивных искажений, которое так любит наш мозг. Конечно, это встроенная защита, но если вовремя замечать, как мозг любит преувеличения, можно изменить эту привычку. А это поможет автоматически не подключаться реакциями тела, не действовать и не принимать решения на эмоциях. И это дорогого стоит!

Поэтому внимательно наблюдаем, где мы начинаем реагировать, за что начинаем тревожиться, и спрашиваем себя:

• Это факт? Или всё-таки пока предположение?

• Какие есть этому доказательства? Какие есть ЗА и ПРОТИВ?

• К чему ведут меня мои собственные ЗА? Какие факты говорят о том, что мои убеждения правдивы, и чем они мне пока полезны и выгодны?

• Как вообще я могу получать желаемое иначе?

В этот момент состояние уже меняется, потому что мы останавливаемся и заглядываем в источник мысли. Мозг в

эту секунду начинает перестраиваться, и, соответственно, состояние тут же меняется.

Тут важно увидеть возможные опровержения автоматических мыслей. В чём можно усомниться? Что может говорить об обратном? А как можно объяснить происходящее событие, исходящее из моих состояний, иначе?

И самое ценное тут — отметить и обязательно записать для себя:

Как лучше реагировать в будущем и о чём следует помнить?

Вести дневник своих состояний — это осознанное переписывание и создание истории своей собственной жизни. Наблюдая за собой, замечая свои мысли и находя их источник, мы загружаем в себя новые мысли, чувства, слова — новые смыслы, помогающие выйти в ясность. Выйти из постоянных рассуждений в новые действия, которые помогут иначе решать свои вопросы.

Тогда появляется гибкость мышления, которая закрепляется новыми решениями, новыми действиями, новым общением и новыми результатами в жизни. Мозг таким образом перепрограммируется, постепенно переписывая привычные

реакции.

Глава пятая
Дефицит спокойствия на примере денег

Давай подробно рассмотрим возможные дефициты. Как ты тратишь деньги?

С удовольствием или с внутренним напряжением? Ведь деньги — это твоё прямое взаимодействие с сегодняшней действительностью.

Какие состояния закрываются присутствием денег в твоей жизни? В каких состояниях прямо сейчас есть острая потребность? На самом деле деньги нужны человеку для сохранения его состояния! Пусть сегодня это будет состояние спокойствия и уверенности.

Всё, что человек хочет сделать или не сделать, создаётся исключительно для того, чтобы закрыть ту или иную эмоциональную потребность. И из-за этого часто неосознанно создаётся зависимость от чего-то, или от кого-то.

Деньги чаще всего нужны для того, чтобы вернуть себе пошатнувшуюся уверенность и сохранить базовое спокойствие. Хочется совершить какое-то действие, чтобы просто

начать как-то иначе себя чувствовать.

Какие эмоциональные потребности тебе хочется закрыть с помощью отношений или денег?

Деньги или отношения — это лишь легальная возможность чувствовать себя спокойно и уверенно. А если их временно нет, то уму кажется, будто исчезли и твоё спокойствие, и твоя уверенность.

Смотри, как интересно. Деньги — это просто средство обмена, инструмент, который нужен для того, чтобы с другими людьми можно было чем-то делиться. Мы просто меняем ценность на ценность. Это просто средство. Всё.

Но когда появляется жёсткая зависимость от денег — они всего лишь подсвечивают то, чего ты упорно не замечаешь внутри. Они становятся идеальным отражением твоего внутреннего состояния, твоей нехватки и твоего дефицита.

Для чего это тебе?

Для того, чтобы разобраться с этим состоянием и качественно вырасти в нём. Для того, чтобы спокойно осознать: у тебя есть врождённая способность делать с деньгами всё, что захочешь. Тратить, зарабатывать, опять тратить — ты можешь себе это позволить, ты умеешь делать так, чтобы день-

ги к тебе приходили. Для этого они и созданы.

И подобные кризисные ситуации даны лишь для того, чтобы ты увидела возможность закрывать свои потребности независимо от того, приходят к тебе деньги прямо сейчас или уходят.

Как ты можешь закрыть свою потребность без денег?

Загляни в собственные эмоции. Что будет, если деньги закончатся? Сегодня. Прямо сейчас. Полностью.

Было такое в твоей жизни? Наверняка было. И как тогда из этого получалось выйти?

Если ты до сих пор читаешь эти строки, значит, всегда получалось как-то благополучно разрешить подобную ситуацию, и деньги вновь появлялись.

Даже если сегодня у тебя остались последние средства, чтобы оплатить жильё, то они всё же есть на то, чтобы сделать это прямо сейчас. Сейчас есть реальная возможность закрыть счета, и это прекрасно!

И вот счета, слава Богу, закрыты, и никто никому уже ничего не должен. И тут важно рассмотреть внимательно, что же происходит дальше.

По сути, ты никогда не оставалась без денег. Деньги за-

канчивались лишь для того, чтобы у тебя появилась вынужденная возможность наконец-то успокоиться. И уже из этого спокойного состояния — включиться, подсуетиться и увидеть свой скрытый потенциал. Потенциал для того, чтобы создать их снова.

И если здесь вдруг появляется паника и беспокойство — это просто сигнал, что пока нет чёткого понимания, что делать и куда бежать. Это обычная растерянность от недопонимания себя и своих состояний. Чтобы в эту панику не попадать, важно вовремя разобраться с напряжением и выйти в ясность.

Если сейчас твои счета закрыты, а новые деньги ещё только нужны, то места для паники в эту секунду объективно нет. Деньги всегда к тебе приходят — просто потому, что раньше они уже как-то приходили, и в общем-то ты прекрасно знаешь, как и что делать, чтобы они пришли снова. Сейчас еда есть, всё необходимое для жизни тоже есть. А дальше ты точно разберёшься. Ты знаешь, что делать.

Паника и тревога здесь — чистая иллюзия. Иллюзия того, что тебе чего-то не хватит и мир не предоставит новые возможности.

Что именно сейчас тебе хочется срочно купить? На что

именно в эту секунду жизненно необходимы деньги? И тут может прийти удивительное осознание: прямо сейчас тебе особо ничего и не нужно. По крайней мере, в этом точно нет такой срочности, чтобы была необходимость паниковать. Сейчас всего вокруг в изобилии, всего в достаточности. Запасы есть, еды в холодильнике предостаточно, одежды хватит на три года вперёд.

Иллюзорными, пугающими мыслями мы сами загоняем себя в стресс. Не разобравшись в своих истинных состояниях, мы удерживаем тело в постоянном напряжении. Именно поэтому так важно непрерывно наблюдать за собой — за теми состояниями, из которых прямо сейчас создаётся твоя собственная реальность.

Глава шестая
К чему мы спокойны, того у нас достаточно

Теперь про уверенность. Ещё одна иллюзия.

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.