ВЕРОНИКА

МЕЛАН

ДЕНЕЖНОЕ МЫШЛЕНИЕ

ОТ БАЗЫ К МАСШТАБУ



Вероника Мелан

Денежное мышление. От базы к масштабу

«Вероника Мелан»

2026

Мелан В.

Денежное мышление. От базы к масштабу / В. Мелан — «Вероника Мелан», 2026

Деньги — это просто или сложно?Почему один человек позволяет себе большие суммы, не обладая осознанностью, умом и являясь примером обычной человеческой наглости, а трудолюбивый мастер, создающий шедевры, живёт в нужде? Где проходит этот невидимый разделитель и действительно ли мышление влияет на доход?Получение денег зависит от нескольких факторов: поле тревоги, позволение, умение ощущать достаток, отсутствие сопротивления. Эти сложные на первый взгляд термины легко разворачиваются в ясные и объёмные понимания, которые вы можете «пощупать» в собственном сознании. Более того, каждый из этих параметров изменяем, и мастерство не зависит ни от вашего текущего достатка, ни от глубины умения аналитически мыслить. Тогда от чего же?Ответы, которые вы дадите самому себе с помощью вопросов со страниц книги и собственных ощущений, развернут перед вами карту возможностей, даже если вы никогда их раньше не видели

© Мелан В., 2026
© Вероника Мелан, 2026

Вероника Мелан
Денежное мышление. От базы к масштабу

Автор: Вероника Мелан
Email: ladymelan@gmail.com

Денежное мышление.

От базы к масштабу.

Введение.

Тема зарабатывания денег многим кажется очень сложной. Только достигнув определенного уровня, человек приходит к пониманию, что деньги в первую очередь «позволяют», а не зарабатывают. Для этого нужна осознанность хотя бы начального уровня.

Если вы держите в руках эту книгу, она у вас есть или пробуждается.

Мышление большинства людей построено на следующей схеме: «Найти работу, вложить часы своего времени и усилия, получить зарплату» — вот откуда берутся деньги.

А как же еще?

Но на деле на получение/наличие в вашей жизни денег влияют три основные фактора.

И это:

Общее поле достатка

Объем верных или неверных убеждений

Страхи (сопротивление)

О каждом из этих пунктов я буду говорить подробно, иногда столь подробно, что вы временно ощутите себя учеником начальных классов, у которого сводит зубы от количества повторений. Но независимо от того, являетесь ли вы на данный момент владельцем бизнеса или же едва сводите концы с концами, проживая будни в финансовых ямах и кредитах, у вас в голове сложится очень точное понимание, как исправить ситуацию. Как её изменить, улучшить и модифицировать.

Вы поймете именно то, что давно хотели понять.

Деньги – это энергия. Это такие же кванты и магнитные поля в своей основе, как и все остальное. Что вы излучаете, то и получаете. Об этом осведомлен каждый, кто хоть раз приходил к мысли об осознанном творении.

Знания, однако, не всегда приводят вас туда, где вы уже в состоянии исполнить любые свои мечты. Пора это исправить.

В разных источниках вы можете слышать различные определения о деньгах. Например: «Деньги – это любовь», «Деньги – это радость», «Если хотите больше денег, больше радуйтесь, и все придет…»

Но простота фраз не есть простота воплощения в жизни.

Деньги – действительно вибрация любви, радости, благополучия, достатка. А еще интереса, азарта, вдохновения, легкости, желания двигаться вперед, творить, воплощать и получать. Обобщая все одним словом, — деньги приходят к вам тогда, когда вы существуете на частоте легкости, когда наличие материальных благ становится обычной и понятной «нормой».

Норма здесь важное слово. Оно говорит: «Это же обычно, это просто, это буднично, это ежедневно, это привычно, это то, что есть всегда» — это и есть норма.

Пока деньги вам кажутся чем-то сверхважным, сложно-зарабатываемым, «непонятно-как-их-получить», далеким и недоступным, очень желанным – вы не синхронизированы с полем денег. Вы в нем попросту не находитесь.

Что же делать?

Понять, что такое «поле достатка» в целом и в частности, как в нем пребывать. Отыскать неверные убеждения и сменить их, убрать страхи.

Всё это возможно и не так сложно, как звучит «с наскока». Это можно и нужно сделать, если вы пришли к мысли о том, что воплотились на этой игровой площадке не для того, чтобы проживать в страданиях и нехватке, а хотите поиграть с размахом, вкусом, толком и расстановкой.

Неважно, как много книг о бизнесе или осознанности вы к данному моменту изучали, я предлагаю вспомнить базовые смыслы и понимания.

Проскочите глазами эту страницу, если вы уже «гуру основы основ», но если не уверены в этом, напомните себе важное:

То, что мы получаем, формируется не поступками, действиями или решениями, хотя так в проявлениях внешнего мира и кажется. Внешний мир формируется мыслями.

Мысли – это оболочка слов, доступ к какому-либо или каким-либо ощущениям.

Ощущения есть эмоции, они же чувства.

Источник понимает язык чувств, то есть напрямую вибрационных волн.

Получается, что наш внешний мир полностью формируют именно наши эмоции – это нужно выучить, запомнить, вживить и научить себя знать.

Когда человек говорит: «Нет, внешний мир формируется тем, о чем я думаю», то я поясню: вы думаете в пределах своих убеждений. Мысль – это всего лишь верхушка или наконечник (острие) какого-либо убеждения. А убеждение формирует каркас.

Далее. Убеждение в свою очередь есть «знание» о чем-либо. Не домысел, не сомнение, не надежда, что «всё именно так». Убеждение – это укоренившееся в вас четкое и забетонированное знание.

Мы излучаем вибрационные поля с помощью наших эмоций. Мы получаем проявления в физической реальности согласно излучаемым нами эмоциям. Если мы постоянно пребываем в тревоге, беспокойстве, нехватке чего-либо, наша реальность отражает вовне то, что совпадает с волной тревоги, беспокойства и нехватки.

И здесь требуется понять очень важную вещь: деньги – это поле достатка.

Если поле достатка (благополучия) нарушают тревоги из любой сферы, будь то область здоровья/нездоровья, просадки в личных отношениях, беспокойства от неуспеваемости ребенка в школе или чего-то другого, сфера денег проседает.

Почему?

Потому что это общее поле «радости». Вашей личной радости.

Представьте, что вы постоянно складываете в общий котел какие-то эмоции. Возможно, даже хорошие насчет денег, но плохие из-за неважного самочувствия родственника, потерявшегося кота, дурного слова на улице, порвавшейся вещи, запоздалой выплаты, отменившегося перелета (и так далее) – какая мешанина в вашем котле? Верно, мутная.

Именно поэтому, когда я консультирую людей, я всегда спрашиваю, в каком состоянии другие сферы вашей жизни. В хорошем или тревожном? Как выглядит ваш мыслекруг, который работает в вашей голове на автомате – он приятен или больше неприятен по ощущениям?

Люди теряются в ответах и спрашивают: «А какое это имеет отношение к деньгам?»

Увы, прямое.

Чем вы на более низкой волне ощущений в целом, чем вы больше напряжены, напуганы, растеряны или расстроены, тем больше снижается ваш финансовый достаток. Это прямая связь. Можно возразить: «Но существуют богатые люди, которые делают миллионы или

даже миллиарды, однако, они страдают от болезней или расставаний со вторыми половинами. При этом они ведь остаются миллионерами?» Да, остаются. Только у этих людей фундаментально забетонированы верные убеждения касательно денежного достатка, которые у вас пока на постоянной основе не прижились.

И я буду говорить об этом подробно ниже.

Если забетонировать одни убеждения, но проседать в других, то первые страдать не будут.

Для того чтобы это случилось, надо вычленить из головы и эмоций весь список того, что формирует ваши внутренние фильтры.

Внутренний фильтр – что это?

Представьте, что внутри вас находится трафарет определенной формы.

Свет, проникая через этот трафарет, рисует на воображаемой стене некие очертания. Он рисует их с филигранной точностью всегда СОГЛАСНО трафарету. Без исключений.

Форму трафарета создают не только ваши желания, намерения и мечты, основную часть задают страхи.

Откуда вообще берутся страхи?

Я напомню, что мной уже написаны две книги, которые называются «Гибкая Реальность» и «На связи с собой», где я подробно описываю эти процессы для того, чтобы вы могли и умели выправить любую сферу жизни, которая нуждается в «починке». И сейчас я не призываю вас читать эти книги первыми, если вы их не читали, все нужные данные я буду объяснять здесь.

Любой страх формируется из расхождения точек зрения вас – человека и вас – Источника. Ваша нефизическая часть, которая все воплощает – это Источник. Ваша физическая часть – это вы — человек, ваше тело, ваш ум, ваше эго. Вы работаете в паре, всегда вместе и никогда врозь.

Источник знает, что «всё всегда хорошо» — это самый главный постулат всего, что есть.

Вы – человек ввиду ограничений этой игровой площадки втиснуты в некие ограничения. Потому как ограничения существуют для разнообразия опытов, вы уже не знаете о том, что «всё всегда хорошо», вы в этом не уверены. Более того, вы часто уверены в обратном.

Любое расхождение мнений вас – человека и вас – Источника рождает дискомфорт, оно же неприятное чувство.

Это неприятное чувство есть сигнал о том, что ваша точка зрения неверна, и её нужно исправить. Как только ваши мнения начинают совпадать, вы чувствуете радость, легкость, свободу и вновь обретенное могущество.

Вернемся к трафарету.

Чтобы абрис на воображаемой стене сменил очертания, вам нужно сместить грани трафарета – расширить их и изменить. Убрать ненужные стены, рамки и торчащую арматуру.

Как только вы это сделаете, изменится внешний облик вашей жизни. Касательно денежной сферы тоже. Доходы повысятся, вы отыщете новые идеи, захотите воплощать ваши проекты, вас станет ИНТЕРЕСНО жить в достатке.

«Интересно» здесь — очень важное слово. Именно из этого состояния творит Источник, а не из нужды. Но чаще всего из нужды мы хотим получать деньги, создавая все большую нужду. Эти понятия по ходу прочтения вами страниц разграничатся.

Готовы?

Отсюда мы начнем разбирать каждое понятие детально, чтобы никакой путаницы не осталось.

Как вы заметили, я не лью в строчках воду, потому что сама люблю, когда речь идет «по существу». Не пытайтесь вместить весь объем информации сразу – это может быть непросто. Он постепенно ляжет сам.

Но важнее этого у вас появится четкое понимание: «Где я до этого делал не так?» и «Что и как я могу сделать с этого момента, чтобы мое финансовое положение значительно улучшилось?»

Насколько значительно?

Пределов не существует.

*****

Первое, с чем нам нужно разобраться подробно, — общее поле достатка.

Само слово «общее» здесь очень важно, потому что поле достатка — это не только то, как вы относитесь непосредственно к деньгам. Не только то, считаете ли вы высокий доход нормальным, разрешаете ли себе большие суммы, легко ли тратите, умеете ли получать и не ждёте ли подвоха после каждого денежного прихода.

Для всего этого у нас будут отдельные разговоры.

Общее поле — гораздо шире.

Представьте большую чашу, в которой смешивается ваше эмоциональное состояние в целом. Туда в течение дня сваливается всё: удовольствие от прекрасного утра, раздражение после неприятного разговора, радость от хорошей новости, тревога за близкого, восторг от того, как вы сегодня выглядите, а через двадцать минут — ужас от морщины, которую внезапно обнаружили на том же самом лице. Интерес, скука, облегчение, удовольствие, страх, спокойствие, ощущение «как же хорошо» и ощущение «господи, ну сколько можно».

Внутри человека всё это встречается.

Какие-то состояния мелькнули и исчезли, какие-то задержались, одни почти не изменили общего цвета, другие оказались настолько насыщенными, что одной капли хватило надолго. Постепенно появляется общий эмоциональный оттенок, из которого вы смотрите уже на следующие события, — то самое внутреннее «как мне вообще живётся», которое редко формулируется словами, но присутствует практически всегда.

Это и есть то, что я называю **общим полем.**

Человек может иметь вполне хорошие убеждения непосредственно о деньгах и всё равно периодически получать совершенно непонятные денежные провалы. В отношении денег внутри может быть спокойно: большие суммы нормальны, высокий доход возможен, богатство не пугает, зарабатывать можно легко. Но вся остальная чаша при этом уже несколько лет имеет устойчивый привкус «господи, опять что-то».

Мы сейчас не будем искать плохую эмоцию, которая тайно отняла у вас миллион. Один неприятный разговор, один испуг или один отвратительный вторник ничего подобного не делают. Нас интересует другое: чем капля за каплей наполняется эта общая чаша, и какой эмоциональный цвет со временем начинает в ней преобладать.

Причём в обычной жизни человек этого почти не замечает. Он же не просыпается утром с мыслью:

— Сегодня с девяти до шести буду формировать общее поле недостатка.

Он просто живёт.

Пример.

Представьте совершенно обычное хорошее утро. Вы выспались, дома тепло, за окном красивый свет, на кухне пахнет кофе, завтрак получился особенно вкусным. Никуда не нужно нестись с телефоном в руке, никто пока ничего от вас не хочет, впереди день, который выглядит вполне дружелюбным.

Вы сидите с чашкой и совершенно искренне думаете:

— Как хорошо.

Это уже часть вашей общей чаши, хотя вы ничего специально туда не складывали. Вы не «практикуете достаток», не убеждаете себя, что жизнь прекрасна, и уж тем более не благодарите Вселенную по списку. Вы просто получили то хорошее, которое сейчас существует: вкус еды, тепло чашки, спокойствие, красивый свет за окном.

Телефон, который до этого момента тоже был вполне приличным членом общества, звонит.

ЖКХ.

— Добрый день. У вас задолженность.

— Какая задолженность? Я всё оплатила.

— У нас оплата не отображается.

— А у меня отображается.

Через несколько минут выясняется, что нужно найти квитанцию, куда-то её отправить, потом ещё что-то проверить. Скорее всего, всё решится, никакой катастрофы, но вы кладёте телефон и чувствуете:

— Ну вот зачем мне это сейчас было?

Пять минут назад вы сидели с кофе и были совершенно довольны жизнью, а теперь вам предстоит разбираться с вопросом, которого вообще не должно существовать. Вам даже жалко своё прекрасное утро: оно только что было гладким, тёплым, вкусным — и вдруг кто-то вошёл в него в рабочих ботинках и поставил посреди кухни задолженность, которой, возможно, вообще нет.

Настроение сползло, как растопленная капля масла по дверце шкафа.

Хорошо, если вы переключились сразу.

А что, если ещё минут сорок в вашей голове продолжается разговор с диспетчером и вы мысленно уже костерите плохих и невнимательных работников, походя диспетчеров, а после и всё государство, которое «непонятно как вообще могло породить такие бесполезные системы»?

Если вы обнаружили злость, выдохнули, переключились — отлично. А если нет?

Положим, у вас получилось.

За окном неплохая погода, кофе не успел остыть:

— Ладно. Квитанцию отправила, разберутся. У меня вообще-то прекрасное утро.

Включили любимую музыку, сделали глоток, вспомнили что-нибудь приятное, и через несколько минут действительно отпустило. Хорошее никуда не исчезало, просто на какое-то время вы перестали его получать, потому что всё внутреннее пространство занимал совершенно другой разговор.

Проходит минут двадцать. Вы уже снова в прекрасных отношениях с жизнью, и тут со двора раздаётся вопль сигнализации вашей машины.

Тело реагирует раньше, чем вы успеваете сформулировать хоть одну разумную мысль:

— Что случилось?

Вы уже у окна. Возле машины кто-то ходит, рядом стоит другая, и через минуту вы, пыхтя от напряжения и пытаясь на ходу натянуть второй ботинок, скачете вниз по лестнице.

Оказывается, человек неудачно сдавал назад и слегка коснулся вашего бампера.

— Сильно?

— Да вроде вообще ничего.

Вроде бы еще не ярость, но что-то схожее уже на подходе.

Вы уже возле машины, проводите ладонью по бамперу, отходите на пару шагов, смотрите под другим углом. Действительно ничего.

Человек извиняется и уезжает, вы идёте обратно к подъезду, понимая, что утро все-таки уже не сияет всеми цветами радуги.

Вы едва успели собраться с мыслями, как звонок в дверь.

Сосед снизу.

— Ты сегодня на собрание придёшь?

— На какое?

— По подвалу. Надо решить, когда сантехника вызывать, общие водостоки чистить.

Ещё полминуты назад в вашем внутреннем мире никакого подвала не существовало. Это было прекрасное место — без водостоков, сантехника и каких-либо сведений о том, что именно происходит несколькими этажами ниже.

Теперь вас в это воткнули.

— Вот прекрасное же было утро. Откуда в нём вообще взялся этот подвал?

Причём ничего страшного по-прежнему не происходит. ЖКХ разберётся с квитанцией, машина цела, сантехник когда-нибудь победит водостоки. Но посмотрите, сколько разных состояний уже успело через вас пройти?

Вы возвращаетесь на кухню, включаете музыку погромче и решаете, что после знакомства с проблемами подвала заслужили кусочек шоколадки. За окном всё тот же красивый свет, кто-то присылает смешное сообщение, вы читаете его и смеётесь. Через несколько минут водостоки благополучно возвращаются туда, где им и положено находиться.

Но, собираясь на работу, вы натыкаетесь на зеркало. Само по себе зеркало — неплохой объект, стоит себе, отражает реальность. Но что оно в этот момент отразило вам?

Вроде бы все неплохо, даже приемлемо. Но… если рассмотреть?

— Блин, морщина.

Двадцать миллисекунд назад перед зеркалом стоял почти красавчик или красавица. Теперь она куда-то исчезла, а на её месте находится женщина, которая рассматривает одну складочку кожи так, будто только что получила официальное уведомление о наступлении старости.

— Черт, я выгляжу как карга.

Морщина была на месте и пять минут назад, когда вы собой любовались. За эти пять минут лицо не успело совершить ничего настолько драматичного. Изменилось другое: одна маленькая деталь вдруг получила всё ваше внимание и успела перекрасить впечатление от целого лица.

Вот теперь у нас уже есть материал, на котором хорошо видно, что происходит с общей чашей.

Ни звонок из ЖКХ, ни сигнализация, ни сосед с подвалом, ни морщина сами по себе не являются вашим общим полем. Каждое событие принесло только свою краску. Более того, между ними были удовольствие, облегчение, смех, вкус кофе, музыка, красивый свет, ощущение «слава богу, машина цела», удовольствие от собственного отражения — и всё это тоже туда попало.

Так общий эмоциональный фон начинает касаться денег задолго до того, как вы вообще подумали о деньгах.

И здесь мы подходим к кое-чему интересному.

Так что делает достаток достатком?

Представьте сумму денег, которой вам сейчас было бы достаточно.

Не вообще, не до конца жизни и не столько, чтобы больше никогда не работать. Возьмите свою сегодняшнюю жизнь и ту сумму, при которой внутри возникает:

— О, вот это уже хорошо.

Допустим, сто пятьдесят тысяч в месяц.

Если сейчас вы получаете шестьдесят, сама мысль о ста тысячах вызывает очень приятное ощущение. В них много воздуха. Можно закрыть обязательные расходы и не обнаружить после этого в кошельке одинокую тысячу, которой предстоит героически дожить до следую-

щего поступления. Можно что-то отложить, купить себе вещь просто потому, что она понравилась, заказать суши и не проводить предварительное совещание с собой на тему разумности этого финансового решения.

— Сто пятьдесят? Да мне бы вообще отлично было.

У нас есть эти нужные сто пятьдесят.

Первые месяцы так и есть.

Вы идёте в магазин и впервые за долгое время замечаете, что не складываете мысленно стоимость каждой покупки. Купили продукты, расплатились, вышли.

— Как хорошо-то.

Что-то отложили. Что-то давно нужное наконец купили. Потом ещё обнаружили, что после всех обязательных платежей деньги почему-то не закончились.

Жизнь вообще начинает играть новыми красками. Оказывается, ужасно приятно смотреть на понравившуюся вещь и думать не «могу ли я сейчас это себе позволить?», а «хочу я её или нет?».

Но проходит какое-то время.

— Мам, мне телефон нужен. Этот уже вообще умирает.

— Хорошо. Посмотрим.

Открываете цены.

— Ничего себе. Он что, ещё и квартиру в комплекте покупает?

Через несколько дней приходит сообщение об оплате кружков. Один подорожал, второй тоже, а ещё появился дополнительный английский, без которого, судя по всему, ребёнок рискует навсегда остаться на уровне «London is the capital of Great Britain».

— Так… Телефон, кружки, английский. Хорошо идём.

Муж как-то между делом говорит:

— Слушай, нам бы машину поменять.

— Конечно. Как раз деньги девать некуда.

Посмеялись.

Через два дня машина издаёт какой-то новый звук. Вы выключаете музыку, прислушиваетесь.

— Нет, ну вообще-то правда пора.

Потом знакомая присылает фотографии из отпуска. Красивый отель, море, огромная кровать, завтрак на террасе.

Вы листаете:

— Вот это я понимаю. Я тоже так хочу. — Из любопытства смотрите стоимость. — Ага. Хотеть, оказывается, пока дешевле.

Ничего ужасного не произошло. Никто не разорился. Просто вокруг указанной суммы постепенно собралось гораздо больше жизни, чем вы видели из прежней.

Однажды вы прикидываете всё это в голове и совершенно искренне думаете:

— Что-то моя зарплата уже «ни о чём».

Вот здесь и произошла перемена, где прежнее «как хорошо» исчезло почти незаметно.

Не превратилось в «как плохо». Не вызвало разочарования. Оно просто выцвело.

То, что сначала давало облегчение, удовольствие, свободу, через какое-то время стало нормой.

Вот с этой нормой и происходит очень хитрая вещь, потому что «норму» человек никак не ощущает.

Иногда вы месяц мечтаете, чтобы наконец починили лифт. Его чинят, вы первый раз едете наверх с почти нежными чувствами к кабине:

— Родной. Поехал.

Через неделю лифт снова просто лифт.

Снова «норма».

Мы не должны всю жизнь падать в обморок от счастья возле каждой вещи, которая однажды улучшила нашу жизнь. Иначе человек, у которого наконец перестал болеть зуб, ещё через три года должен был бы каждое утро начинать с торжественного:

— Зуб! Не болит! Какой день! Аллах, благодарю!

Теперь смотрим, что получается с общим полем.

Хорошее после появления довольно быстро становится нормой и перестаёт давать прежнюю эмоциональную краску.

А неприятное, недостающее, тревожащее каждый раз приходит свеженьким.

Вот почему достаток не создаётся одним количеством хорошего.

Человек может всё время добавлять в жизнь новое, но, если всё полученное после короткого эмоционального всплеска превращается в бесцветную норму, общий фон не обязательно будет становиться богаче вместе с жизнью.

Значит, нам нужно разобраться не с тем, как заставить себя радоваться каждой мелочи.

Это было бы утомительно и довольно странно.

Нам нужно понять другое: как **хорошему** оставаться частью внутреннего ощущения жизни даже после того, как оно перестало быть новостью.

Для начала можно заметить одну особенность нашего взгляда. Когда нам что-то не нравится, мы умеем смотреть на это с невероятной точностью: квартира маленькая, машина старая, погода отвратительная, доход уже не тот, кресло пора менять.

Да, чистая правда.

Квартира действительно не раздвинет стены только потому, что мы решили мыслить шире. Старое кресло за пять минут не превратится в шедевр итальянского дизайна, а октябрьское небо не обязано расступиться и выдать вам персональный кусочек Мальдив.

Но происходит другая интересная вещь. Из всего огромного кадра мы выбираем одну характеристику и незаметно начинаем смотреть через неё на всё остальное.

«Маленькая квартира».

Как будто этими двумя словами мы только что провели полную инвентаризацию собственных будней — «Моя жизнь – так себе».

Но ведь не вся жизнь «так себе», а мы отметили только фактор, что квартира маленькая, и этот фактор поставил отпечаток ладони на всё настроение.

Да, маленькая. Но что ещё?

Не «зато у меня есть крыша над головой». От такого «зато» веет таким отчаянным оптимизмом, что хочется немедленно обнять себя, выдать себе суп и больше сегодня никаких практик не проводить.

Квартира действительно небольшая, и вы действительно хотите другую. Светлее, просторнее, с огромными окнами и ванной, в которой локти не участвуют в постоянных переговорах со стенами.

Но сегодня вечером вы возвращаетесь именно сюда. Закрываете дверь, снимаете обувь, бросаете ключи на привычное место и вместо обычного «маловато всё-таки» позволяете взгляду пройти чуть дальше.

Здесь тепло и тихо. За дверью остался весь внешний мир, который последние десять часов чего-то от вас хотел. В комнате горит свет, который нравится именно вам, на диване лежит плед, который вы зачем-то выбирали сорок минут, потому что один был слишком серый, второй какой-то грустный, а этот оказался «к душе».

Можно выключить телефон, снять джинсы, которые к концу дня уже ведут себя как инструмент средневековой пытки, и лечь поперёк кровати. Можно думать о своём, можно

заказать еду, а можно в десять вечера внезапно решить испечь сырники и через пятнадцать минут совершенно безнаказанно передумать.

Квартира не стала больше. Она просто перестала быть **только количеством** квадратных метров, то есть перестала накладывать ощущение «недостатка» на всё остальное.

В кадр вернулось и другое, что тоже было здесь с самого начала: собственное пространство, покой, свобода, любимые вещи, возможность закрыть дверь и несколько часов устраивать жизнь ровно так, как вам хочется.

С креслом происходит так же.

Да, старое. Подлокотник потёрся, и новое вы когда-нибудь купите — возможно, даже то самое итальянское, после знакомства с ценой которого вы решите, что дизайнеры ломят цены из воздуха.

Но «старое» — всего одна характеристика. И это характеристика **не-достатка**.

Однако в этом кресле удивительно удобно сидеть с ногами. В нём вы однажды дочитали книгу до четырёх утра, потому что «ещё одну главу» повторилось примерно семь раз. Здесь состоялся разговор, после которого стало легче, здесь когда-то уснул ребёнок, а половину сиденья много лет незаконно оккупирует кот, совершенно не признающий документы о праве собственности.

Кресло осталось тем же. Просто выяснилось, что «старое» никогда не было всей правдой о нём.

Вот что делает узкий взгляд.

Он не обязательно врёт. Чаще всего он берёт совершенно настоящий факт — и делает его **единственным**.

На улице мерзко.

Тоже правда. Дождь моросит какой-то особенно противный: не настоящий дождь, с которым хотя бы всё понятно, а мелкая октябрьская водяная пыль, предназначенная, кажется, исключительно для волос. Небо серое, ветер лезет под воротник.

— Вот же дерьмецо.

На этом можно закончить описание вечера.

А можно спросить:

— Что ещё?

Вы выходите из подъезда и замечаете, что холодный воздух после тёплой квартиры вообще-то удивительно приятный. На мокром асфальте отражаются фонари, на капоте машины лежат капли, в которых весь двор почему-то перевернулся вверх ногами, из соседней кофейни пахнет выпечкой.

Через минуту вы уже сидите в машине. Внутри тепло, включается музыка, и первые несколько нот вдруг идеально попадают именно в этот серый город, мокрую дорогу и ваше сегодняшнее настроение.

Ещё через пару светофоров:

— А красиво вообще-то.

Куда делась отвратительная погода?

Никуда. Она по-прежнему находится за стеклом и честно выполняет обязанности отвратительной погоды. Просто она больше не вся реальность.

Вот это движение нам и нужно.

Не взять плохое и объявить хорошим. Не уговорить себя полюбить старое кресло и не натянуть на маленькую квартиру праздничный колпак достатка.

Просто расширить кадр.

Да, у меня это есть.

А потом происходит следующий маленький сдвиг.

— Что еще хорошего я могу заметить или добавить в этот кадр? Что сделает этот кадр ещё лучше именно для меня?

Не чего здесь не хватает до правильного вечера. Не что срочно нужно исправить в собственной жизни. У нас уже хороший кадр, и мы не пытаемся его спасать.

Мы просто смотрим:

— Что ещё я могу сюда добавить?

Может быть, хочется открыть окно и впустить прохладный воздух. А может быть, наоборот, укутаться в плед, вытянуть ноги и наконец разрешить себе никуда не вставать. Можно включить любимый сериал, который вы уже знаете почти наизусть, но почему-то именно поэтому он сегодня и нужен. Позвонить человеку, от голоса которого всегда становится веселее. Залезть в горячую ванну, выключить весь свет, кроме одной лампы, заказать что-нибудь вкусное или провести остаток вечера в совершенно бессмысленном, но чрезвычайно приятном безделье.

А может быть, вам почему-то хочется винограда.

Именно холодного, зелёного, чтобы хрустел.

Пять минут назад никакого винограда в вашей картине мира вообще не существовало, а теперь мысль о нём почему-то радует.

Причём вечер никто не спасал. Он не был аварийным объектом.

Просто вы добавили правильные вопросы уже к обновлённой системе восприятия. «Да, вижу свою жизнь, в целом нормально. Но что еще я могу именно в эту минуту себе позволить или добавить?»

Что мне сейчас понравится?

Что принесёт удовольствие?

Что сделает эти два часа моей жизни ещё приятнее?

Постепенно сам взгляд начинает двигаться иначе.

Вот это уже гораздо ближе к более широкому способу смотреть на жизнь.

Не потому, что человек научился видеть прекрасное абсолютно во всём. Это довольно утомительная должность, особенно если за неё ещё и не платят.

Маленькая квартира может одновременно быть уютной, тёплой, своей и любимой. Старое кресло может оставаться старым и быть местом, в котором прожито огромное количество прекрасных вечеров. Серый октябрь может оставаться серым и неожиданно оказаться красивым из-за мокрого асфальта, холодного воздуха и одной правильно включённой песни.

Одно не отменяет другое.

Узкий взгляд говорил:

— Вот это.

Более широкий добавляет:

— Да. А что ещё?

Здесь появляется ещё одна степень свободы.

Текущий кадр не обязан быть последним, идеальным или полностью совпадающим со всем, чего вы хотите. Он просто перестаёт быть черновиком жизни, который надо как можно скорее дописать набело.

Вы уже в жизни. Она уже происходит.

Представьте, что вы смотрели с подобным ракурсом на свой день не пять минут, а хотя бы несколько часов.

К вечеру через ваш внутренний взгляд прошло множество совершенно разных «хорошо». Одна приятная мысль потянула за собой другую, за ней появилось желание, потом ещё одно, и в какой-то момент вы устраиваетесь поудобнее и тепло думаете:

— Чудесный ведь вечер!

Что мы видим в итоге?

Количество денег за это время не изменилось. Дополнительные тысячи не расплодились в кошельке методом почкования, квартира не увеличилась.

Физически у человека осталось ровно столько же, сколько было несколько часов назад.

Но внутренне «так себе вечер» каким-то образом перескочил к отметке:

— Чудесно ведь, блин.

То есть ощущение достатка изменилось без изменения количества денег.

И даже не очень понятно, в какой именно момент всё стало таким прекрасным.

Если же вы уже хорошо умеете отслеживать собственные состояния, никакой загадки здесь нет. Вы прекрасно видите всю дорожку: вот здесь я смотрел слишком узко и видел в основном то, что мне не нравится. Здесь расширил кадр и вернул в него то хорошее, что изначально в нём было. Здесь позволил себе действительно это почувствовать, а потом подумал, что ещё может сделать вечер приятнее. Добавил одно, другое — и через какое-то время внутреннее ощущение от собственной жизни стало совсем другим.

Причём нам не нужно теперь превращать это в новую обязанность и ходить по квартире с напряжённым лицом:

— Так. Срочно найти ещё три преимущества дивана.

Мы вообще не об этом.

Нам важен принцип.

Один и тот же физический кадр способен давать совершенно разное внутреннее ощущение достатка в зависимости от того, какую его часть мы привыкли получать вниманием. Можно смотреть на потертости обивки дивана и костерить кота, который точит об неё когти.

А можно сказать: «Как много приятных вещей вокруг, на которые я могу последовательно переводить луч внимания»

Вот это уже вопрос не принуждения, а понимания.

Если я знаю, как работает мой взгляд, мне не нужно круглосуточно контролировать его и вылавливать каждую неправильную мысль. Но я уже понимаю, на чём имеет смысл держать внимание, если хочу, чтобы внутреннее ощущение моей жизни менялось.

И тогда достаток начинает выглядеть совсем иначе.

Он больше не находится исключительно где-то впереди, в точке, где наконец будет нужная квартира, нужная машина и нужное количество тысяч в месяц. Его ощущение может появляться уже здесь — в той же квартире, с тем же креслом, с тем же количеством денег.

А следующее желание никуда не исчезает.

Просто теперь человек движется к нему не из внутреннего «мне опять недостаточно», а из противоположного состояния:

— Мне уже хорошо. Посмотрим, насколько хорошо мне может быть ещё.

Волна достатка

Довольное и мирное мурчание кота, спокойно развалившегося в кресле. Обрывки приятных снов, после которых вспоминаются мечты. Улыбка любимого человека, прозвучавшая в словах «Доброй ночи тебе, чудо». Мама читает книгу, погрузившись в безмятежную тишину. Красивый блик на капоте, играющий с отсветами фонарей. Невесомый взмах крыла бабочки, резвящейся вокруг красивого цветка. Качание бутонов роз с россыпью влажного бисера после прошедшего дождя. Мягкое угасание заката, напоминающего о том, что цветовых градиентов так много, что их не пересчитать. Шелест волн, напоминающих о том, что бытие бесконечно в своих вариациях. Занавеска балкона, танцующая с ветром под неслышную мелодию лета. Кофейный аромат, напоминающий о теплом свете кафе, где на стендах лежат пузатые

булочки с корицей. Сладкая клубника, которую кто-то заботливо запечатал для вас оболочкой из хрустящего бельгийского шоколада. Объятия незнакомой пары на улице, где она жмурится от удовольствия, а он нежно и крепко прижимает любимую сразу к сердцу. Аллея, усыпанная листьями и солнечными зайчиками, прыгающими по ним, будто играют в салки. Удивительная мысль твоего ребенка, сообщившего о важном открытии, и ты думаешь «Какой он у меня прекрасный». Цикады, ткущие хвалебную песнь простоте и красоте сумерек. Облака над головой столь разной формы, что хочется каждому карандашом дорисовать что-то забавное. Случайная и чудесная мысль о завтрашнем дне, волна мирного предвкушения. Рисунок на свитере, подсказывающий о том, что где-то существует Лапландия, в которой ты еще не был. Но ведь все еще будет. Уютная дремота старого бабушкиного дома, не различающего эры и века – и дом, и вишня в саду знают, что всё уже хорошо, календарные дни не важны. Сообщения от друга, мысль в сторону которого ты только что кинул, желая поделиться хорошей шуткой. Внезапный момент озарения – все ведь замечательно, замечательно сейчас. Здесь.

Здесь.

Сейчас.

Хорошо.

Мысль еще не есть знание.

Хочу пояснить один момент.

Я априори не считаю читателя на той стороне экрана «дураком». Как не разделяю его на «умный / глупый», «хороший / нехороший». На той стороне экрана для меня находится прекрасный, уникальный человек, который находится в определённой точке лично созданного бытия.

Окрас точки не важен, важна суть.

Вы могли к этому моменту прочитать 20-30 глубоких и хорошо структурированных книг по «бизнес» и «денежному» мышлению, а могли только приступить к изучению осознанного достатка, но, невзирая на различия, свой текст я хочу оставить простым.

Потому что сложность, чрезмерность и глубина конструкций гасят лично мое внимание. Спасибо, и я уже храплю. У меня же нет цели погасить ваше внимание, мне нравится, когда оно останется со мной.

И пусть простота языка не вводит в заблуждение относительно глубины смысла.

Если вам вдруг покажется, что я даю много бытовых и человеческих примеров, диалогов и сравнений, это лишь для того, чтобы сложная схема из сотен важных деталей легла внутрь просто, ненапряжно и самостоятельно.

Еще одно уточнение. Как только вы поймете, что самую основу мы начинаем с очередного объяснения, что такое убеждение, а вы уже «знаток хозяйства», вы можете с чистым сердцем пропустить главу.

Не отложить книгу, а просто пропустить эту часть.

Потому что будущие инструменты, даже если имеется пробел в вашем восприятии относительно убеждений, позволят откалибровать понимание. При слове «убеждение» многие качают головой - мол, я «уже это давно знаю, читал, об этом все говорят».

Да, говорят об этом многие, я также говорила в своих предыдущих книгах.

Иногда теоретическое знание у человека есть, а практического понимания нет.

Даже если вы многое знаете, допустите мысль о том, что что-то я могу изложить таким удивительным образом, что понимание придет. Встанет на место, как шестеренка, щелкнет, и

вы воскликните – «А, правда, гениально! С этой стороны я об этом не думал, а ведь это все объяснило».

И дальше вы действительно можете не слушать никого другого относительно убеждений.

В конце каждого отрывка я даю вам переключение на «Волну достатка» — тот спектр, который автоматически выводит вас на ощущение других вибраций.

Ну что, едем вперед?

Я не зря начала эту главу с фразы «Мысль еще не есть знание».

Почему?

Мир предлагает нам обдумывать множество мыслей ежедневно, посмотреть на них, примерить, оставить себе, выкинуть, сказать «правда», наградить пометкой «ложь» и идти дальше. Проблема начинается тогда, когда мы оставляем себе «правдой» то, что вызывает в нас дискомфортные, негативно окрашенные чувства.

«А что поделать?» — скажете вы. — «Все стареют, и мне приходится».

Какой уж тут позитив?

Как можно выкинуть из раздела «правды» мысль о старости? Казалось бы, никак. Не все, однако, так однозначно.

Источник звучит разными голосами – ваших родителей, незнакомых людей, мужа, жены, коллег по работе, радиоэфиром, теленовостями, чем угодно, что вы можете воспринять на слух. Почему одни мысли проходят через вас через сито, а другие задерживаются и встают внутри «колом»?

Вот именно это уже хороший вопрос.

Человек, идущий на улице, ведет разговор с собеседником, и вы это слышите:

- Слушай, у меня уши горят, наверное, материт кто-то…

Как вы обрабатываете эту информацию?

«Это правда? Это является правдой именно для меня? Не знаю, не верю. Какие чувства? Никаких, неинтересно» - в этом случае чужое убеждение в вас не застряло.

Тем же вечером реклама по телевизору:

- Начните давать вашему ребенку витамины, чтобы он нормально развивался.

Как обрабатывается внутри этот блок?

«Ой, точно, кажется, мой ребенок чуть отстает в развитии, надо подумать о витаминах» — информация прозвучала, вы на нее среагировали. Позитивным чувством или негативным?

Верно, негативным, в данном случае скрытой тревогой.

И это уже очень большой показатель: появился тревожный фон, и вы тут же принялись делать действия, побежали наутро за витаминами.

Но забыли себе задать самый важный вопрос: о чем сказало мне в момент, когда я услышал эту фразу, тревожное чувство?

О том, что я в это верю. Но если чувство негативное, значит вы – человек и вы – Источник разошлись во мнениях относительно устройства этого мира. Источник знает, что «Всё всегда хорошо» - вы – нет. Да, вы не можете сразу наладить синхронизацию с мышлением Источника, но чувство само по себе уже подсказка.

«Мне тревожно. Что-то в моем убеждении про ребенка и его развитие неверно, смотрю не с той перспективы. Возможно, с моим ребенком все в порядке, но некоторое время назад я не отследил тревогу по поводу прежних вещей, когда дите не умело само нормально одеться, поесть и сходить в туалет»

Неважно, когда родилась тревога – вы ее не отследили и не убрали. Далее указки от нее проявляются все более материально и часто.

«Смотри, я еще раз подкинул твоему мозгу эту тему – не хочешь её пересмотреть? Ведь с твоим ребенком все хорошо, но ты не выбрал новое, более выгодное лично для себя убежде-

ние. И я снова и снова через разные источники подкидываю тебе напоминание об этом. Будем исправлять старые данные на новые или нет?»

Если человек не слышит свои чувства, не опирается на них, он в целом не видит, как формируется его система убеждений. А это крайне важно. Он пытается погасить страх «внешними действиями» — походами к докторам, таблетками, нейропсихологами и витаминами.

Хотя причина уже давно лежит внутри, и именно с ней нужно разобраться.

Казалось бы, какая связь между убеждениями о детях и денежной сферой?

Прямая.

Нам нужно понять механизм того, как отыскать убеждения, как их поменять, как определить, что новое убеждение прижилось.

Но перед этим давайте их в целом классифицируем, чтобы знать, откуда стоит начинать тянуть ниточки, а какие канаты стоят так прочно, что на них держится ваша личная земная ось.

Классификация убеждений.

Для начала представьте, что я говорю вам:

— С завтрашнего дня можете больше не верить в гравитацию.

Можно даже подготовиться. Встать утром, распахнуть шторы, посмотреть на мир свежим взглядом и сказать:

— Всё. С меня хватит ограничивающих убеждений. Наконец-то я полетаю!

Если вы живёте выше первого этажа, предлагаю всё-таки начать эксперимент не с балкона.

Потому что какие-то вещи мы не просто считаем правдой. Мы вообще давно перестали замечать, что когда-то приняли их за правду.

Вот чашка стоит на краю стола, и вы знаете: если толкнуть её локтем, она полетит вниз.

Причём заметьте, сколько спокойствия в этом знании. Вам не нужно смотреть на чашку, вспоминать школьный курс физики, мысленно вызывать Ньютона и уточнять:

— Мы сегодня точно вниз?

Точно.

Можно даже не проверять.

Так работают самые глубокие наши знания об устройстве мира: *Предметы падают вниз. Время идёт вперёд. Человек рождается, взрослеет, стареет и умирает. Телу нужна еда. После ночи наступает утро. Если сунуть руку в огонь, будет больно.*

Никакого внутреннего обсуждения по этим вопросам обычно не происходит.

Они просто есть.

Причём есть давно, основательно и уже слегка обросли мхом.

Это **фундаментальные убеждения** — огромные внутренние конструкции, возле которых человек редко появляется с отвёрткой и вопросом:

— А кто это вообще сюда прикрутил?

Фундаментальные убеждения.

Возьмём старение. Тем более мы уже успели немного потоптаться рядом с этой темой.

«Все люди стареют».

Вроде одна простая фраза. Но попробуйте открыть её, как чемодан после отпуска, в который каким-то чудом удалось запихнуть в три раза больше вещей, чем он способен вместить.

Там ведь не только «стареют».

Там кожа, которая с возрастом должна становиться хуже. Волосы, которые должны седеть. Суставы, которые однажды начнут подозрительно похрустывать. Зрение, которому положено слабеть. Память, энергия, скорость восстановления, гормоны, обмен веществ.

После тридцати уже «не восемнадцать».

После сорока «организм не тот».

После пятидесяти лучше вообще не делать резких движений, особенно рядом с врачом: вдруг он заметит ваш возраст и немедленно найдёт что-нибудь возрастное.

И всё это ведь не появилось в голове одним прекрасным утром, никто не подошёл к вам в семь лет с огромной коробкой:

— Здравствуйте. Доставка. Ваше убеждение о старении. Где поставить?

Оно собиралось постепенно и, возможно, просто из обрывков чужих фраз.

Мама однажды встала с дивана и сказала: «Ой, спина. Старость не радость».

Бабушка добавила: «Вот доживёшь до моих лет…».

Причём что именно случится, когда вы доживёте, бабушка могла и не уточнять. Интонации уже было достаточно.

Потом врач посмотрел анализы:

— Ну, а что вы хотите в вашем возрасте?

Реклама сообщила, что после тридцати пяти ваша кожа начинает стремительно терять что-то исключительно ценное, чего вчера в ней, судя по всему, было навалом. Подруга обнаружила первый седой волос и прислала его фотографию в общий чат. Коллега сказала: «После сорока вообще вес не сбрасывается», — и печально умолкла.

А вы в этот момент, возможно, спокойно ели булочку. И вот булочка уже как-то не так пошла.

Что-то вы услышали и забыли, над чем-то посмеялись, что-то вообще не заметили. Но отдельные кусочки оставались, соединялись с другими, находили подтверждения.

Однажды вы сами увидели возле глаза тонкую морщинку, и вот ваше личное доказательство подъехало. Потом ещё одно. И ещё.

Проходит двадцать лет, и внутри уже стоит не маленькая мысль «возможно, с возрастом человек меняется», а целый город со своей инфраструктурой.

Там есть улица Седых Волос, проспект Замедленного Метаболизма, поликлиника, аптека и огромный рекламный щит:

«ПОСЛЕ 45 ОСОБЕННО ВАЖНО»

Что именно важно, неважно, потому что просто тревожно и страшно. Смотреть в сторону щита не хочется.

А теперь я прихожу в этот прекрасный город и бодро говорю:

— Давайте заменим убеждение. Вы не стареете.

— Э-э-э, как это?

Куда поставить новую мысль? Она стоит посреди проспекта с чемоданчиком и оглядывается.

Вокруг неё двадцать этажей доказательств, воспоминаний, чужих фраз, собственного опыта, фотографий родственников и знаний о человеческой биологии.

И где-то из окна уже кричат:

— Девушка, вы вообще кто?

А девушка думает: «Я, вообще-то, новая мысль, пришла к вам жить. Но, похоже, тут и без меня тесно, свободных квартир нет».

Так почему некоторые убеждения не меняются от одной новой красивой фразы? Так было бы проще и понятнее. Нет, не потому, что человек «плохо работает над собой». И не

потому, что надо повторить новую мысль ещё восемьсот сорок семь раз, желательно перед зеркалом.

Просто вы попытались заменить не одну мысль. Вы тронули конструкцию, к которой за много лет успело пристегнуться огромное количество других знаний. Потянули ниточку, а из шкафа на вас почему-то выпал зимний пуховик, коробка с ёлочными игрушками и пылесос.

Вот это я и имею в виду, когда говорю о фундаментальных убеждениях.

Они могут быть верными. Могут оказаться неверными. Могут быть частично верными. Сейчас нам даже не требуется это выяснять.

Нам важно другое: *они держат на себе слишком много соседних конструкций*.

Поэтому, когда человек начинает работать со своими убеждениями, я совершенно не советую первым делом хвататься за самую толстую арматуру со словами:

— Ну-ка, давай начнём с того, что выдернем тебя!

Хорошо, выдернем. Только зачем?

Если ваша задача — увеличить доход, а через пятнадцать минут мы уже выясняем, существует ли линейное время и обязательно ли физическое тело должно умирать, есть подозрение, что где-то мы свернули не туда. Можно было начать чуть ближе и чуть точнее.

И вот здесь появляется полезный вопрос.

Как понять, что перед нами вообще что-то достаточно глубокое?

ПО ВНУТРЕННЕЙ РЕАКЦИИ.

Вы часто спрашиваете: зачем мне вообще негативные эмоции? Я бы вообще их выключил раз и навсегда, но ведь тогда сломается основной прибор определения: «Мне выгодна эта мысль или не очень?»

Представьте, что вам говорят:

— Можно хорошо зарабатывать, почти не работая.

Какой отклик внутри?

У одного:

— Конечно можно.

У другого:

— Ну… теоретически.

У третьего мозг даже не стал тратить время на обсуждение:

— Нет.

Почему нет?

— Потому что так не бывает.

Вот.

Это очень показательно. Это негативная убеждённость, которая фонит простым пониманием: «Сейчас мы тронули знание, которое нам самим не очень выгодно». И в этом знании столько уверенности, будто человек лично присутствовал при создании Вселенной, сидел в первом ряду, внимательно конспектировал и теперь совершенно точно знает условия договора.

— Большие деньги без тяжёлого труда не выдаём. Я видел документ.

Но где именно «не бывает»? Вообще нигде? На всей планете? В вашей стране? Среди ваших знакомых? В вашей семье? Или в той версии мира, которую вы к этому моменту успели собрать внутри себя?

Это очень разные ответы.

«Все предметы при обычных земных условиях падают вниз» и «чтобы много зарабатывать, нужно много работать» могут находиться в голове практически на одной полке.

И оба звучат как устройство реальности.

Только чашка действительно падает.

А человек, который работает четыре часа в неделю и получает больше вас, почему-то тоже существует.

И тут внутри иногда начинается маленькое шевеление. «Ну, у него бизнес. Ему повезло. У него связи…»

Возможно.

«Он вообще неизвестно как эти деньги получает».

Посмотрите, что сейчас произошло: мы не стали рассматривать новую возможность, мы начали защищать старое устройство мира.

И мозг в этом смысле вообще прекрасный сотрудник. Если внутри уже написано «большие деньги = большой труд», он с большой вероятностью не скажет:

— У нас тут невыгодное убеждение. Предлагаю пересмотреть.

Он скорее найдёт объяснение, почему каждый человек, нарушающий вашу формулу, на самом деле её не нарушает.

Этот богатый родился в богатой семье.

Тому просто повезло.

Этот талантливый.

У того связи.

Этот мошенник.

А вот тот… неприятный вообще какой-то. Давайте его не считать.

И через пять минут порядок восстановлен, ваш закон снова цел. Вот только мы уже давно говорим не о гравитации.

«Чтобы хорошо зарабатывать, нужно много работать».

«Без связей больших денег не бывает».

«За всё приходится платить».

«Чем больше денег, тем больше проблем».

«Нормальный человек должен иметь нормальную работу».

«Если ты хорошо зарабатываешь, значит, и ответственность на тебе должна быть соответствующая».

Откуда взялись эти законы? Ньютон вроде такого не писал.

И вот здесь начинается гораздо более интересная территория.

Потому что существует огромное количество убеждений, которые человек носит внутри с той же серьёзностью, что и знания о физическом мире, хотя получил он их совсем другим способом.

Не от устройства Вселенной, а от людей.

От мамы с папой, соседки тёти Любы, первого начальника, школьной учительницы, телевизора, среды, страны, времени, в котором вырос, семейных историй и тысяч случайных фраз, которым однажды почему-то сказал внутри:

— Да. Похоже, это правда.

Так появляются общественные, или социальные, убеждения.

И вот с ними я предлагаю познакомиться особенно внимательно.

Общественные убеждения.

Что это за зверь и с чем его едят? Этот слой уже немного ближе к поверхности. Не настолько, чтобы его можно было снять, как куртку, повесить на крючок и сказать: «Спасибо, больше не моё», но всё-таки здесь у нас появляется значительно больше свободы.

Поверх фундаментальных знаний постепенно натягивается ещё одна ткань — представления о том, как принято жить среди людей. Что нормально, что странно, что правильно, что стыдно, к чему стоит стремиться, чего следует избегать и как вообще выглядит прилично устроенная человеческая жизнь.

Причём некоторые нити этой ткани вживляются в понимание «устройства мира» большинства людей. Иногда через целые поколения, страны и культуры. Человек рождается уже в готовом мире, где до него успели решить, что прилично, что неприлично, когда пора взрослеть, как должна выглядеть семья, зачем нужно образование, сколько следует работать, кому положено воспитывать детей, что делать с деньгами, как вести себя мужчине, женщине, родителю, взрослому человеку.

Никто не вручает при рождении папку:

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ ЖИЗНЬЮ.

Версия для вашей страны, семьи и года выпуска.

Жаль, конечно. Было бы хотя бы понятно, что это правила.

Вместо этого мы постепенно обнаруживаем их вокруг себя, привыкаем, пользуемся ими и очень часто даже не замечаем момента, когда чужое и общественное превратилось в наше собственное «ну это же очевидно».

И всё-таки между фундаментальными и общественными убеждениями есть существенная разница. Убедить себя, что чашка завтра полетит к потолку, будет довольно трудно. А вот обнаружить, что в сорок пять совершенно не поздно поменять профессию, вполне возможно. Более того, где-нибудь рядом наверняка уже ходит человек, который сделал это в пятьдесят два, счастлив и совершенно не понимает, почему должен был остаться бухгалтером.

Общественные убеждения подвижнее.

Они всё ещё способны очень глубоко врастать в нашу внутреннюю конструкцию, обрастать доказательствами и десятилетиями казаться устройством самой жизни, но с ними уже можно работать. Иногда достаточно впервые всерьёз увидеть другую версию нормы, чтобы внутри появилось маленькое:

— Подождите… А что, так тоже можно?

Я сейчас дам вам несколько общественных убеждений. Не ищите пока в них правильное и неправильное и не пытайтесь срочно выяснить, от каких вам необходимо избавиться. Просто читайте и замечайте собственную реакцию.

Без образования сейчас куда?

Взрослый человек всё-таки должен работать. Не на шее же у кого-то сидеть.

Снимать квартиру всю жизнь? Лучше уж за свою ипотеку платить.

Ребёнку нужны и мама, и папа.

Родила ребёнка — теперь он, конечно, на первом месте.

Мужчина есть мужчина. Соберись, реши проблему, не ной.

За собой всё-таки надо следить. Особенно женщине.

В пятьдесят начинать новую карьеру? Ну куда уже?

Заболел — иди к врачу. Кто тебя ещё лечить будет?

Хочешь похудеть — меньше ешь и больше двигайся. Что тут сложного?

Родным надо помогать. На то они и родные.

Большие деньги просто так не платят. Значит, либо очень много работаешь, либо очень много на тебе висит.

Деньги должны работать. Просто держать большую сумму на счёте — глупость.

Если отношения серьёзные, люди рано или поздно съезжаются, создают семью. Иначе что это за отношения?

Взрослый человек свои проблемы решает сам. Бегать за помощью по каждому поводу как-то несерьёзно.

На что из вышеперечисленного вам захотелось сказать:

— Ну вообще-то это правда.

Если хоть раз — прекрасно. Значит, общественное убеждение прямо сейчас подняло руку и представилось.

Возможно, на фразе «родным надо помогать» вы даже слегка удивились, зачем я вообще включила её в список. Конечно надо. Что здесь обсуждать? Или споткнулись о врача:

— Подождите. В смысле это убеждение? А к кому идти, к бабе Нине?

Нет, оставляем бабу Нину в покое, особенно если она уже достаёт из шкафа банку с какой-нибудь настойкой.

Мы сейчас вообще не выясняем, нужно ли ходить к врачам, получать образование, покупать квартиру или помогать родственникам. Нам важно заметить другое: насколько легко утверждение перестаёт ощущаться утверждением, если вокруг него достаточно людей согласно кивают.

Возьмём что-то бытовое.

Возможно, вы выросли с пониманием, что своё жильё — это хорошо. Не обязательно родители ежедневно собирали вас возле семейного очага и торжественно повторяли: «Запомни, сын, квадратные метры должны принадлежать тебе». Просто взрослые копили на квартиру, радовались, когда её получили или купили, обсуждали, как кому-то повезло с жильём, переживали за тех, кто «до сих пор по съёмным мотается». Потом вы выросли, друзья начали брать ипотеки, коллега показала фотографии новой кухни, родственники стали спрашивать, не думаете ли вы уже о своём угле.

И вот вам тридцать пять, вы снимаете прекрасную квартиру, можете в любой момент переехать, но что-то внутри вас печально шепчет:

— Всё равно надо своё.

Зачем?

— Ну как зачем? Своё есть своё.

Да, хорошо, своё — это своё. Но нужно ли оно лично вам?

И вот здесь иногда возникает пауза.

Потому что одно дело — хотеть квартиру. Нравится район, хочется сделать ремонт под себя, завести огромную собаку, снести стену между кухней и комнатой и никогда больше не согласовывать судьбу обоев с незнакомым человеком. Прекрасно, это ваше желание.

И совсем другое — не особенно хотеть квартиру, но чувствовать, что к определённому возрасту она у нормального человека должна материализоваться где-нибудь в собственности.

В противном случае словно не пройден какой-то взрослый уровень.

35 лет.

Квартира не обнаружена.

Персонаж игровой площадки лажовый.

Вроде бы рядом никто не стоит и не давит. Общественное убеждение тем и интересно, что со временем прекрасно обходится без общественности. Все давно разошлись по домам, а представитель общественности остался у вас внутри и теперь работает без выходных.

То же самое легко происходит с работой.

Человек может зарабатывать дома больше, чем раньше получал в офисе, распоряжаться своим временем, просыпаться без будильника и совершенно не хотеть ничего менять. Но стоит кому-нибудь спросить:

— А ты сейчас где работаешь?

И на секунду возникает странное желание объясниться.

— Ну я вообще на себя… Да, без трудовой.

Последнее особенно важно.

Я работаю. Честно.

Как будто где-то существует комиссия, которая может внезапно заинтересоваться:

— А в старости жить на что будешь? Сдурел? Всем будут платить пенсию, а ты будешь побираться и собирать крохи. За ум возьмись!

Смешно это выглядит только до тех пор, пока подобная конструкция не начинает управлять решениями. Потому что человек действительно может отказаться от удобного ему способа жить не из-за денег, не из-за отсутствия перспектив и даже не потому, что ему самому чего-то не хватает. Просто молва тревожно напоминает «Пенсиииииияяяяяя Пенсия!»

Рассмотрим еще одну область.

Вы не хотите детей. Не «пока» не хотите, не пока не нашли подходящего партнера, а вообще не хотите.

И вот тут у окружающего мира иногда начинается удивительная работа по поиску потерянного желания.

— Она тупит просто потому, что ещё молодая. А когда ей будет под сорок, задумается, и будет поздно.

Внутренняя комиссия в сборе, и все осуждают.

Кто все? Где они собираются? Есть ли у них председатель?

Причём упреками и советами комиссия искренне желает вам добра и не пытается испортить вам жизнь. Однако настроение испорчено. Оно уже закрыто тучей, и индикатор вашего прибора отлично работает. Он говорит: «Эй, ты собираешься сюда смотреть? У меня тут писк вообще-то…» Но мы затыкаем прибор, иногда затыкаем людей и отправляем их смотреть мир с их же советами.

Получается, сигнал сработал впустую, и невыгодное убеждение осталось.

Что именно делать с писком этого прибора, я напишу позже, хотя именно эту диагностическую панель я неоднократно поднимала в книгах «Гибкая реальность» и «На связи с собой». Понимание её нам очень сильно понадобится на протяжении чтения. Но до того, как мы коснёмся расшифровки внутреннего негативного сигнала, нужно затронуть самый подвижный и тонкий пласт.

Личные убеждения.

А теперь мы добрались до слоя, в котором количество людей, необходимых для существования убеждения, сокращается до одного.

До вас.

Общественному убеждению всё-таки нужна какая-то компания. Пусть люди, которые когда-то его поддерживали, давно исчезли из вашего окружения, сама конструкция обычно

выросла не на пустом месте: так принято, так считали в семье, так живут вокруг, так устроена культура, так поступают «нормальные люди».

Личное убеждение может позволить себе роскошь вообще ни с кем не согласовываться.

Иногда оно появляется из какого-то события. Иногда из случайного совпадения. Иногда из нескольких похожих случаев, которые мозг аккуратно сложил рядом и решил, что обнаружил закономерность. Иногда из детского впечатления, одной фразы, собственного вывода или вообще неизвестно откуда. Источник давно потерялся, а знание осталось.

И вот это уже очень интересная территория. Потому что личное убеждение может быть настолько индивидуальным, что весь остальной мир посмотрит на него и скажет:

— Что? Да ну нафиг!

А вы пожмёте плечами:

— Не знаю. У меня так.

Причём само по себе наличие личных убеждений совершенно нормально. Их у нас огромное количество. «Мне лучше думается вечером». «Я легко запоминаю лица». «Мне трудно выступать перед большой аудиторией». «Я быстро нахожу общий язык с детьми». «Мне нельзя покупать продукты голодной, я унесу половину магазина». Всё это постепенно собирает персональную инструкцию к самому себе и своей жизни.

Проблема начинается не там, где инструкция существует, а там, где какая-нибудь её строчка незаметно ограничивает доступный вам мир, вызывает неприятные чувства. Где ваша жизнь из-за наличия этого убеждения проседает в качестве, где неизменно портятся эмоции.

Вот с этой пластичной штукой нужно будет работать в первую очередь.

Личные убеждения способны создавать внутри жизни совершенно индивидуальные потолки, маршруты и тупики. Один человек знает, что ему легко даются деньги, другой — что деньги у него «не держатся». Один уверен, что быстро осваивает новое, другой заранее сообщает: «Мне такое вообще не дано». Один спокойно знакомится, другой входит в комнату с незнакомыми людьми уже с готовым знанием, что сейчас будет неловко.

Мир снаружи при этом может быть один и тот же. Инструкции к нему — разные.

А иногда примеры доходят до абсурда.

Например, в вашей квартире живёт домовой.

Вы взрослый разумный человек. Вы умеете пользоваться банковским приложением, знаете, что Земля вращается вокруг Солнца, оплачиваете коммунальные услуги и при необходимости можете найти в интернете устройство водопроводного сифона. Но домовой есть.

— Почему?

— Не знаю. Есть.

Возможно, когда-то в детстве вы посмотрели мультфильм. Потом услышали от кого-то историю. Однажды ночью на кухне упала кружка. Кот регулярно смотрит в один угол с выражением лица, будто там действительно кто-то стоит и задолжал ему денег.

Соседи качают головой, муж не верит, подруга смеётся, но домовой от этого не выселяется.

Ночью на кухне что-то грохнуло:

— Кузя, ну сколько можно?

Причём здесь особенно хорошо видно: убеждению не требуется согласие окружающих, чтобы оставаться частью вашей картины мира.

Но домовой хотя бы никому особенно не мешает. Если отношения у вас сложились приличные, пусть живёт.

Другое дело, если его наличие вызывает тревогу и страх. ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ВАЖНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ.

Бывает ситуация другого порядка.

(И заранее посмотрите, выгодно ли вам иметь такую конструкцию в себе)

— Эй, не клади мне чётное количество пельменей в тарелку!
— Почему?
— Это к беде.
— К какой, блин, беде? Это просто пельмень.
— Нет, убери, тебе что, хочется, чтобы со мной горе случилось?
— Да откуда ты взяла эту мысль про «горе»?
— Не знаю. Не помню. Просто знаю.

То есть убеждение исправно регулирует количество еды на тарелке, вызывает вполне реальный дискомфорт при появлении двенадцатого пельменя, хотя давно потеряло базу, от которой оттолкнулось само рождение убеждения.

На таких примерах личное убеждение прекрасно видно именно потому, что оно торчит из общей картины мира, как одинокий фиолетовый носок из белого белья.

Гораздо сложнее заметить его, когда оно звучит разумно.

«Я не умею продавать».
«У меня никогда не было способности к языкам».
«Мне трудно просить деньги за свою работу».
«Я быстро устаю».
«Я не умею копить».
«У меня деньги не держатся».
«Я всегда выбираю не тех мужчин».
«Я слишком мягкий человек, чтобы руководить».
«Я не могу работать на себя, мне нужна дисциплина извне».

Вот здесь никто уже не смеётся. Хотя по устройству перед нами может находиться ровно тот же «тринадцатый пельмень».

Когда-то что-то произошло, потом ещё раз. Вы сделали вывод, вывод получил подтверждение. И постепенно фраза «у меня пару раз так получилось» превратилась в «у меня так бывает», потом в «у меня всегда так», а ещё немного погодя — в «я такой».

И всё это время личное убеждение не лежит без дела.

Если я знаю, что плохо продаю, я за это вообще не берусь.

Если я знаю, что мне не дано руководить людьми, часть возможностей даже не рассматривается.

Если я знаю, что деньги у меня не держатся, очередные исчезнувшие деньги уже не удивляют.

Подтверждение снова получено, папка с данными на личной полке стала толще.

И в какой-то момент обнаружить исходную мысль становится трудно, потому что вы уже смотрите не на неё, вы смотрите на собственную биографию.

— Какие ещё убеждения? Вот же доказательства. Я всю жизнь такой.

И именно поэтому личные убеждения, несмотря на их подвижность, могут быть невероятно убедительными.

Фундаментальное говорит: так устроен мир.

Общественное говорит: так устроена нормальная жизнь.

Личное тихо добавляет: а вот так устроен лично я.

Так что же делают с нами убеждения?

Оставим на минуту в покое фундаментальные, общественные и личные убеждения и посмотрим на всё это целиком.

Убеждение – это не просто случайная мысль. А негативная эмоция не «просто какая-то негативная эмоция».

Убеждения РАБОТАЮТ в фоновом режиме, когда вы совершенно за ними не следите, они непрерывно ткут реальность вашего бытия.

Причём большую часть времени настолько незаметно, что человек видит уже только результат этой работы и принимает его за обычную жизнь.

Если я знаю, что мне тяжело даются деньги, я не просыпаюсь каждое утро со словами: «Доброе утро. Напоминаю себе, что деньги мне даются тяжело». Я просто выбираю привычные способы заработать, берусь за то, где действительно придётся потрудиться. С подозрением смотрю на слишком лёгкие возможности, не особенно верю человеку, который говорит, что можно иначе. А если однажды деньги действительно пришли легко, могу даже решить, что это случайность и больше такого не повторится.

Убеждение нигде не прозвучало.

А жизнь уже немного повернулась в нужную ему сторону, более того, оно «профонило» негативными эмоциями.

Именно поэтому я столько внимания уделяю негативным эмоциям.

Мы уже говорили о них как о приборе, и теперь становится понятнее, почему этот прибор настолько ценен. Пока убеждение прекрасно помещается в вашей жизни и ни с чем не спорит, вы можете годами его не замечать. Да и незачем замечать всё подряд.

Но однажды вы захотели чего-то другого, например, больше денег.

И тут внезапно стало тревожно.

Казалось бы, странно — вы же ПРОСТО хотите денег. Вот они, мысленно уже почти лежат перед вами. Но почему тогда вместо радости внутри что-то сжалось? Потому что на фоне незаметно работают невыгодные конструкции.

И тогда снова закономерный вопрос – вы точно хотите избавиться от негативных эмоций? Выкинуть стрелку из компаса, чтобы дойти «на юг» по памяти?

Убеждение — это не просто случайная мысль, когда-то мелькнувшая в голове, не обрывочная фраза и не неприятное чувство, которое хочется поскорее убрать. Каждое из них — маленькая часть огромного набора знаний о мире, о людях и о себе, который вы собирали всю жизнь.

Фундаментальные, общественные, личные — все вместе они постепенно образовали тот самый трафарет, через который вы смотрите на мир и через который мир проявляется для вас.

И вот с ним нам дальше предстоит разбираться.

Потому что один трафарет пропускает совсем немного света и годами рисует на стене одну и ту же знакомую тень. В нём может быть очень мало отверстий для лёгкости, больших денег, свободы, удовольствия, неожиданных возможностей, красивых случайностей и жизни, которая оказывается лучше, чем вы привыкли от неё ожидать.

Но трафарет не высечен в камне.

Его форму можно менять.

Можно расширять старые отверстия, прорезать новые, убирать ненужные перегородки и постепенно обнаруживать, что света становится больше. Что вместо привычной тени на стене появляются световые пятна, целые пространства, куски радости, пласты удовольствия, свобода от наличия новых возможностей, вера в чудеса, в конце концов.

Думаете, её невозможно вернуть?

Эй, это всего лишь ещё одно неверное убеждение, которое даже у меня вызывает тоску.

Вот этим мы и будем заниматься дальше.

Не убеждать себя, что тени не существует. Не рисовать поверх неё красивую картинку и не повторять себе, что теперь всё должно быть иначе.

Мы будем менять сам трафарет.

И посмотрим, сколько света на самом деле способна пропустить ваша жизнь.

Волна достатка

Страх «бессилия» складывается из трёх составляющих.

«Я чего-то не знаю»

«Я чего-то не умею»

«Я что-то не могу»

Но посмотрите на это с другой стороны. Помните себя в детстве? Вы ничего не знаете и толком ничего не умеете. И это прекрасно, это восхитительно, это воздух, незанятое пространство, это свобода.

Да, я чего-то не знаю, но это открывает мне удивительный мир возможностей что-то узнать. Можно узнавать, можно совершенно этого не делать.

Да, я что-то не умею, но вообще не обязательно должен этому учиться. Я учусь не тогда, когда должен, а тогда, когда мне интересно, когда есть импульс, порыв, увлечённость. Я вообще не обязан всё знать и всё уметь. Не обязан кому-то и не обязан себе.

Да, я могу не знать, что находится дальше, даже в шаге от меня, но ведь это восхитительная неопределённость, ткущая множество вариантов потенциального очаровательного бытия. Незнание – не угроза, это воздух, это спокойствие, это лёгкость.

Неумение – это оставление себе права уметь то, что действительно хочется уметь.

«Я этого не могу» — это волшебное право позволить себе что-то не мочь, как ещё одна величина собственного могущества. Я могу позволить себе ничего не мочь. Невероятно, обалденно, просто чудесно.

Трафарет

Итак, трафарет у вас уже есть, хотя вряд ли вы когда-нибудь садились его проектировать: «Так, сегодня добавим сюда убеждение о старости, сюда — о деньгах, а вот здесь прекрасно встанет что-нибудь неприятное про отношения». Тем не менее конструкция собрана, свет включён, изображение давно на стене, и самое занятное, что обычно мы думаем: «это просто жизнь».

Нет, не «просто жизнь» — это жизнь через мой фильтр убеждений. Моя личная выжимка того, *что я сам лично сформировал*.

Представьте, что вы сидите летом на скамейке возле какого-нибудь фонтана. Рядом носятся дети, едят мороженое, две женщины кормят голубей, а мимо медленно проходит пожилая пара. Мужчина опирается на трость, женщина поддерживает его под локоть.

— Ноги уже совсем не ходят, — слышите вы обрывок разговора.

Через минуту на соседнюю скамейку садится женщина лет семидесяти, достаёт из сумки таблетки, запивает водой. Вечером звонит мама и между делом рассказывает, что её подруга опять была у кардиолога.

Ничего необычного. Вы даже можете не задержать на этом внимание – «старость, здоровье уже не то».

Вот здесь замрите.

Вот это определение «здоровье уже не то, старость» сейчас интереснее всей сцены.

Не мужчина с тростью, не таблетки, не кардиолог. Они существуют и совершенно честно занимаются своими делами. Интересно другое: насколько естественно три совершенно разных события легли для вас в одну знакомую картинку — «с возрастом здоровье ухудшается».

Теперь попробуйте не исправлять эту мысль, а просто заглянуть внутрь.

Что вы знаете о старости?

Скорее всего, ответ не придётся долго выкапывать: организм изнашивается, после определённого возраста начинаются болезни, суставы уже не те, сердце не то, зрение не то, хорошо ещё, если человек в семьдесят бодрый.

И внезапно становится видно *как бы* совпадение. Не абстрактное «внешний мир отражает внутренний», которое можно торжественно произнести и пойти дальше, а почти буквальное. Внутри находится знание: старость сопровождается ухудшением здоровья. Снаружи регулярно встречаются люди, которые прекрасно помещаются именно в эту картину.

Причём до того, как вы задали себе вопрос, никакой картины не было. Был мир. Просто *мир такой*.

Вот здесь трафарет впервые можно увидеть за работой.

Пока просто увидеть, без особой эмоциональной привязки, мол: «Как я мог такое допустить? Зачем я это создал? Нужно срочно все чинить, иначе я виноват» — это пока еще один неверный вывод.

Оговорюсь сразу – вы ни в чём не виноваты. Разве виноват ребенок в том, что что-то постиг не сразу? А вы всего лишь учитесь разбираться в том, как работает ваша внутренняя конструкция.

Возьмём другую область. Допустим, у вас есть знакомая, которая последние несколько лет пытается устроить личную жизнь. Первый мужчина оказался патологически ревнивым, второй исчез после трёх месяцев отношений, третий был женат и почему-то счёл эту информацию необязательной для первого свидания. Вы сидите с ней в кафе, она жалуется на четвёртого, который два дня не отвечает на сообщение, и вы совершенно искренне произносите:

— Господи, где ты их находишь? Нормальных вообще не осталось?

Подруга печально смеётся, вы улыбаетесь тоже, официант приносит десерт, разговор течёт дальше. Фраза выглядит настолько бытовой, что никто не обязан останавливать музыку и включать прожектор.

Но здесь снова «стоп».

«Нормальных мужчин почти не осталось».

Вы в этом убеждены. Именно так. Даже если к данному моменту этого не осознали в полной мере. Женщина лишь зеркало, аспект Источника, который как бы предлагает вам присмотреться к существующей конструкции с возможностью её изменить.

«Тебе действительно выгодно считать, что хорошего свободного мужика сложно найти?»

Нет. Верно?

Теперь становится интереснее посмотреть, что происходило минуту назад. Мужчины, которых вы обсуждали, выглядели доказательством того, как устроены мужчины вообще. Они не были выдуманы, каждый действительно что-то сделал. Но из тысяч других мужчин, о существовании которых вы сегодня даже не подумали, в вашу картину попали именно эти четверо, и картинка совершенно спокойно сказала:

— Видите? Я же говорила.

Трафарет ничего не выдумывает. Трафарет лишь с лазерной точностью что-то подтверждает.

Можно зайти на сайт вакансий и получить ещё одну демонстрацию. Вы открываете первую: зарплата шестьдесят тысяч. Вторую: семьдесят, но список обязанностей выглядит так,

будто компании нужен одновременно маркетолог, водитель, переводчик, системный администратор и человек, способный в случае необходимости принять роды. Третья предлагает чуть больше, но требует опыта, которого у вас нет. На пятой вакансии вы уже раздражённо закрываете вкладку:

— И где люди находят нормальные зарплаты?

Вот сейчас не торопитесь искать ответ на сайте.

Что вы сами знаете о больших зарплатах?

«Таких вакансий мало». «На хорошие места просто так не попасть». «Если платят много, значит, пахать придётся с утра до ночи». Может быть, у вас окажется совсем другой набор. Но если он существует, появляется занятное совпадение: десять минут просмотра вакансий только что показали вам мир, который выглядит именно так, как вы заранее знаете, что он устроен.

Это не значит, что вакансии с маленькой зарплатой исчезнут, если вы срочно начнёте думать иначе. И мужчина с тростью не бросит её и не побежит вприпрыжку только потому, что вы обнаружили собственное убеждение о старости. Мы вообще сейчас сразу не пытаемся переделывать каждый предмет, попавший в поле зрения.

Мы учимся замечать повторяющиеся очертания.

Есть огромная разница между «мне сегодня попался неприятный человек» и «люди всегда пытаются сесть мне на шею». Между «я заболел» и «у меня слабое здоровье». Между «этот проект не получился» и «я никогда не довожу большие проекты до конца» — чувствуете эту самую разницу? В первом случае это «одиночный факт», во втором основательно переложенная на себя рабочая система.

Особенно интересны фразы «у меня всегда», «у нас никогда», «в моём возрасте», «с такими людьми», «в этой стране», «с моим характером». В них часто уже лежит готовый кусочек трафарета, причём хозяин совершенно спокойно носит его с собой и считает справочной информацией.

Можно прожить с фразой «Если человек ко мне добр, я должен быть добр к нему в ответ» двадцать лет и ни разу не посмотреть на неё как на убеждение. Потому что жизнь будет услужливо приносить доказательства.

Сам момент обнаружения уже меняет положение дел.

До этого вы просто знали: люди часто злые, деньги достаются сложно, возраст означает болезни, лично у меня часто всё идёт через одно место. Теперь появляется маленькая, но очень важная поправка: не «это так и есть», а «я считаю, что это так и есть».

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.