12+

Светлана Варжеленко

КВАНТОВОЕ МЫШЛЕНИЕ ДЛЯ ЧАЙНИКОВ



понятная инструкция
по управлению реальностью

Светлана Варжеленко

Квантовое мышление для чайников. Понятная инструкция по управлению реальностью

https://litres.ru/74986403
ISBN 9785007180405

Аннотация

Устали от сложных книг про подсознание и трансерфинг, где на каждой странице непонятные термины? Эта книга — твой личный переводчик со сложного на человеческий! На простых, живых примерах и без единого заумного слова ты узнаешь, как на самом деле работает квантовое поле, куда утекает энергия, как убрать лишнюю важность, освободиться от чувства вины и пошагово настроить свой личный пульт управления счастливой реальностью!

Квантовое мышление для чайников Понятная инструкция по управлению реальностью

Светлана Николаевна Варжеленко

© Светлана Николаевна Варжеленко, 2026

ISBN 978-5-0071-8040-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение. О чём эта книга и почему в ней не будет скучных формул

Дорогой друг, давай сразу договоримся на берегу: эта книга написана не профессором квантовой физики в толстых очках и не гуру с далёкой горы, который говорит загадками. Она написана обычным живым человеком для таких же живых, занятых, уставших от бесконечных забот людей.

Наверняка ты хотя бы раз брал в руки модную книгу про силу подсознания, трансерфинг или квантовую реальность. Открывал первую страницу с надеждой найти там понятный ответ на простой вопрос: как сделать так, чтобы в жизни стало больше радости, денег, спокойствия и любви? И уже через десять минут закрывал эту книгу с тяжёлой головой, потому что на тебя вываливали десятки непонятных слов про нейронные связи, энергетические маятники, пространственные частоты и сложные медитации, на которые у обычного человека просто нет ни времени, ни сил.

У меня было точно так же. Я перерыла горы литературы, сломала голову об умные термины, пока однажды не поняла одну потрясающую вещь: все законы Вселенной устроены гениально просто. Настолько просто, что их можно объяснить за чашкой горячего чая на обычной кухне — буквально на пальцах, без единого заумного слова.

Эта книга — твой личный переводчик со сложного на человеческий. Здесь мы разберёмся, как на самом деле устроена наша реальность, почему у одних желания сбываются легко и будто сами собой, а другие бьются как рыба об лёд и всё равно стоят на месте. И главное — ты получишь понятную, пошаговую инструкцию на каждый день, которая работает даже тогда, когда у тебя нет времени сидеть в позе лотоса, потому что нужно бежать на работу, кормить семью и

решать земные задачи.

Заваривай свой любимый чай, устраивайся поудобнее — мы начинаем самое увлекательное путешествие к твоей новой, счастливой реальности.

Глава 1. Большой супермаркет Вселенной, или Что такое квантовое поле на самом деле

Давай сразу уберём страх перед страшным словом «квантовый». Когда мы слышим это слово, воображение тут же рисует школьный кабинет физики, сложные формулы на доске и чувство, что ты сейчас ничего не поймёшь. Забудь про учебники. В нашей жизни всё гораздо проще и интереснее.

Представь себе огромный, бесконечный супермаркет, в котором вообще не бывает пустых полок. В этом супермаркете есть абсолютно всё, о чём только может подумать человек. Там на одной полке лежит твоя жизнь, где ты вечно спешишь, переживаешь из-за счетов, устаёшь и срываешься на близких. На соседней полке стоит другой вариант твоей же жизни — где у тебя любимое дело, спокойное сердце, крепкое здоровье и достаток. Чуть дальше — вариант, где ты живёшь в просторном светлом доме, путешествуешь, смеёшься и чувствуешь себя по-настоящему счастливым человеком. И рядом же лежат тысячи других вариантов: чуть лучше, чуть

хуже, ярче, тише, богаче или беднее.

Вот этот бесконечный супермаркет всех возможных вариантов твоей жизни умные учёные и называют квантовым полем, а писатели — пространством вариантов.

Самая главная новость заключается в том, что все эти варианты уже существуют прямо сейчас. Тебе не нужно выпрашивать у Вселенной счастье, как милостыню, или доказывать, что ты достоин хорошей жизни. В этом супермаркете всё уже выставлено на витрину для каждого из нас без исключения.

Но тут возникает самый главный вопрос: если на полках лежит столько всего прекрасного, почему в нашей тележке так часто оказываются одни и те же старые проблемы, нехватка денег и усталость?

Ответ до смешного прост. Мы сами каждый день, с утра до вечера, ходим по этому супермаркету и складываем в свою тележку то, на что смотрим дольше всего и с самым сильным чувством.

Посмотри, как это работает в обычном дне. Проснулся человек утром, ещё даже глаза толком не открыл, а в голове уже закрутилась привычная пластинка: ой, опять на работу

тащиться, денег до зарплаты впритык, спина ноет, да и начальник наверняка снова не в духе. Пока чистил зубы и пил утренний кофе, он со всей душой и тревогой перебрал в голове все возможные неприятности. С точки зрения нашего большого супермаркета Вселенной это выглядит так: покупатель подошёл к полке с надписью «Проблемы, тревоги и нехватка денег», внимательно всё рассмотрел, потрогал руками, искренне поволновался — и уверенно положил в свою корзину.

А Вселенная — это самый вежливый и исполнительный продавец на свете. Она никогда не спорит с покупателем и не говорит ему: слушай, дорогой, ну зачем тебе эта кислая капуста, возьми лучше спелых персиков! Нет, она молча смотрит, на что направлено твоё главное внимание и где кипят твои самые сильные эмоции, кивает и говорит: пожалуйста, получите и распишитесь, вот вам ещё порция того самого, о чём вы так увлечённо думали всё утро!

Запомни первое золотое правило квантового мышления для чайников: в нашей жизни растёт и умножается ровно то, чему мы отдаём своё внимание и свои эмоции.

Вселенной абсолютно всё равно, думаешь ты о чём-то с радостью или со страхом. Для неё твои мысли и чувства — это просто луч фонарика в тёмной комнате. Куда ты посве-

тил этим фонариком, то и проявилось в твоей реальности. Светишь на страх остаться без денег — проявляются новые непредвиденные расходы. Светишь на обиду и раздражение — вокруг тут же появляются люди, которые подливают масла в огонь. Но стоит перевести луч фонарика на спокойствие, благодарность и интерес к жизни — как на твоей тропинке начинают одна за другой появляться удачные встречи, нужные идеи и счастливые совпадения.

И самое прекрасное в этом то, что пульт от этого фонарика находится только в твоих руках. Ни у начальника, ни у соседей, ни у обстоятельств — только у тебя. В следующих главах мы шаг за шагом разберёмся, как легко и без надрыва переводить этот луч туда, где живёт твоя самая лучшая, светлая и богатая реальность.

Глава 2. Эмоции как магнит, четыре дыры в ведре энергии и секрет чистой воды

В первой главе мы с тобой выяснили, что Вселенная похожа на огромный, бесконечный супермаркет вариантов, а наше внимание — это луч фонарика, который подсвечивает нужную полку. Но у этого фонарика есть одна важная особенность: он светит по-настоящему ярко только тогда, когда к обычной мысли добавляется живая эмоция.

Просто подумать про себя равнодушным голосом: хорошо бы иметь миллион или хорошо бы жить спокойно — это как включить фонарик со старой, севшей батарейкой. Луч еле-еле теплится и почти никуда не достаёт. Совсем другое дело, когда в груди вспыхивает сильное чувство — искренняя радость, восторг, предвкушение или, наоборот, жгучий страх, обида и злость. Вот здесь включается настоящий мощный прожектор, который притягивает события в нашу жизнь со скоростью магнита.

При этом наши слова тоже играют огромную роль. Даже если внутри пока всё кипит от переживаний и обид, очень важно следить за тем, как ты выражаешься и как общаешься с людьми. Когда ты осознанно выбираешь светлые, добрые слова и говоришь о хорошем даже через небольшое усилие, твои слова работают как руль у автомобиля: мозг постепенно слышит этот спокойный, положительный настрой, перестраивается на новую волну, и внутренняя буря начинает утихать сама собой. Так что начинать можно и нужно именно с добрых, светлых слов, постепенно подтягивая за ними и своё внутреннее состояние.

Но при этом важно беречь и не расплёскивать то самое топливо, на котором исполняются мечты — твою жизненную энергию. Большинство людей ежедневно чувствуют себя выжатыми как лимон вовсе не потому, что они разгрузили ва-

гон с углём. Их энергия утекает в невидимые щели, как вода из дырявого ведра. Давай посмотрим на четыре главные дыры, через которые мы сами добровольно сливаем свои силы каждый день.

Первая дыра — наше бесконечное желание спорить и доказывать свою правоту. Понаблюдай за собой хотя бы один день. Сколько раз за сутки тебе хочется поправить собеседника, доказать коллеге, что он ошибается, переубедить родственников на кухне или написать гневный ответ незнакомому человеку в интернете? В каждую такую минуту ты подключаешься к чужому напряжению, тратишь драгоценные силы на победу в пустом разговоре — а в итоге остаёшься с пустым аккумулятором. Проведи простой эксперимент: перестань спорить вообще. Просто улыбнись, кивни и мысленно скажи: пусть у каждого будет своя правда, а у меня останется моя энергия. Ты поразишься, сколько тихой силы освободится внутри уже через пару дней!

Вторая дыра — слишком глубокое погружение в чужие беды и переживания. Бывает, звонит подруга или знакомая и начинает взахлёб рассказывать о своих неприятностях, ссорах или неудачах. И мы из самых лучших побуждений ныряем в её проблему с головой: начинаем переживать так, будто это случилось с нами, не спим ночами, прокручиваем в голове чужую беду и отдаём туда всю свою душевную си-

лу. Помни золотое правило: поддержать человека — значит оставаться для него тёплым, спокойным берегом, а не прыгать вслед за ним в ледяную воду. Выслушай с добром, обними, пожелай сил — но не тащи чужую драму в своё сердце.

Третья дыра — привычка раздавать непрошеные советы. Мы так устроены, что нам хочется всех вокруг научить жить правильно, даже когда нас об этом никто не просил. Но любой непрошеный совет — это прямое вмешательство в чужую жизнь и пустой расход твоей энергии, за который тебе ещё и спасибо не скажут. Прежде чем что-то посоветовать, обязательно спроси: скажи, тебе сейчас нужен мой совет или ты просто хочешь выговориться? А если человек действительно просит помощи, не приказывай ему, как поступить, а просто поделись своим личным опытом: знаешь, у меня в похожей ситуации сработало вот это, а ты уже сам почувствуешь, как лучше для тебя.

Четвёртая дыра — бесконечное зависание в телефоне и лентах социальных сетей. Посмотри, сколько часов в день мы тратим на то, чтобы бездумно листать ленту новостей, чужие фотографии, тревожные заголовки и споры в комментариях. Через пять минут ты уже и не вспомнишь, что именно там читал, но твой мозг уже перегрузился, а отрицательная эмоция на тревожную новость уже выдана в пространство как новый заказ для Вселенной! Попробуй хотя бы на

час вечером откладывать телефон в сторону и заменять бесконечную ленту тихим чаем, прогулкой или хорошей книгой — и ты сразу почувствуешь, как в голову возвращается ясность.

И здесь у многих новичков возникает ещё один частый страх. Человек начинает читать светлые книги, пробовать менять свои привычки, но через пару дней ловит себя на том, что снова закрутился в быту и вроде бы всё забыл. И внутренний скептик тут же шепчет: ну вот, видишь, в одно ухо влетело, в другое вылетело, как вода в дырявое ведро — толку никакого!

Никогда не верь этому обману! Представь себе старое ведро, в дне которого есть несколько дырочек. Если ты начнёшь наливать в него чистую, прозрачную родниковую воду, она, конечно, постепенно вытечет наружу, и ведро снова останется пустым. Но посмотри внимательнее: каким оно стало после этого? Оно стало чистым! Вода смыла с его стенок старую пыль, налёт и грязь.

Точно так же работают и светлые знания, которые ты впускаешь в свою голову. Даже если тебе кажется, что ты не запомнил все правила наизусть и не применил их в ту же секунду, ни одна добрая мысль не проходит бесследно. Она мягко промывает твоё сознание от старых страхов и уныния, осе-

дает в глубине души и в самый нужный момент обязательно распакуется в нужную подсказку, верное решение или счастливый поворот судьбы.

Глава 3. Закон снижения важности, урок с печенькой и доверие миру

Когда люди впервые слышат фразу «нужно снизить важность своего желания», многие растерянно моргают и не понимают, о чём вообще идёт речь. Я сама помню, как однажды пыталась объяснить это правило своей подруге за чашкой чая, а она смотрела на меня с недоумением и спрашивала: да как же не переживать, если мне это позарез нужно?!

Давай переведём эту умную фразу на самый простой, человеческий язык. Снизить важность — значит не заморачиваться, не зацикливаться на своей мечте и не вцепляться в неё мёртвой хваткой, словно от этого зависит вся твоя жизнь.

Посмотри, что происходит в пространстве, когда человек чего-то очень сильно хочет и при этом постоянно тревожится: ну когда же, ну где же, а вдруг не получится, мне это нужно кровь из носу! В этот момент вокруг твоей мечты создаётся жуткое, липкое напряжение. Ты буквально давишь на Вселенную своим ожиданием. А у мира есть один железный закон: чем сильнее ты тянешь что-то к себе силой и нервами,

тем дальше оно от тебя отодвигается.

Лучше всего этот закон работает на самом простом, живом примере из моей собственной жизни. Однажды мой сын очень сильно переживал из-за того, что ему хотелось поскорее подружиться с ребятами во дворе. Он так сильно этого хотел, так грустил и накручивал себя, что буквально ходил за ними по пятам, заглядывал в глаза и пытался во что бы то ни стало привлечь их внимание. И, как назло, ребята только отходили в сторону.

Я смотрела на его расстроенное лицо и думала: как же объяснить ребёнку этот невидимый закон так, чтобы он понял его раз и навсегда? И тут я увидела у него в руках вкусную печеньку.

Я решила устроить маленький живой спектакль. Подскочила к нему, сделала жадные, требовательные глаза и давай бегать за ним по комнате, не отставая ни на шаг:

Ну дай печеньку! Ну дай печеньку! Ну дай печеньку, мне очень надо, ну дай печеньку!

Сначала сын рассмеялся и побежал от меня вокруг стола. Я не отставала и продолжала твердить одно и то же: дай печеньку, ну дай же мне печеньку! Через минуту смех у него

пропал. Он остановился, посмотрел на меня широко распахнутыми, слегка настороженными глазами и совершенно серьёзно спросил:

Мама, ты что, с ума сошла?

Я тут же остановилась, улыбнулась и спокойно спросила его:

Сыночек, скажи честно: тебе сейчас хочется дать мне эту печеньку?

Нет, — мотнул головой он, прижимая печеньку к груди. — Вообще не хочется!

Вот видишь, родной! — обняла я его. — Точно так же устроен и весь мир вокруг нас. Чем сильнее ты за чем-то гонишься, просишь, умоляешь и чуть ли не с ума сходишь от напряжения — будь то дружба, деньги, любовь или работа — тем сильнее это от тебя убегает. Возникает обратный эффект: от такого напора хочется только спрятаться. А теперь представь: если бы я просто подошла к тебе один раз, спокойно и с улыбкой попросила печеньку, а потом пошла заниматься своими делами и забыла про неё — ты бы мне её дал?

Конечно, мам, я бы сразу с тобой поделился! — не заду-

мываясь ответил сын.

Но что делать, если ум всё равно упрямо твердит: нет, мне это правда очень важно, я не могу просто взять и расслабиться?! Для таких случаев есть одна потрясающая, простая практика честных вопросов.

Сядь в тишине и задай себе вопрос: что страшного произойдёт, если я прямо сейчас этого не получу? Ответь себе честно, например: ну, я расстроюсь, придётся ещё поработать или подождать. А дальше спроси снова: хорошо, а если это вообще не случится, что тогда произойдёт дальше? Отвечай дальше и дальше, доводя эту цепочку вопросов до самого дна, пока не упрёшься в самый край. И в этот момент ты вдруг с удивлением поймёшь: по факту ничего непоправимого не случится! Небо не рухнет на землю, ты всё так же жив, дышишь, рядом есть близкие, и жизнь продолжается. Как только ты доходишь до этой честной точки, липкий страх мгновенно сдувается, как воздушный шарик.

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.