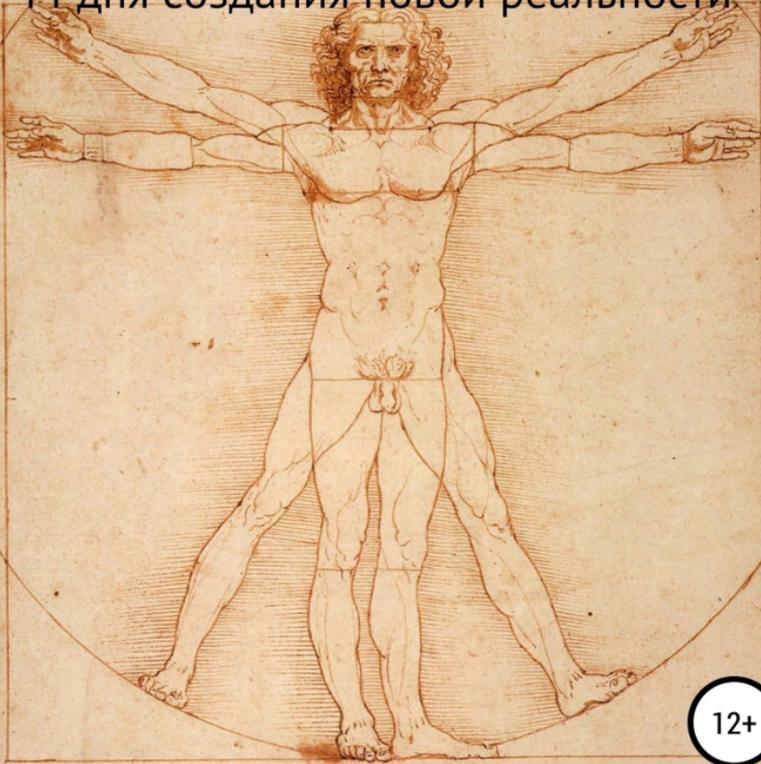


Спираль развития

44 дня создания новой реальности



12+

Nobody

Nobody S SR

Спираль развития

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=41978131

SelfPub; 2019

Аннотация

Книга – практика. Пошаговый рабочий инструмент по практическому применению Знаний, который поможет осознать свою миссию, найти цель и сотворить себе лучшую реальность. Каждый из нас умеет это делать, но почему-то мы забыли об этом умении. Либо знаем, читали, но не практикуем, боимся, ленимся, не знаем с чего начать и как бы чего не забыть.

Содержание

Предисловие	4
День первый. Познакомимся	6
Старая реальность	6
Концепция спирали развития	13
День второй. Попрощаемся	17
Ненужный багаж	17
Трансформация опыта и перенаправление эмоций	21
Неделя первая. Дни 3–9	30
Неделя вторая. Дни 10–16	50
Неделя третья. Дни 17–23	63
Неделя четвёртая. Дни 24–30	73
Неделя пятая. Дни 31–37	86
Неделя шестая. Дни 38–44	99
Что дальше	111
Важные штуки и полезные практики	115
Вместо заключения	119

Предисловие

«Да всё ты знаешь. Знаешь. Но не делаешь.»

Nobody

Я не открою вам ничего сверхнового в области саморазвития, достижения целей и трансформации реальности. Об этом написано очень давно и много, по сути – об одном и том же: мысли материальны, все резервы, мощь и сила для управления своей жизнью скрыта внутри нас самих.

Мы – творцы. Каждый человек может создать себе ту реальность, которую захочет иметь, творить свою жизнь по собственным правилам, по своему усмотрению, в нужном себе виде, с любым антуражем и атрибутами.

Я лишь хочу дать вам пошаговый рабочий инструмент по практическому применению этих Знаний, который поможет осознать свою миссию, найти цель и сотворить себе лучшую реальность. Каждый из нас умеет это делать, но почему-то мы забыли об этом умении. Либо знаем, читали, но не практикуем, боимся, ленимся, не знаем с чего начать и как бы чего не забыть.

Возможно, для многих эти знания и техники окажутся новыми, это прекрасно и я даже немного вам завидую – впереди столько открытий, которые просто перевернут ваш привычный мир с ног на голову и улучшат качество вашей жизни. Для тех же, кто знаком с законами Вселенной и прин-

ципами взаимодействия энергий – надеюсь, эта книга станет неплохим практическим дополнением к имеющейся базе знаний и навыков.

На самом деле, вы всё знаете. Знаете. Но не делаете.

Ведь все мы знаем, что для того, чтобы появились кубики на животе – надо качать пресс. Знаем, но не делаем.

Все мы знаем, что для того, чтобы похудеть – надо правильно питаться и заниматься спортом. Знаем, но не делаем.

Все мы знаем, что для того, чтобы всегда быть энергичным и бодрым – надо соблюдать режим сна, работы и отдыха, принимать контрастный душ, отказаться от алкоголя. Знаем, но не делаем.

Все мы знаем, что для того, чтобы успевать сделать на работе все намеченные дела на день – надо правильно его планировать, уметь организовывать своё рабочее время, расставлять приоритеты задач. Знаем, но не делаем.

Эта книга – для того, чтобы делать.

Делать себя, свою жизнь, свою мечту.

Я не собираюсь никого учить как правильно жить, куда бежать и в чём смысл бытия. Я, как и вы, в пути. И все мы друг другу ученики и учителя одновременно.

День первый. Познакомимся

Старая реальность

«Оглянись вокруг и посмотри на себя.

Это твой мир. Нравится?»

Nobody

Для чего эта книга?

Да просто сядьте сейчас и оглянитесь вокруг. Что вы видите? Кто вы? Где работаете? Чем занимаетесь? На что тратите своё время каждый день? Кто и что вас окружает?

Нравится ли вам ваша реальность? Вы удовлетворены, довольны? Или хочется что-то поменять? Возможно, кардинально.

Давайте не будем заниматься пустыми размышлениями на эту тему, а сразу перейдём к делу, к практике. Вот так, да, с ходу, с первого дня, с первых страниц книги мы будем делать. Обдумывать и удивляться будете позже, после добросовестно выполненных практик. Теории будет мало, в последних главах и вовсе несколько абзацев. Не вижу смысла дублировать всё то, что в полной мере раскрыто сотнями авторов на тему постановки целей, работы с эмоциями, установками, визуализацией и прочими ментальными штуками. Эта книга – последовательная практика. Тот самый момент, ко-

гда начитался литературы из серии «Измени свою жизнь, ты же можешь», и не знаешь с чего начать и с какого боку подступиться. Здесь вы не найдёте мотивационной воды о вашей гениальности и успешности. Здесь чёткая структура последовательных шагов и ответы на вопросы: «Ок, я прочитал 20 книг по саморазвитию. А что делать-то надо?»

Нам сейчас нужно заполнить лист «Моя текущая реальность». Последовательно и честно ответить на вопросы относительно нашего текущего положения дел. Будем создавать сегодняшний срез жизни, констатировать все факты того, что имеем на данный момент. Только будем писать честно, писать правду, какой бы неприятной она не была. Не нужно ничего надумывать, придумывать, скрывать, приуменьшать, но и преувеличивать тоже не надо. Мы пишем этот лист только для себя, поэтому смысл себя обманывать?

Вы можете взять нижеперечисленные вопросы за основу. Отвечать на них в строгой точности и последовательности не обязательно, это лишь примеры. Писать можно в любой удобной вам форме, в любом порядке, как вы сами чувствуете и видите каждую сферу вашей жизни.

Готовы взглянуть на себя и свою жизнь прямо сейчас, под лупой, беспристрастно? Тогда, поехали, берём ручку.

Для наглядности лист с описанием текущей реальности разделён на 5 сфер жизни. При желании, вы можете добавить любую свою сферу: саморазвитие, духовность, профессиональные или спортивные достижения, учёба и образова-

ние, родственники, родители, друзья и так далее.

Здоровье, физическая форма, внешний вид.

Здесь нужно кратко описать своё состояние здоровья на текущий момент:

– какая у вас физическая форма, ваш вес, внешний вид, какое состояние лица, кожи и т.д.;

– какие у вас заболевания, текущие проблемы со здоровьем, часто ли болеете, чем именно, возможно есть какой-то диагноз или хронические заболевания, часто ли обращаетесь к врачу, что вообще беспокоит в данный момент в теле, может это какие-то боли, общая хроническая усталость, сюда же нужно отнести стресс, депрессию, апатию и подобные гнетущие состояния тела и психики;

– если у вас идеальное здоровье, великолепное тело и ничего не беспокоит – поздравляю вас, так и напишите.

2. Семья, любовь, отношения.

В этой части описываем то, что имеем в сфере любви и взаимоотношений.

– возможно, вы одиноки, пережили тяжёлый разрыв, находитесь в поиске своей второй половинки, развелись, находитесь в сложных зависимых отношениях, разочарованы в любви;

– а может вы давно счастливы в браке, стали мамой или папой, какие взаимоотношения с супругом/супругой, удовлетворяют ли они вас;

– так же здесь можно описать взаимоотношения с детьми,

родителями, близкими родственниками.

3. Профессия, карьера, своё дело.

Здесь пишем то, чем мы занимаемся практически каждый день, чему отдаём львиную долю своего времени, а значит, и всей своей жизни.

– кем вы работаете, какая профессия, сколько часов в день/неделю, когда были в отпуске последний раз;

– может вы в поиске заработка, в стадии обучения в ВУЗе, занимаетесь фрилансом, работаете в нескольких компаниях, на пол ставки, дополнительно подрабатываете, ждёте повышения, только сменили работу, или давно безработный;

– можете кратко описать свои обязанности на рабочем месте в течение дня, чем вы там занимаетесь, буквально в двух-трёх словах.

4. Доход, деньги.

Здесь пишем заветные цифры.

– сколько зарабатываете в месяц (или в неделю/год, как вам удобно), имеются ли дополнительные заработки (если да, то какие, какая сумма, периодичность этих поступлений);

– дополнительный доход, какой и сколько (возможно, это сдача в аренду какого-либо имущества, продажа старых вещей и т.д.);

– сюда же пишем кредиты, общую сумму и ежемесячные платежи, ипотека, долги, любые обязательства, которые вы отдаёте в месяц (расходы на бытовые нужды расписывать не

надо), должна получиться картина общего дохода в определённый период и суммы обязательств, которые вы взяли на себя и отдаёте (либо пытаетесь это сделать) в данный период.

5. Материальные атрибуты.

Смотрим, что мы имеем и что нас окружает.

– какая квартира, есть ли она вообще, перечисляем иную недвижимость, которую мы имеем сейчас, автомобиль, дача, гараж и прочее;

– сюда же относим общее состояние имеющейся недвижимости, давно ли был ремонт, в каком виде наши материальные атрибуты, так же здесь можно написать о бытовой технике, гаджетах, материальных нуждах, чего не хватает в квартире, какие вещи мы никак не можем приобрести.

Важно: пишем не чувства, эмоции, мысли, переживания – а лишь сухие факты, констатируем то, что имеем на данный момент в данной сфере жизни.

Моя текущая реальность

Сфера жизни	Что я имею в этой сфере жизни сегодня
Здоровье, физическая форма, внешний вид	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Семья, любовь, отношения	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Профессия, карьера, своё дело	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Доход, деньги	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Материальные атрибуты	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Теперь перечитайте всё, что получилось. Взгляните в лицо своей реальности. Вас устраивает такой её вариант? Если нет, то добро пожаловать в новую.

Эта практика не для того, чтобы вас лишний раз «натыкать носом», указать на негатив, поругать и т.д. Мы это сде-

дали для того, чтобы:

Осознать, что это не нормально. Неприятности, неудачи, плохое здоровье, нехватка денег, отсутствие реализации – это не нормальное состояние. Вселенная изначально настроена на успех, изобилие и процветание, готова дать вам это. Повернитесь вы к ней лицом. Богатство, здоровье, любовь, гармония – это норма, которая может и должна быть в жизни каждого человека.

Взять ответственность за всё, что вы описали выше – на себя. Не муж/жена/родители/президент/сосед/начальник не виноваты в ваших бедах и неудачах, в вашем текущем положении дел. Только вы сами. Вы сотворили то, что имеете сейчас в своей жизни, своими поступками, эмоциями, действиями, поведением, привычками, и своим отношением к миру в целом.

Если вы готовы осознать эту ненормальность, взять ответственность на себя за предыдущие и будущие результаты в своей жизни, тогда завершим день знакомства концепцией Спирали вашего будущего Развития. Посмотрим на пошаговый план, согласно которому мы будем двигаться дальше, к нашей новой реальности, вместе творить свою жизнь такой, какой нам нравится, в которой мы будем чувствовать вдохновение, удовлетворение, свободу и спокойствие. Ибо это нормальное человеческое состояние.

Концепция спирали развития

«Ты – это вихрь.

Есть отправная точка, динамика, движение, расширение, скорость.

И этому нет предела.»

Nobody

Мы будем продвигаться по воображаемой восходящей спирали снизу вверх. В самом низу – наша отправная точка. Собственно, мы уже от неё оттолкнулись в момент осознания нашей текущей реальности и принятия ответственности за всё происходящее с нами – на себя. Пошёл первый виток.

С каждым днём мы будем проходить виток за витком, поднимаясь вверх, расширяясь, раскручивая свой потенциал, развивая свои таланты, превращаясь буквально в энергетические вихри, которые блещут идеями и реализуют себя в полную силу

Форма спирали наиболее точно отражает динамику развития и последовательность шагов человека на пути к своей новой реальности. Есть отправная точка, момент осознания и принятия своей текущей реальности. И далее – виток за витком, вверх и вширь. Конца у спирали нет, она бесконечна. И у вашего развития не должно быть конца, саморазвитие, познание себя, окружающего мира, постановка и достижение новых целей должно стать образом жизни. Цель и

движение к ней – должны быть всегда. Иначе спираль замрёт и пойдёт вниз.

Итак, наша пошаговая схема работы на 44 дня:

Сегодняшний, первый день, был посвящен знакомству с собой, своей реальностью и концепцией Спирали Развития;

Второй день мы посвятим тем чувствам, эмоциям и реакциям, которые мы транслируем во внешний мир, в нашей текущей реальности. Разберёмся, как они влияют на нас и мир вокруг, и что делать с этим всем багажом;

Далее идут недели практик. Первая неделя (3–9 день): формирование новой реальности, новых чувств и эмоций, постановка целей и следование единому вектору;

Вторая неделя (10–16 день): работаем с мыслями, убеждениями и установками;

Третья неделя (17–23 день): добавляем ритуалы и привычки, соответствующие нашему новому избранному пути;

Четвертая неделя (24–30 день): учимся благодарить и фиксироваться на своих успехах и достижениях;

Пятая неделя (31–37 день): дополняем свою новую реальность действиями, шагами и навыками, которые нужны для достижения поставленных целей и задач;

Шестая неделя (38–44 день): осваиваем визуализацию, творим окончательный образ.

Итого: 44 дня увлекательного пути к лучшей версии себя.

При ежедневных добросовестных практиках, вы убедитесь, что реальность довольно быстро реагирует на ваше но-

вое Я. В этом-то и весь смысл. Мы может долго мечтать о чём-то новом, хотеть позитивных изменений, желать новую реальность без всех этих бед, неудач, текущих проблем и неприятностей. Мы даже можем себе чётко и ярко представлять нашу желаемую новую жизнь, во всех деталях. Но.

Новая реальность не притянется на старого вас. Хотеть новую жизнь можно сколько угодно. Бесконечно визуализировать, повторять аффирмации, уповать на Высшие Силы, но толку. Она не притянется на ваши старые реакции, убеждения, привычки и эмоции. Этим мы и будем заниматься последовательно. Делать нового себя. Такого, какой вы есть в новой реальности. Гармоничного, вдохновлённого, целостного, уверенного в себе Человека.

Концепция Спирали развития представляет собой своего рода эзотерику достижения целей. Реальность имеет две стороны: материальную (физическую, видимую, осязаемую) и энерго-информационную (метафизическую, невидимую, неосязаемую).

Как достигать поставленных целей в материальном мире вроде бы понятно. Написал цель, определил шаги, составил план и вперед.

Но, во-первых, многие ленятся просто даже начать что-то делать по отношению к своей мечте, не говоря уже о конкретных ежедневных шагах.

Во-вторых, многие боятся – а может не моё, наверное, не смогу, да у меня вообще не получится.

В третьих, многие бросают свою мечту после первых же трудностей, неудач и преград.

Отсюда вытекает смысл и структура Спирали Развития:

Ежедневные практики и действия. Надо их выполнять. 30% результата.

Концентрация на успехах и достижениях. Надо менять мышление. 30% результата.

Наблюдение эмоций и визуализация образа. Надо это отслеживать. 30% результата.

Оставшиеся 10% результата. Всё гениальное просто.

(Тем, кто пройдёт все 6 недель практик от начала до конца, сделает это дисциплинированно и осмысленно – не составит труда вписать в четвёртый пункт эти заветные 10%)

Каждый день Спирали Развития следует проходить по очереди, последовательно. Понятно, что любопытство и нетерпение к скорейшему результату берет верх, но результат будет только при планомерной пошаговой работе с каждым днём.

День второй. Попрощаемся

Ненужный багаж

«Раздражение, обида, злость.. хмм..

А тебе это вообще для чего?

Эти эмоции приближают тебя к цели?

Качественно улучшают твою жизнь?»

Nobody

Давайте посмотрим ещё раз на предыдущий лист с описанием нашей старой реальности, пройдемся по каждому пункту каждой сферы, и вспомним – какие чувства и эмоции вызывает у вас ваше текущее положение дел?

Посмотрите, что вы записали в сферу здоровья – что вы чувствуете? Какие эмоции у вас вызывает эта сфера жизни? Какие у вас реакции, когда вы обращаете внимание на состоянии вашего здоровья? Опишите не мысли, а именно эмоциональный фон, чувства и реакции.

Например, сфера профессии, карьеры, своего дела: стабильная работа, карьерный рост отсутствует, работаю не по специальности, не по призванию, а чтобы прокормить себя и семью. Какие эмоции вы испытываете, глядя на свою реализацию в этой сфере? Уныние, грусть, обиду, равнодушие, жалость к себе. А может наоборот душевный подъём и вдох-

новение? Представьте, как будто вы описываете свою реальность незнакомому человеку, готовому вас выслушать, понять и направить. Опишите ваши чувства. И так напротив каждой сферы.

Вы можете сесть и написать всё за один раз. Но лучше писать в течение дня. Точнее, дописывать. Сделайте себе сегодня такую творческую задачу на день: обращать внимание на эмоциональный фон относительно всего, что происходит сегодня вокруг и вписывать его в наш лист. Так перечень эмоций будет полным. И в конце дня нарисуетя истинная картина того человека, кем вы являетесь сейчас для окружающей действительности.

Мои повседневные эмоции

Сфера жизни	Что я чувствую и как реагирую на положение дел в этой сфере жизни
Здоровье, физическая форма, внешний вид	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Семья, любовь, отношения	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Профессия, карьера, своё дело	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Доход, деньги	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Материальные атрибуты	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Да, возможно, получился не совсем приглядный эмоциональный образ во всех сферах. Контрастный, непонятный, мрачный. Но это именно то, что вы транслируете из себя во внешний мир сегодня.

Давайте ещё раз взглянем на оба листа – нашу реальность и эмоциональный фон. И вспомним то, о чём уже говорилось

в предыдущей главе – вы и только вы ответственны за ваш мир, за всё что вы сейчас имеете, и за всё, что будет происходить с вами в дальнейшем. Я это повторяю, потому что принятие ответственности за свою жизнь на себя – основа для начала изменений.

Зачем мы это проделали? Да чтобы выбросить этот старый багаж, вдохнуть свободно и идти навстречу новой реальности расправив плечи и максимально приняв себя. Пройдитесь по каждому пункту и мысленно поблагодарите Вселенную за этот опыт, который в итоге трансформировался в вашу мудрость. Очень выгодно и полезно рассматривать события своей жизни с точки зрения того, какие положительные изменения произошли с вами в итоге. Сейчас вы в этом убедитесь на практике.

Трансформация опыта и перенаправление эмоций

«Ты ленишься реагировать по-другому.

Ле-нишь-ся.»

Nobody

Следующая практика вытекает из предыдущей. Её можно проделывать не только на данном этапе, но и на всех последующих, и повторять периодически, когда есть необходимость.

Одним выписыванием эмоций на лист мы не перечеркнем их глобального влияния на наше настоящее и будущее. Чтоб этот багаж сбросить максимально эффективно, сделайте ещё одно письменное задание (их будет много, да).

Выпишите на лист для практики три самых негативных воспоминания прошлого. Возможно, это были какие-то эмоциональные потрясения, кризисный период. У каждого из нас есть события прошлого, одно упоминание которых приводит к всплеску эмоций и воспоминаний. Было бы здорово, если б это были только положительные моменты, полные восторженных и радостных реакций. Но, как правило, мы зацикливаемся на событиях, которые причинили нам боль, носим с собой негативный опыт, обиды, страхи, различные гнетущие состояния, которые прилипают к нам энергетическими комками и не дают развернуться в полную мощь.

Напишите сейчас три воспоминания из прошлого, которые оставили самый негативный опыт в вашей памяти и отложили неизгладимый след в вашей душе. Возможно, это были события 5-ти, 15-ти летней давности, совсем раннее детство, или совсем недавняя стрессовая ситуация, произошедшая буквально на днях. Вспомните три основных, первое что приходит на ум. И изложите кратко эти ситуации на листе для практики. Например, обида на родителей, близких (опишите кратко за что, когда почему, что случилось), тяжелое расставание, экстремальная ситуация в жизни, сильный стресс, потеря, жуткая несправедливость по отношению к вам, которая задела вас до глубины души. Это такие моральные раны, рубцы на душе человека. Мы их сейчас забинтуем.

Конечно, этих ситуаций, может быть одна или две. А может быть больше, пять или десять. Сейчас мы выпишем три ситуации подряд, чтоб картина была полная. Если их больше трёх – выпишите их на отдельный лист, который как бы будет продолжать наш с вами.

Итак, приступим.

Кратко выписываем события по очереди в столбец посередине листа.

Теперь закройте глаза и на 1 минуту представьте себе ту ситуацию, которую хотите проработать, которую записали первой. Проживите её ещё раз. Вспомните что происходило, какой был день, с чего всё начиналось, как вы реагиро-

вали, чем всё закончилось. Понимаю, тяжело вытаскивать те вещи, о которых неприятно вспоминать и наоборот хочется забыть. Но нужно однократно это проделать, чтоб впредь к этому не возвращаться. Если идут слёзы – это нормально. Вы очищаетесь.

Теперь в правый столбец напишите три самых негативных момента, реакции, эмоции, чувства, которые возникли у вас в связи с данной ситуацией. Обозначьте эту эмоцию, свое состояние. Что это было? Гнев? Страх? Чувство вины? Паника, унижение, чувство несправедливости, ярости. Три основных негативных момента.

Теперь взгляните на свою жизнь после описываемого события. Сколько прошло времени? Кем вы стали? Как изменились. Что произошло в вашей жизни после? Выпишите в левый столбик три положительных момента/изменения, которые дала вам эта ситуация. Они есть, гарантирую вам. Их даже больше чем три, если тщательно покопаться и проанализировать. Многие из них прямо вытекают из данной ситуации, просто мы этого не замечаем. Привыкли вектор внимания направлять на негатив и концентрироваться на печальном опыте, обдумывать его, постоянно воспроизводить в памяти. А надо бы с точностью до наоборот. Пропишите минимум три положительных изменения, если будет больше – отлично.

Например, стали сильнее, приняли какое-то решение, стали лучше разбираться в людях, поменяли к чему-то отноше-

ние, мировоззрение, встретили кого-то, улучшили себя или мир вокруг, свалился груз с плеч, освободились от гнетущего человека, извлекли ценный опыт и т.д. Таким образом расписываются минимум три ситуации. Нужно буквально вытаскивать за уши положительные моменты. Поверьте, они есть.

Теперь посмотрите на весь левый столбик.

Это ваш стержень. Ваша мощь. Ваша личная сила.

Вы стали сильнее, изменились, расправились и пошли дальше, к лучшей версии себя.

Отныне, что бы не случилось, помните, что у медали две стороны. Всегда извлекайте из любой ситуации выгоды, пользу, возможности для собственного роста и развития. Можете сделать эту практику постоянной. Она учит концентрироваться на успехе, а не неудачах.

<p>Положительные изменения/моменты</p> <p>1. _____ _____ _____</p> <p>2. _____ _____ _____</p> <p>3. _____ _____ _____</p>	<p>Событие (кратко описать что произошло)</p>	<p>Негативный отпечаток/ эмоция</p> <p>1. _____ _____ _____</p> <p>2. _____ _____ _____</p> <p>3. _____ _____ _____</p>
<p>Положительные изменения/моменты</p> <p>1. _____ _____ _____</p> <p>2. _____ _____ _____</p> <p>3. _____ _____ _____</p>	<p>Событие (кратко описать что произошло)</p>	<p>Негативный отпечаток/ эмоция</p> <p>1. _____ _____ _____</p> <p>2. _____ _____ _____</p> <p>3. _____ _____ _____</p>

Положительные изменения/моменты	Событие (кратко описать что произошло)	Негативный отпечаток/ эмоция
1. _____ _____ _____		1. _____ _____ _____
2. _____ _____ _____		2. _____ _____ _____
3. _____ _____ _____		3. _____ _____ _____

Если с трансформацией негативного опыта всё более-менее ясно, по крайней мере, есть рабочий инструмент, чтобы этот опыт преобразить. То с перенаправлением повседневных реакций тяжелее. Часто реально трудно совладать с эмоциями, особенно с уже привычными. Такими, как раздражение, злость, гнев, и прочие бурные ежедневные выплески негатива. Здесь может помочь такой практический метод:

– когда подкатывает негативная эмоция и вы вот-вот сорвётесь: назовите эмоцию в слух. Серьёзно. Во-первых, это даст вам понимание что это вообще за эмоция, ведь часто не можем определить что конкретно мы испытываем в данный момент. Что в нас говорит сейчас и просится наружу? Это обида или просто раздражение? Гнев из-за своего эго или чувство глубокой несправедливости? Конкретно что это

за эмоция? На секунду замрите перед тем как выплеснуть или проглотить эмоцию, определите и проговорите её вслух. Обозначьте. Во-вторых, это научит вас наблюдать за эмоциями как-бы со стороны. Таким образом, не они владеют вами и властвуют над ситуацией, а вы владеете этой эмоцией и имеете адекватный контроль над происходящим.

– перенаправьте энергию эмоции в действие. Любое. Эмоции – это энергетический толчок, импульс. Именно наши чувства придают мыслям силу и материализуют их. (да-да, сами по себе мысли ничто, их материализует наши эмоциональные толчки). Какое это может быть действие? Вообще любое. Если уместно по ситуации – идеален спорт и любая физическая нагрузка. Элементарно: приседайте, отжимайтесь, бейте грушу, отправляйтесь на пробежку. Подойдет любая работа с телом: от интенсивных нагрузок до йоги и пранаямы. Если физическая нагрузка в данный момент не уместна (вы на работе, на улице, в гостях) – подумайте, какое действие вы можете совершить для перенаправления эмоции? Если вы находитесь дома, можно убраться в шкафу наконец-то, выбросить хлам, вымыть всю кухню и т.д.

Назвать эмоцию и перенаправить её в действие. Звучит, конечно, легко. Но получаться будет не во всех случаях и не сразу. Ведь нужно ещё выработать привычку помнить об этом. Но эта техника действительно отлично работает и не даст вашим эмоциям найти своё выражение в психосоматических состояниях и отразиться на здоровье.

Итог двух прошедших дней

Что нужно делать

– вы можете дополнять листы текущей реальности и эмоций дополнительными записями на протяжении следующей недели, или нескольких дней, так как могут приходить инсайты и озарения спустя несколько дней после проделанных практик;

– выполнять практику трансформации негативного опыта столько и так часто, как это требуется по обстоятельствам, прорабатывать таким образом можно любые ситуации, даже простые повседневные;

– выполнять практику обозначения и перенаправления эмоций.

О чем нужно помнить

– об ответственности. Вы, и только вы, в ответе за то, что сейчас происходит в вашей жизни. И за то, что будет происходить. И будет ли вообще. Все события и ситуации вы притянули в вашу жизнь самостоятельно, вашими поступками, мыслями и эмоциями в равной степени;

– об осознании и принятии. Вы можете изменить вашу жизнь, сбросив багаж прошлых событий и взглянув на себя со стороны через призму того, что эти события – ваш бесценный опыт и мудрость;

– о будущем. Одно из самых бессмысленных занятий для человеческого сознания – копать и виснуть в прошлом. Зачем? Оно прошло. Всё. Какой смысл ворошить прошлое,

которое уже не изменишь? Переработать негативный опыт, оставить эти хвосты в прошлом, а положительный опыт взять с собой в чемоданчике в новую реальность как лишнее подтверждение вашей личной силы. Это придаст вам веру в себя.

Неделя первая. Дни 3–9

Чувства и эмоции

«Твоя новая реальность уже заждалась тебя.

Иди и возьми её.»

Nobody

Мы на старте. Сегодня сформируем нашу новую реальность и придадим ей импульс с помощью новых эмоций, чувств и реакций, повернемся к миру лицом и станем светящимися маяками для Вселенной.

Давайте вместе нарисуеть наконец-то тот вариант реальности, который мы хотим иметь. Напишем картину жизни, в которой мы намерены отныне жить. Точно так же, как мы расписывали по сферам нашу текущую реальность, мы пишем всё то, что намерены иметь в новой жизни – распишем общую картину того, как мы видим в целом свою жизнь. Пишите как вам удобно, любыми словами, от души, от сердца, как вы чувствуете. Где вы себя видите, с кем, в каком состоянии, что вас окружает, как вы выглядите, кто рядом?

Если кратко – то пишем в утвердительной форме, настоящем времени, так, как будто это у вас уже есть. Прописываем основные моменты. Это наш краткий манифест в каждой сфере нашей новой жизни.

Не будем подробно останавливаться на важности такого

момента, как целеполагание. Основные условия для того, чтобы реальность начала отвечать и работать на вас:

Чётко знать кем вы себя видите, кто вы, что из себя хотите представлять, кем стать.

Определить свой род занятий, деятельность, какими своими уникальными талантами вы будете делиться с миром и людьми.

Что вы хотите иметь вокруг себя, какие материальные атрибуты.

Моя новая реальность

Кто я, лучшая версия себя

Здоровье, физическая форма, тело

Семья, отношения

Творчество, саморазвитие

Финансы, карьера

Материальные атрибуты

Теперь посмотрите на все сферы вашей новой реальности, закройте глаза и погрузитесь визуально в каждую. Что вы чувствуете? Какие эмоции испытываете?

Вот у вас идеальное здоровье и великолепное тело. Вы проходите в купальнике по пляжу, на вас оборачиваются люди и смотрят восхищенным взглядом: как она потрясающе выглядит, как она так смогла?

Вот вы за рулем своего внедорожника, глядите на время на дорогих часах и стрелку спидометра, вы едите на встречу

с партнером по бизнесу для заключения сделки.

Вот вы сидите у камина в обнимку со своей второй половинкой, а где-то сзади по лестнице топот маленьких ножек и детский задорный смех.

Опишите ваши чувства напротив каждой из сфер новой реальности. Какие эмоции преобладают? Может это безмерное счастье и улыбка до ушей, прилив уверенности и спокойствия, гармония и радость на душе. Если эмоции слишком ярко выражены и нахлынули волной – это нормально для первого визуального путешествия в вашу новую реальность. Могут быть и слёзы и дикий восторг. Это не привычно, понимаю. С повторениями и постоянной практикой – эмоциональный фон стабилизируется, вы войдёте в эту зону комфорта, и реакция будет ровной – что-то вроде полного умиротворения, принятия и чистого знания, что это всё действительно мне.

Мои новые эмоции, чувства, реакции

Сфера жизни	Каждый день я ощущаю и испытываю:
Здоровье, физическая форма, внешний вид	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Семья, отношения	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Профессия, карьера, своё дело	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Доход, деньги	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Материальные атрибуты	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Почему первой практикой новой реальности идёт работа с новыми эмоциями и их внедрение?

Вселенной дико не хватает ваших положительных чувств.

Мы, как правило, что ежедневно излучаем? Раздражение, досаду, обиду, злость, порой гнев. Мы суетливы, постоянно в стрессе, беготне, проблемах. Это эмоции низких вибраций,

их в мире с переизбытком. Мы делимся ими со Вселенной практически непрерывно, изо дня в день. А эмоции высоких вибраций – радость, спокойствие, удовольствие – они в жутком дефиците. Даже в те короткие моменты, когда мы их от души транслируем – мы даже не акцентируем на них внимание. Заикливаемся на плохом, негативном. А всё положительное – быстро забываем и не придаем этому значение.

С виду добрая улыбка, в знак приветствия от коллеги по работе – в подавляющем большинстве случаев, натянутая и искусственная, потому что так надо, и за ней скрывается отнюдь не искреннее желание радоваться окружающим людям и миру в целом. А ворох собственных проблем, депрессия и апатия. Положительные эмоции высоких вибраций – дефицитный товар. Когда вы начинаете их транслировать искренне, осознанно – вы становитесь яркими маячками для Вселенной, понимаете. Она оборачивается к вам и обращает на вас внимание, как бы говоря: «А кто это у нас тут такой радостный, довольный, благодарный и весь светится? Ещё и наметил наконец-то свою новую реальность, в которой ему хорошо и он всем доволен? Ты это всё хочешь? Да держи, конечно. На, это всё тебе. Только, пожалуйста, продолжай излучать положительные эмоции дальше, не останавливайся. Мне так этого не хватает.»

Вы должны первым сделать шаг.

Первым пойти навстречу своей новой реальности. Таков закон и это так работает. Как это сделать и какой первый

шаг? Это ваше новое эмоциональное состояние. Начните уже сейчас излучать всё то, что бы вы излучали, находясь УЖЕ в новой реальности. Все чувства, которые мы с вами прописали напротив каждой из сфер новой реальности – вот ваш первый шаг. Начните их транслировать уже сегодня, немедленно.

Новая реальность – не притянется на старые реакции, эмоции и чувства. На старую волну излучения.

Практика отслеживания и внедрения новых эмоций будет красной нитью проходить по всем 6 неделям работы с новой реальностью. Это база. Это основа. Это наш первый мощный виток Спирали Развития, который даёт импульс и задаёт темп всем остальным техникам.

Каждый день просматривайте, пробегайте взглядом всё, что вы описали о желаемой новой реальности, каждую сферу и общую картину, освежайте те чувства и эмоции, которые вы будете испытывать, когда это всё воплотится. И вспоминайте о них почаще в течение дня. Новая реальность начнет притягиваться на обновленного вас. Только так. Вы делаете первый шаг навстречу. Если старые реакции и эмоции не менять – новую реальность не притянуть.

<p>Текущая реальность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нелюбимая работа - одиночество - лишний вес 	<p>Желаемая реальность</p> <ul style="list-style-type: none"> - дело всей своей жизни - любящая семья - прекрасное здоровье
<p>Чувства, эмоции, реакции текущей реальности</p> <ul style="list-style-type: none"> - обида - раздражение - злость 	<p>Новые чувства, эмоции, реакции</p> <ul style="list-style-type: none"> - вдохновение - уверенность - радость 

Ваши сегодняшние реакции в состоянии притянуть только сегодняшнюю реальность.

Излучаем раздражение – притягиваем всё больше раздражающих факторов. Злимся – получаем злобу от окружающего мира.

Если эмоции не менять – новую реальность не притянуть. Всегда, когда хочется отреагировать на ситуацию в привычном русле и привычной эмоциональной манере – Стоп!

На секунду вспомните – как бы вы отреагировали на эту ситуацию в вашей новой реальности? Вас бы это волновало? Задевало? Все застарелые реакции нужно убирать из повседневной жизни, заменять новыми. На старые реакции новая реальность не притянется. А ведь эта новая реальность есть и ждёт вас, стоит только поменять отношение к миру в целом. Вселенная изначально настроена на изобилие и успех. А вы нет. Диссонанс.

Это практическое упражнение поможет вам на первой неделе. Вспомните свои ежедневные раздражители, выпи-

шите ту эмоцию, которую вы посылаете на эти раздражители, и ответьте на вопросы относительно вашей реакции

<p>Типичная эмоция:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Нужна ли мне эта эмоция в новой реальности? _____</p> <p>Как я буду реагировать по-другому на те же раздражители?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Типичная эмоция:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Нужна ли мне эта эмоция в новой реальности? _____</p> <p>Как я буду реагировать по-другому на те же раздражители?</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Типичная эмоция:</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Нужна ли мне эта эмоция в новой реальности? _____</p> <p>Как я буду реагировать по-другому на те же раздражители?</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Типичная эмоция: <hr/> <hr/> <hr/>	Нужна ли мне эта эмоция в новой реальности? _____ Как я буду реагировать по-другому на те же раздражители? <hr/> <hr/> <hr/>
---------------------------------------	--

Думаю, большинство из вас уже читали литературу подобного рода, из разряда «измени мышление – изменится реальность». Раз вам попала эта книга в руки, то это вас как минимум интересует, а возможно, у вас уже были робкие попытки изменить свою жизнь в соответствии с огромным количеством рекомендаций на эту тему, но безуспешно. Так у многих. Да, вы сформулировали цель, начистили её до блеска. Но идёте к ней и действуете из старого себя. У вас те же старые реакции, старые убеждения, прежний ментальный шаблон. И в этом старом излучении вы всеми силами стараетесь притянуть что-то новое в свою жизнь. И, естественно, сокрушаетесь по поводу отсутствия результата. Да как же так. Я же делаю всё правильно. Где мой идеальный мир? Почему я так вяло достигаю целей?

Но это так не работает. Продолжая излучать свои старые, как правило, негативные эмоции и реакции – мы не продвинемся никуда. Так и останемся в текущей реальности.

Для примера представьте себе такую ситуацию. Вы поставили себе цель. Естественно, созидательную и во всех отно-

шениях положительную. Обрисовали себе в красках всё то, что хотели бы иметь. Идеальное здоровье, все материальные блага, счастливую семью. Вы хотите это притянуть в свою жизнь, крутите это кино, держите его фоном и предпринимаете шаги в нужном направлении. Но делаете это из своих старых реакций. Стоите и нервничаете в пробке, злитесь, потом на вас накричал начальник, вы ещё больше раздражены, сели за своё рабочее место – там завал, и как вишенка на торте – позвонил возмущенный клиент. Всё. Вы в состоянии постоянного стресса. И из этого состояния вы пытаетесь действовать.

Так не получится. Ещё раз – это так не работает. А потом мы обижаемся на всех и вся, что ничего не получается, обижаемся на мир, и ещё больше уходим в свою депрессию и отдаляемся от цели.

Сначала – чувства, эмоции, реакции. Менять их в соответствии с тем, какую реальность хотим притянуть в свою жизнь. Это закон.

Это наш первый мощный виток по Спирали Развития. Мы оттолкнулись от констатации старой реальности и старых эмоций, прописали новую реальность и начинаем транслировать новые чувства и реагировать по-другому.

Каждый день пишите в дневнике вашу цель и то состояние, которое ей соответствует. Записывайте в него ваши новые чувства и эмоции, прописывайте вашу новую реальность, отмечайте прогресс и позитивные изменения за день.

Реальность обязательно отреагирует самым благоприятным для вас способом. Ведение дневника дисциплинирует и позволяет нашему разуму видеть прогресс, это очень важно, особенно в самом начале.

Итак, впереди у нас первая неделя со-творения новой жизни, впереди увлекательное приключение, полное приятных сюрпризов. Давайте начнем творить нашу реальность уже сейчас. А то она сидит вон, заскучала.

Что нужно делать

– перечитать ещё раз ваши цели в листе новой реальности. Выбрать самую приоритетную сферу на данный момент и начать работу именно с неё, с одной конкретной цели в одной конкретной сфере. Если мы возьмём в работу сразу всё – Вселенная просто не поймёт за что ей взяться в первую очередь. Что ей реализовывать сначала. Да и нести разом огромный мешок разных целей современному человеку просто не под силу. Энергетика не та;

– эту краткую приоритетную цель мы прописываем каждое утро в дневнике, спокойно и сосредоточенно;

– в течение дня как можно чаще вспоминаем о цели, переводим вектор внимания на неё при любом удобном случае;

– прописываем эмоции и чувства, соответствующие нашей выбранной цели.

– в течение дня вспоминаем об этом волшебном минутном утреннем перевоплощении и транслируем свои новые эмоции вопреки всему, даже если за окном сейчас идёт

третья мировая, творится вселенский хаос и наступил зомби-апокалипсис. Для первой недели достаточно транслировать новые эмоции хотя бы по 5 минут три раза в день. Можете больше – делайте. Выделите несколько минут в день на вашу новую реальность, это не так много, и вы обязательно их найдете в повседневной спешке и загруженности делами;

– в конце дня – прописываем положительные моменты, чем отвечает вам мир, интересные знаки, события, подсказки и инсайты;

– при необходимости повторяем практику трансформации опыта и перенаправления эмоций;

– таким образом проживаем неделю в новых чувствах и эмоциях. Дальше будет ещё интересней;

Не надо пугаться. Ниже всё заботливо расставлено по полочкам и упорядочено по пунктикам. Теория и практика первых недель – концентрированная. Дальше будет быстрее и легче.

О чем нужно помнить

– старыми реакциями и чувствами не притянуть новую реальность;

– новая реальность идёт на нового вас;

– положительные эмоции в дефиците, излучая их – вы становитесь яркими маячками для Вселенной.

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 3

Дата:

___ / ___

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 4

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня на-

правлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 5

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 6

Дата:

___ / ___

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отве-

чает мне мир?

ДЕНЬ 7

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 8

Дата:

_____/____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (5 минут, три раза в день):ООО

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 9

Неделя вторая. Дни 10–16

Мысли и убеждения

«Историю создания Вселенной хочешь?»

Сначала была мысль.»

Nobody

Если всю прошлую неделю мы работали над новыми чувствами и эмоциями, постепенно заменяя ими старые, то на этой неделе переходим к мыслям. Мы сотканы из наших убеждений и установок по любому поводу, в разных сферах жизни. Транслируя их, размышляя на вибрациях этих убеждений – мы притягиваем в свой мир соответствующую реальность.

Наша реальность – это не только то, ЧТО мы о ней думаем. Но и то, КАК мы о ней думаем. Мысли, подкрепленные эмоциями = сформированное будущее. Какой привет – такой ответ. Что посылаем в мир – то и видим потом вокруг себя. Таков закон. И это так работает. Только вот мы его используем не выгодно для себя самих, а наоборот, в ущерб себе. Загоняя себя своими мыслями по тому или иному поводу на жизненное дно.

Жизнь тяжела, – говорите вы себе.

«Ок!» – отвечает реальность и подкидывает вам беспросветное существование. Всё как вы заказывали.

Деньги заработать очень трудно, большие деньги – удел избранных мира сего.

«Да как скажешь!» – вторит вам изобильная Вселенная

Я никогда не встречу свою любовь, так и буду всю жизнь одинокой, это мой удел.

«Ладно, договорились!» – зеркалит вам мир.

Как правило, человек в течение дня мыслит в двух направлениях:

– накручивает себя различными невыгодными установками и убеждениями, которые уже достигли такого пика крепкой связи с реальностью, что подтверждения этих установок просто ежедневно сыплются рогом изобилия на человека, подтверждая и укрепляя его веру в это убеждение;

– мысли просто хаотично гуляют: виснем в прошлом, гуляем в нежелательном будущем, погружаемся во внешние события, сами с собой о чем-то спорим, идеальный такой бардак, как он есть.

Что происходит, если так мыслить?

– ничего, это в лучшем случае. Неразбериха и хаос в жизни, это как правило. Неудачи и неприятности, это в худшем.

– жизнь становится одним большим вашим убеждением по поводу того, какая она – везде всё плохо, тупик, неудачи, я не достоин, мир враждебен и настроен против меня, всё несправедливо. Так и влачим жалкое существование, которое сами себе же и прописали. Как доктор рецепт выписывает. Получите, распишитесь.

Как формируются стойкие убеждения и шаблоны?

Один/два неудачных опыта или жизненных примера → эмоции по этому поводу → сформулированная мысль по этому поводу → обдумываем эту мысль с определённым чувством → ищем подтверждение (и находим) → обсуждаем это с кем-то = вуаля. Новое убеждение готово.

Ваши убеждения = ваша реальность. Смена убеждений = смена реальности.

Давайте в этом убедимся на практике. Напишите все ваши краткие мысли по поводу основных сфер жизни.

Что вы думаете о своём теле и здоровье в целом? О деньгах? О себе? Вспомните свои привычные установки, которые вы сами себе внушили и выпишите их по сферам.

Мои текущие шаблоны и установки

Сфера жизни	Что я думаю об этом сегодня:
Здоровье, физическая форма, внешний вид	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Семья, любовь, отношения	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Профессия, карьера, своё дело	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Доход, деньги	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Материальные атрибуты	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Ниже пропишем полностью противоположные убеждения, переворачиваем старые шаблоны с ног на голову.

Нечем платить за ипотеку, где взять деньги – деньги приходят всегда вовремя.

Я часто болею и физически слаб – я полностью здоров, у меня крепкий организм.

Я одинока и никогда не выйду замуж – я излучаю любовь
и обаяние, живу с любимым любящим меня супругом
Мои новые мысли и убеждения

Сфера жизни	Теперь в моей жизни только так:
Здоровье, физическая форма, внешний вид	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Семья, любовь, отношения	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Профессия, карьера, своё дело	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Доход, деньги	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Материальные атрибуты	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Чтобы понять явную взаимосвязь между тем, что у вас в голове, и вашим текущим положением дел – выберите сейчас

любую сферу вашей текущей реальности, которую мы описывали в самом начале, в первом дне знакомства.

И сравните с убеждениями этой же сферы текущей реальности, которые мы написали сейчас. Как вам картина? Ничего общего не находите?

Абсолютно всё, что мы имеем в жизни – мы притягиваем в равной степени своими поступками, своими мыслями и эмоциями.

Теперь нам надо из позитивных убеждений выбрать одно, с которым мы будем работать всю текущую неделю. Какая сфера у вас сейчас в приоритете – такое убеждение и выберите.

Внедрять убеждение нужно точно так же, как вы внедряли те убеждения, которые у вас имеются сейчас. Многократным повторением, обдумыванием в течение дня. Начнем с 10 минут в день, это не сложно, а результат уже будет проявляться.

О чем нужно помнить

– вы сам и мир вокруг есть ни что иное, как ваши установившиеся шаблоны и убеждения по тому или иному поводу, подкреплённые эмоциями;

– жизнь можно изменить, заменяя старые убеждения на новые.

Что нужно делать

– прописать свои старые и новые убеждения в листе для практики;

– сопоставить старые убеждения с положением дел в те-

кущей реальности;

– выбрать новое убеждение и внедрять его в подсознание в течение недели, хотя бы по 10 минут проговаривая его мысленно каждый день.

Практики второй недели:

Прописываем цель

Транслируем чувства и эмоции, соответствующие нашей цели, увеличиваем время до 10 минут три раза в день

Работаем с подсознанием посредством новых убеждений, прописываем ежедневно новую установку, обдумываем и повторяем ее минимум 10 минут один раз в день

Не забываем о практике положительных изменений за день

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те

положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 10

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день):ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 11

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день):ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 12

Дата:

___/___/___

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день):ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 13

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отве-

чает мне мир?

ДЕНЬ 14

Дата:

_____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день) ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 15

Дата:

____/____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

ДЕНЬ:

Я перечитываю и воспроизвожу в памяти картину моей новой реальности, вектор моего внимания в течение дня направлен на основную цель. На это время я приостанавливаю темп своей жизни и осознанно транслирую то состояние, те положительные эмоции, которые соответствуют моей новой реальности.

Мои новые эмоции в течение дня (10 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 16

Неделя третья. Дни 17–23

Привычки и ритуалы

*«Самая важная привычка – к самосовершенствованию.
Ежедневному.»*

Nobody

На третьей неделе концентрируемся на выработке новых привычек. На сегодняшний день о привычках, особенностях их внедрения и их влияния на жизнь написано чуть более, чем очень много. И это «очень много» можно уложить в одну единственную фразу: «Привычки = характер».

Помните, что новая реальность не притянется на старого вас.

Подумайте и сформулируйте сейчас: какие новые привычки вы будете иметь в вашей новой реальности? Может быть, рано вставать и бежать на пробежку, пить утром стакан чистой воды, принимать контрастный душ, по воскресеньям ходить с семьей куда-нибудь, каждый вечер читать книгу и т.д. Какие привычки, утренние и вечерние ритуалы соответствуют той реальности, тому вашему новому образу, который вы хотите видеть в скором будущем? Вот перед вами сейчас стоит ваша Лучшая Версия Себя. Какая она, эта версия? Что она любит делать? Какие у неё ежедневные привычки и ритуалы? Составьте и запишите список 5-ти новых

привычек вашей новой личности.

Если нужно избавиться от какой-то привычки, которая вас тяготит – смените акцент с «бросить, избавиться» на «получить, занять» привычку. Замените одну неприятную привычку на другую, приятную, противоположную. Направьте вектор внимания не на избавление от старой привычки, а на получение бонусов и плюшек от внедрения новой.

Например, бросить курить. Замените на бег. Акцент и концентрация не на том, что вы мучительно бросаете и избавляетесь, а на том, что вы бегаєте и что вы получаете от бега (энергию, тонус, подтянутое тело).

Или привычка залипать в интернете. Замените ее на чтение книги.

Привычку пить кофе – на привычку съесть фрукт.

Самое главное – внимание и мысли направлены не на избавление от привычки, а на получение выгоды от этого избавления и преимущества от внедрения новой привычки.

Список моих новых привычек, ежедневных ритуалов и традиций, которые я имею в своей новой реальности

Привычка 1 _____ _____	Я получаю преимущество от новой привычки в виде _____
Привычка 2 _____ _____	Я получаю преимущество от новой привычки в виде _____
Привычка 3 _____ _____	Я получаю преимущество от новой привычки в виде _____
Привычка 4 _____ _____	Я получаю преимущество от новой привычки в виде _____
Привычка 5 _____ _____	Я получаю преимущество от новой привычки в виде _____

О чем нужно помнить

– новая реальность притянется на обновлённую версию вас самих, меняйтесь, внедряйте новые традиции, привычки, ритуалы в свою жизнь. В ту удивительную жизнь, в которой уже живет образ вашей Лучшей Версии Себя.

– вектор внимания не на избавление от чего-то, а на созидание, получение, преимущество от нового.

Что нужно делать

– прописать ваши желаемые новые привычки и напротив них кратко описать выгоду от внедрения каждой из них;

– выбрать 2 привычки, которые будем внедрять утром и

вечером каждый день в свой ежедневный распорядок.

Например:

Полезные утренние привычки:

- бег;
- контрастный душ;
- пол часа чтения;
- стакан воды натощак;
- полезный завтрак;
- йога;
- энергетические, дыхательные практики;
- зарядка

Полезные вечерние привычки:

- творчество, любимое дело
- семейный ужин
- вечерняя прогулка
- тренировка
- медитация
- расслабляющая ванна

Практики третьей недели:

прописываем цель

транслируем чувства и эмоции, соответствующие нашей цели, увеличиваем время до 20 минут три раза в день

работаем с подсознанием посредством новых убеждений, прописываем ежедневно новую установку, обдумываем и повторяем ее минимум 10 минут один раз в день

внедряем две новые привычки: утреннюю и вечернюю

не забываем о практике положительных изменений за день

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя _____ новая _____ утренняя _____ привычка: _____ О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя _____ новая _____ вечерняя _____ привычка: _____ О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 17

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:
ка:_____О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день):ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:
ка:_____О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 18

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

ка:_____О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день):ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя _____ новая _____ вечерняя _____ привычка:_____О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 19

Дата_____/_____/_____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя _____ новая _____ утренняя _____ привычка:_____О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день):ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привыч-

ка: _____ О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 20

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привыч-

ка: _____ О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привыч-

ка: _____ О

Какие положительные изменения происходят? Чем отве-

чает мне мир?

ДЕНЬ 21

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя _____ новая _____ утренняя _____ привычка: _____ О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя _____ новая _____ вечерняя _____ привычка: _____ О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 22

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привыч-
ка: _____ О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (20 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (10 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привыч-
ка: _____ О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 23

Неделя четвёртая. Дни 24–30

Благодарность и достижения

*«У тебя уже изначально есть ВСЁ,
что нужно для процветания и успеха.*

Неблагодарный слепец.»

Nobody

Силу такой мощной положительной эмоции как благодарность сложно переоценить. Мы редко благодарим даже за то, что уже имеем. Не говоря о том, что нужно искренне благодарить за то, какие возможности, шансы нам даются каждый день, какие двери перед нами открывает мир. За идеи, которые приходят к нам и мы их воплощаем. Ведь это всё – бесценная энергия Вселенной.

То же самое и с личными ежедневными достижениями. Каждый день мы совершенствуемся, совершаем маленькие дела, приближающие нас к цели. Но разум, как правило, нивелирует все положительные подвижки, приятные изменения и личные небольшие ежедневные победы. Такое у него свойство. Концентрироваться на негативных моментах, обдумывать именно их. А всё положительное свести на нет.

Даже если до конечного результата цели ещё далеко – благодарите. Нет пока никаких видимых результатов – благодарите. Не видите на данный момент никаких возможностей

– благодарите, и они появятся. Благодарите перед тем, как цель достигнута. Будьте уже заведомо благодарны миру за то, что у вас непременно будет. Ведь это так.

Напишите 20 вещей, людей, событий, ситуаций, за прошедший год, за которые вы благодарны. Вспомните, на самом деле, их намного больше, чем 20.

Список событий, людей, ситуаций, моментов в прошедшем году, за которые я искренне благодарен:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Так же напишите 20 своих личных достижений за прошедший год. Что вы сумели сделать, чего достичь, что нового узнать, как это применить, какие ситуации, люди и события сделали вас сильнее, лучше. Какие личные качества вы су-

мели в себе разглядеть и развить.

Список моих личных достижений, успехов, маленьких побед и открытий в прошедшем году:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Я вам открою маленькую тайну – если взять прошедший год – то ваших личных достижений будет не 20, и не 50. Их будет минимум 365. Минимум. Потому что каждый день – это ваше уникальное личное достижение. Вы каждый день чему-то учились, в чём-то росли, что-то для себя узнавали, совершали маленькие поступки и открытия.

С сегодняшнего дня ежедневно выражайте благодарность за всё что вы уже имеете, за то, что непременно будет, за реализацию ваших целей, за изобилие и возможности вокруг. Так же ежедневно записывайте одно своё личное достижение

за день, в чём вы сегодня преуспели, в чём стали лучше, как изменились.

О чем нужно помнить

– благодарите ежедневно, за то, что вы уже имеете, и за то, что непременно будет;

– фиксируйтесь на своих ежедневных личных достижениях и маленьких победах.

Что нужно делать

– написать список 20 благодарностей за прошедший год;

– написать список 20 достижений за прошедший год;

– ежедневно прописывать в дневнике благодарность дня и достижение дня.

Практики четвёртой недели:

прописываем цель

транслируем чувства и эмоции, соответствующие нашей цели, увеличиваем время до 30 минут три раза в день

работаем с подсознанием посредством новых убеждений, прописываем ежедневно новую установку, обдумываем и повторяем её, увеличиваем время до 15 минут один раз в день

внедряем две новые привычки: утреннюю и вечернюю

ежедневно пишем благодарность и достижение дня

не забываем о практике положительных изменений за день

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): OOO

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) O

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 24

Дата ____ / ____ / ____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привыч-

ка:

Сегодня я благодарен

за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): OOO

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) O

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привыч-

ка:

Личное достижение

дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 25

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): OOO

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) O

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 26

Дата ____ / ____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 27

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 28

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

ка:

Сегодня я благодарен

за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

ка:

Личное достижение

дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 29

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

ка:

Сегодня

я

благодарен

за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (15 минут, один раз в день) О

ВЕЧЕР:

Моя

новая

вечерняя

привычка:

Личное

достижение

дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 30

Неделя пятая. Дни 31–37

Шаги и действия

«Истинное удовлетворение получает только тот, кто скажет, что сделал всё возможное для достижение цели.»

Даже если она не поддалась ему.

Но он сделал ВСЁ, что от него зависит.»

Nobody

На первой неделе мы определили цели в каждой сфере жизни, протоптали ментальную тропу к ним через последовательные практики. Задачи двух следующих недель – внести окончательную ясность, определить кто же вы всё-таки? Кем являетесь? Кем себя видите в жизни? Чем вы занимаетесь? Чем делитесь с миром? И что вы в итоге имеете? И начать что-то делать в этом направлении.

Конкретные шаги на пути к цели необходимо предпринимать постоянно, на ежедневной основе. Так же, как и совершенствовать свои навыки в избранной вами области.

Разобраться в шагах и навыках нам помогут три главные ментальные опоры:

Четкое понимание – кто вы

Четкое понимание – чем занимаетесь

Четкое понимание – что вы имеете

Каждый день, в режиме «24 на 7» задавайте себе три коротких вопроса: кто я такой/каким занятиям я хочу посвятить свою жизнь/что я хочу иметь в своей жизни. И тут же отвечайте на них себе.

Это три самые важные вещи в жизни, которые вы должны понимать насколько ясно, насколько это возможно. Это формула успеха. Так достигают самых амбициозных и грандиозных целей. Всё гениальное просто. Ответы на три простых вопроса.

Я чётко определяю и осознаю три главные ментальные опоры, которые определяют мой жизненный успех

но даже элементарно совершить простой телефонный звонок? У многих из нас есть даже подробный план действий, которые нужно и можно предпринять, но мы его всегда откладываем, переносим, отмахиваемся от него. А значит, и от своей мечты.

Пора начать действовать. Сделайте один первый шаг. Овладейте одним навыком, который приближает вас к цели. Начните с чего-то. Определите, что вы должны уметь делать идеально, знать досконально, что бы являться тем, кем вы хотите? Вот на это и направьте ежедневные действия и энергию.

Выберете для начала что-то одно, приближающее вас к цели и делайте это каждый день. Тратьте на это хотя бы 10 минут в день. Это совсем немного времени для новой реальности вашей мечты.

Мой пошаговый план на 3 месяца, приближающий меня к лучшей версии моей жизни

Месяц: _____ / _____

Конкретные шаги, действия, приобретение навыков:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Месяц: _____ / _____

Конкретные шаги, действия, приобретение навыков:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Месяц: _____ / _____

Конкретные шаги, действия, приобретение навыков:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Выберете один конкретный шаг или навык, который начнете внедрять в свою жизнь уже сегодня и отмечайте его выполнение/освоение в плане на день.

О чем нужно помнить

- о том, кем вы хотите стать.
- о том, чем вы хотите заниматься.
- о том, что вы хотите иметь.

Порядок именно такой.

Что нужно делать

- расписать три своих главные ментальные опоры
- написать все возможные шаги, навыки и действия, которые могут прямо сейчас начать приближать вас к мечте.

Действовать.

Практики пятой недели:

прописываем цель

транслируем чувства и эмоции, соответствующие нашей цели 30 минут три раза в день

работаем с подсознанием посредством новых убеждений, прописываем ежедневно новую установку, обдумываем и повторяем ее, 20 минут один раз в день

внедряем две новые привычки: утреннюю и вечернюю

каждый день совершаем одно конкретное действие для достижения главной цели, исходя из трёх прописанных ментальных опор достижения успеха

ежедневно пишем благодарность и достижение дня

не забываем о практике положительных изменений за день

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя	новая	утренняя	привычка:
-----	-------	----------	-----------

Сегодня	я	благодарен
---------	---	------------

за:

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в

Неделя шестая. Дни 38–44

Визуализация и образ

«Ты должен мгновенно и во всех красках представлять в голове образ своей идеальной реальности. Даже когда я разбужу тебя посреди ночи и заорю в ухо: Пожар!»

Nobody

Мы больше месяца в новой реальности, наверняка у вас уже сложился некий визуальный образ мечты, вас самих, и того, что вас окружает.

Если ещё не до конца, то закройте глаза и представьте себя внутри достигнутой цели. Вот вы в вашей мечте. Кто вы? Кто вас окружает? Какие люди? Что вообще происходит вокруг? Как вы себя ведёте, ваши повадки, привычки, поведение, манера держаться и общаться. Какие вещи вокруг, какой интерьер? Распишите себе это всё. Какой у вас режим и распорядок дня? Что вы будете делать в вашей новой реальности, когда уже достигните цели.

Необходимо слиться с этим образом, везде носить с собой этот эмоциональный и визуальный фон. Нужно уже сейчас, мыслями и образами быть в вашей новой реальности, даже если до неё ещё очень далеко и вы только в самом начале пути. Реальность подтянется под ваш образ и визуализи-

зацию картины, ведь она уже начала привыкать к вашей лучшей версии себя за прошедшие пять недель.

Практику визуализации и образа можно выполнять как вам удобно и комфортно. Просто носить общую визуальную картину у себя в голове, держать её фоном, либо выделить особое время для коротких сеансов визуализации. Если делать и то, и то – это идеальная бомба.

Один идеальный день из жизни моей мечты:

Утро: _____

День: _____

Ве-

чер: _____

Визуализировать образ своего идеального утра или вечера из вашей новой жизни, несколько раз в день, хотя бы по 5 минут – и реальности просто некуда будет деваться, как дать вам это. Это закон.

О чем нужно помнить

- какую картину нарисуете в голове – такую Вселенная вам воплотит реальность;
- носить образ новой реальности в голове постоянно.

Что нужно делать

- расписать свой идеальный день новой реальности, все привычки, распорядок, как он проходит, что вы делаете утром, днем, вечером;
- практиковать визуализацию по 5 минут три раза в день;
- носить этот образ фоном в голове каждый день.

Практики шестой недели:

прописываем цель

транслируем чувства и эмоции, соответствующие нашей цели 30 минут три раза в день

работаем с подсознанием посредством новых убеждений, прописываем ежедневно новую установку, обдумываем и повторяем ее, 20 минут один раз в день

практикуем визуализацию нового образа по 5 минут три раза в день

внедряем две новые привычки: утреннюю и вечернюю

каждый день совершаем одно конкретное действие для достижения главной цели, исходя из трёх прописанных ментальных опор достижения успеха

ежедневно пишем благодарность и достижение дня

не забываем о практике положительных изменений за день

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен

за:

Практика визуализации (5 минут)
О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) О

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели О

Практика визуализации (5 минут)
О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

ка:

Личное достижение

дня:

Практика визуализации (5 минут)
О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 38

Дата ____ / ____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен за:

Практика визуализации (5 минут) 0

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): 000

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) 0

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели 0

Практика визуализации (5 минут) 0

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение дня:

Практика визуализации (5 минут) 0

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 39

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя _____ новая _____ утренняя _____ привычка: _____

Сегодня _____ я _____ благодарен за: _____

Практика _____ визуализации _____ (5 _____ минут) _____ О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) О

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели О

Практика _____ визуализации _____ (5 _____ минут) _____ О

ВЕЧЕР:

Моя _____ новая _____ вечерняя _____ привычка: _____

Личное

достижение

дня:

Практика

визуализации

(5

минут)

О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 40

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя

новая

утренняя

привычка:

Сегодня

я

благодарен

за:

Практика

визуализации

(5

минут)

О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) О

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели

Практика визуализации (5 минут)

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение

дня:

Практика визуализации (5 минут)

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 41

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:
(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен

за:

Практика визуализации (5 минут)

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) О

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели О

Практика визуализации (5 минут)

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

ка:

Личное достижение

дня:

Практика визуализации (5 минут)

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 42

Дата ____ / ____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен за:

Практика визуализации (5 минут) О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) О

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели О

Практика визуализации (5 минут) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение дня:

Практика визуализации (5 минут) О

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 43

Дата _____ / _____

УТРО:

Моя цель:

При этом я испытываю положительные эмоции:

(3 наиболее ярких положительных чувства)

Моя новая утренняя привычка:

Сегодня я благодарен за:

Практика визуализации (5 минут) О

ДЕНЬ:

Мои новые эмоции в течение дня (30 минут, три раза в день): ООО

Моё новое убеждение (20 минут, один раз в день) О

Конкретное действие, шаг, навык на пути к цели О

Практика визуализации (5 минут) О

ВЕЧЕР:

Моя новая вечерняя привычка:

Личное достижение дня:

Какие положительные изменения происходят? Чем отвечает мне мир?

ДЕНЬ 44

Что дальше

«Времени не существует, это люди его придумали за-чем-то.

Ещё и всё им измерить пытаются. Смешные такие.»

Nobody

Ведите свой дневник ежедневно. Его шаблон можете скачать на страничке @nobody_sprazv бесплатно. Главное – делайте. После достижения одной цели – ставьте следующую. Нет ничего невозможного, у вас есть всё, чтобы стать кем угодно, делать что вам хочется, иметь что пожелаете. Основа – это ваша вера в то, что это работает. И это действительно работает. Просто так задумано. Мы сейчас – есть результат того о чём мы мыслили и как себя чувствовали в прошлом. Так почему же не использовать эту «человеческую функцию» себе во благо?

Самое главное и первостепенное – это то, что мы проделывали в первые два дня и первую неделю:

Прописали текущее положение дел и выявили преобладающие эмоции на данном этапе.

Прописали желаемую реальность, которую хотели бы иметь и те чувства, которые будут в ней жить.

Носите эту схему в голове постоянно, прописывайте её каждый день в блокноте, пока весь правый столбик таблицы прочно не укоренится в сознании, не превратится в чёткую

визуальную картину вашей цели и соответствующую ей модель поведения, сотканную из новых чувств и эмоций.

То есть, из текущей реальности, текущего финансового положения дел нужно уже транслировать новые эмоции. Те, которые будут преобладать, когда вы достигнете финансового успеха.

<p>Текущий срез жизненной ситуации на данный момент:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Желаемая реальность, чего я хочу достичь:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Что я сейчас чувствую по отношению к своей текущей ситуации? Мои эмоции и реакции на текущий момент:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Что я буду чувствовать по отношению к своей будущей реальности, какие эмоции и реакции будут преобладать:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Визуализируйте себя уже в новой реальности

Концентрируйтесь на достижениях, личных маленьких успехах и положительных изменениях за день

Оставьте прошлое в прошлом, что бы там не было, вектор внимания – только на желаемое будущее

Делайте все возможные шаги для достижения цели, всё что можете на данном этапе, внедряйте новые привычки нового себя

Благодарите перед тем, как цель достигнута, ведь это непременно будет и это не обсуждается.

Постоянно перенаправляйте своё состояние с «ну когда это произойдёт» – на «у меня это УЖЕ есть».

Попробуйте использовать на первых этапах такую практическую сводную схему:

– распишите себе ещё раз практику пятой недели, это наши три ментальные основы успеха: кто вы, чем вы занимаетесь и что вы имеете;

– ниже распишите подробно: какие чувства и эмоции у вас будут преобладать в вашей новой реальности, какие мысли будут доминировать и куда будет направлен вектор внимания, какие визуальные образы будут вокруг вас, когда вы уже будете в новой реальности, в состоянии достигнутой цели;

– носите эту схему с собой всегда, спите с ней, просматривайте её постоянно, перечитывайте, заучите наизусть, прочувствуйте;

– таким образом вы постепенно будете, уже автоматически, воспроизводить нужные мысли, чувства и образы. И достигните того самого, главного, заветного ключа к достижению любых целей – УЖЕ быть в состоянии достигнутой це-

ли.

Кем я являюсь:

Чем я занимаюсь:

Что я имею:

Важные штуки и полезные практики

«Человеку проще разгрузить вагон кирпичей.

В дождь. Ночью. Босиком.

Чем разбирать дебри своего подсознания»

Nobody

Чистка мира. Когда вы берёте свою жизнь в свои руки, становитесь хозяином своих мыслей и реакций – реальность меняется. Порой – жестко и непредсказуемо. Это мир расчищается для нового вас. И это нормально. Возможно, многое будет рушиться, идти совсем не так, как вам хочется. Идите вперед не смотря ни на что, это закончится. Пускай реальность перестроится и перенастроится на вашу новую частоту. Этот период пройдёт.

Затишье. Может быть так, что реальность затаится. Тот самый момент, когда вообще ничего не происходит. Вы настроились на новую цель и вживаетесь в лучшую версию себя, выполняете практики, но мир как будто замер. Так тоже бывает. И как правило, эти два периода идут один за другим. Сначала расчищается мир, потом он затихает. Здесь очень важно не останавливаться, не опускать руки, не бросать свою мечту. Идите дальше спокойно. Переждите эти два периода. Вселенная просто немного в шоке от вашей решимости по-

менять свою жизнь. Дайте ей привыкнуть.

Старые реакции, прошлые ситуации и люди. Да, они будут давать о себе знать. Пытаться зацепить, вывести на эмоции, загнать обратно в старую реальность. Это естественно. Ведь ваше внимание, и, соответственно, вся ваша энергия – уже в будущей реальности, а им ничего не достается. Что делать и как себя вести: поймите, что мир не враждебен. Он благосклонен. С периодическими проверками на прочность вас самих и ваших целей. Вы достойны всего только самого лучшего, своей мечты, успешной реализации в любимом деле. Идите вперед даже если за окном творится вселенский хаос. Не слушайте никого, кроме своего сердца. Вас критикуют, в вас не верят – пфф, да вы добьетесь грандиозного успеха не смотря ни на чьи советы и палки в колёса. А любые ошибки и неудачи в пути – это ваша мудрость и бесценный опыт.

Апатия, депрессия. Такое тоже может быть. Прodelайте такую вещь. Распишите три своих дня подряд, с утра до вечера, как они проходят, что вы делаете, чем занимаетесь. Утром встали – что делаете в первую очередь, что во вторую, что потом. Как проходят вечера. Походите три дня с блокнотом и записывайте каждый шаг, каждое действие. Перед вами сформируется полная картина вашей ежедневной жизни, вы увидите куда направлена ваша энергия, где ваше внимание, какие постоянные, повторяющиеся действия вы совершаете ежедневно, в чем вы варитесь каждый день. И после того, как картина будет полной и наглядной – поменяйте

всё местами, нарушите ежедневный распорядок максимально, как это возможно. Начните чистить зубы не правой, а левой рукой, идите на работу другой дорогой, поменяйте причёску, вечером вместо чая с бутербродом перед телевизором – организуйте себе свежесжатый сок с плюшкой и книжкой, облейте холодной водой в душе и т.д. Всё что угодно. Переверните следующие три дня с ног на голову, в любых мелочах. Вы так встряхнетесь, выйдете из ежедневной рутины, которая повторяется из дня в день. Остановите день сурка и немного расправитесь. Это помогает.

Вопросы: А скоро? А как? Ну когда уже? Эти вопросы будут появляться в голове безусловно, мы хотим всё контролировать и знать. Просто забудьте об этих вопросах. Ни как и ни когда. Тогда когда нужно. Все великие люди достигали грандиозного успеха абсолютно не зная и понятия не имея как и когда они его достигнут. Они вообще об этом не думали. Вектор внимания – на конечную цель. Всё.

Игра в «зачем» и «почему». Занятная вещь, которая порой полезна для проверки истинности цели. Напишите на листе вашу цель. Например, создать семью, построить отношения. И начинайте письменно отвечать на вопрос «зачем?» Зачем мне семья? Чтобы заботиться и проявлять заботу. Зачем мне заботиться? Чтобы чувствовать себя нужным. Зачем чувствовать себя нужным? И так далее. Таким образом можно докопаться до удивительных вещей, глубоко зарытых в подсознании. Эти выводы будут полезны для понимания

того, для чего вам вообще необходимо идти за мечтой или конкретной целью.

Служка за тремя хитрыми товарищами. Это настроение, самочувствие и внимание. Настроение – индикатор ваших эмоций, самочувствие – показывает сигналы тела на внешние обстоятельства и внутренние перемены, внимание – это то, где ваши мысли сейчас, а где мысли – там энергия, где энергия – там формируется и материализуется жизнь. Просто в течение дня задавайте себе три вопроса: какое у меня настроение, как я себя чувствую и где мое внимание. Ваше настроение покажет вам в каком состоянии ваш общий эмоциональный фон. Если заметили, что настроение подавленное, присутствует тревожность, беспокойство, раздражение – перемещайтесь вниманием на цель, которая вас вдохновляет, дает положительный заряд. Ваше самочувствие покажет вам что с вашим телом, ведь именно через него мы проводим все энергии Вселенной, и любовь, и богатство, и успех, и благодарность. Самочувствие так себе – значит и ваша проводимость так себе. Займитесь телом. Ваше внимание покажет вам где гуляют мысли, на чем они сосредоточены, внимание нужно всегда насильно переводить на цель, на желаемую картину будущего.

Вместо заключения

Люди полностью погрязли в чужих жизнях и потеряли осознание своей собственной уникальности. Ну ведь она есть! Но человек её так глубоко загнал, на самое дно сознания, и не может ни разглядеть, не поверить в неё. Мы не распознаем и не чувствуем свои таланты. Потому что мысли заняты чем угодно, только не самим собой. Мы проваливаемся в социальные сети, следим за чужими жизнями в интернете, кормимся новостями о трагедиях, политических играх, знаменитостях, скандалах, происшествиях. Зачем? Зачем вам в голове эта информация? Она приближает вас к цели? Может она прибавляет вам здоровья? Что вашему сознанию делать с этой информацией в вашей голове? Человек всё подряд пихает в себя, как будто он – это какая-то мусорка, свалка для барахла. Так и ходят по улицам люди-урны. Утром напихали в себя негативных новостей из телевизора, рывкнули на ребенка, чтоб быстрее собирался и заправил постель, прокляли пробки и президента, полистали в дороге на работу инстаграммы всех, кого угодно. Итог – в голове идеальное месиво, каша, чушь и хаос. Что удивляться, что в жизни-то тоже самое. Месиво, каша, чушь и хаос. По всем фронтам.

При словах «талант» и «уникальность», у многих возникает ассоциации с тем, что человек должен гениально рисовать, танцевать, петь и так далее. А он это не умеет, ему это

не близко и не интересно. Но таланты это не обязательно что-то из выше перечисленного. Может вы блестящий оратор и умеете круто объяснять материал, может бы можете кого угодно рассмешить, шикарно лепить пельмени, классно фотографировать, сочинять рассказы. Это может всё что угодно. И это умеете делать уникально только вы. Талант есть в каждом. Ну нету не талантливых людей. Нету. Очнитесь.