



ГЕНЕТИКА СЧАСТЬЯ

# ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ ЖЕЛАНИЙ



**ДМИТРИЙ КАЛИНСКИЙ**

«Решая свои проблемы, вы освобождаете своих детей и внуков от аналогичных проблем и даёте себе и им возможность быть счастливыми!»

Дмитрий Калинин

# **Техника исполнения желаний**

«Автор»

**Калинский Д.**

Техника исполнения желаний / Д. Калинский — «Автор»,

ISBN 978-5-9909-6471-6

«Бойтесь своих желаний – они имеют свойство сбываться». Думаю, многие готовы подписаться под этой фразой из бессмертного романа Булгакова. Наверняка каждый может припомнить пару эпизодов, когда желание исполнялось, однако ожидаемой радости никому не приносило. То ли сбывалось оно не вовремя, то ли последствия исполнения мечты оказывались, мягко говоря, не самые приятные. И в итоге приходилось лишний раз убеждаться в справедливости фразы: «Хотелось как лучше, а получилось как всегда». Мечтаете, чтобы ваши желания сбывались, причем не «как всегда», а в самом лучшем виде? Тогда эта книга попала в нужные руки в правильное время.

ISBN 978-5-9909-6471-6

© Калинский Д.

© Автор

# Содержание

Техника исполнения желаний	5
Об авторе	6
Глава 1	8
Бег с препятствиями по замкнутому кругу	9
Любимые «грабли»	15
Сквозь призму оптимизма	18
Настройка фильтров	20
Зерна от плевел	25
Сила слова	26
Загадай желание!	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# Дмитрий Калинин

## Техника исполнения желаний

### Техника исполнения желаний

«Бойтесь своих желаний – они имеют свойство сбываться». Думаю, многие готовы подписаться под этой фразой из бессмертного романа Булгакова. Наверняка каждый может припомнить пару эпизодов, когда желание исполнялось, однако ожидаемой радости никому не приносило. То ли сбывалось оно не вовремя, то ли последствия исполнения мечты оказывались, мягко говоря, не самые приятные. И в итоге приходилось лишний раз убеждаться в справедливости фразы: «Хотелось как лучше, а получилось как всегда».

Мечтаете, чтобы ваши желания сбывались, причем не «как всегда», а в самом лучшем виде? Тогда эта книга попала в нужные руки в правильное время.



## Об авторе

Дмитрий Александрович КАЛИНСКИЙ – президент Международной академии психогенетики, один из ведущих психогенетиков и психоаналитиков России, член Международной ассоциации прикладной психологии (IAAP), Ассоциации психологических наук (APS), Ассоциации американских психологов (APA). Более 17 лет он практикует в России, Америке, во многих странах Европы и Ближнего Востока. Среди его клиентов – звезды Голливуда, известные политики, успешные бизнесмены, журналисты, популярные телеведущие и журналисты, а также самые обычные люди, которые благополучно решили свои проблемы и обрели счастье и успех.



Дмитрий Калинин – автор эксклюзивных методик, которые позволяют качественно улучшить жизнь человека, нейтрализовать негативную генетическую предрасположенность и скорректировать подсознание на достижение поставленной цели. С некоторыми его разработками вы уже знакомы. А сейчас перед вами уникальное издание, в котором вы найдете ключ к исполнению любой мечты.

## Глава 1

### Мечтаем правильно



## Бег с препятствиями по замкнутому кругу

Везет же редким счастливым, чьи желания всегда сбываются, словно по волшебству! Почему судьба так несправедлива?..

Стоп! Во-первых, судьба справедлива: это закон. Случайностей не бывает. Думаете, почему вы родились именно в этой семье, в этой стране, городе, поселке? Почему ваши мама и папа – это ваши мама и папа, а не королевская чета Англии? Потому что вам, для вашего роста и развития, нужно было оказаться именно в таких условиях.

И уж конечно, не стоит перекладывать ответственность за свою жизнь на плечи родителей. В предыдущих публикациях я рассказывал об основах психогенетики. Напомню, что ученые доказали: по наследству мы получаем не только внешность, определенные таланты и способности, предрасположенность к тем или иным заболеваниям, но и проблемы, с которыми в свое время не справились наши предки. Так вот, проблемы эти наследуются через поколение, поэтому родители всего лишь передаточное звено: они вообще ни при чем. Неправильно воспитывали? Наказывали, подавляли, уделяли мало внимания? Поймите, они действовали так, а не иначе в силу собственных наследственных программ. К тому же, как я уже говорил, этот опыт вам необходим. Теперь вы человек взрослый, так что обвинять пожилых родителей в том, что они как-то неправильно вас любили и воспитывали, как минимум некорректно.

Так что, дорогие читатели, запомните как дважды два: **жизнь справедлива по определению**. Если же вы до сих пор думаете иначе (или нечто подобное произносите вслух), то сами обрекаете себя на бег по замкнутому кругу, то есть собственноручно притягиваете в свою жизнь соответствующие ситуации – когда люди будут поступать по отношению к вам нечестно или же обстоятельства начнут работать против вас и так далее. Вы же сами сказали (или подумали), что мир жесток и несправедлив, – что ж, в таком случае, как говорится, получите и распишитесь. Что заказывали, то теперь и имеете. Так действует **закон обратной связи**, о котором постоянные читатели, разумеется, слышали. Если же вы с ним еще не знакомы, очень советую его изучить. Итак, приступим?

Думаю, у многих имеются любимые «грабли». Кто-то постоянно попадает в ситуации, где чувствует себя несправедливо обиженным; другой то и дело выступает в роли тирана, а потом мучается чувством вины; третий, пытаясь угодить окружающим, все время забывает о собственных интересах, и так далее. Почему? Предки удружили? Бабушки-дедушки, от которых мы и унаследовали их проблемы? Бывает и так – но совсем не обязательно. К тому же, независимо от происхождения, решать их придется именно вам: во-первых, чтобы ваша жизнь стала проще и приятнее, а во-вторых, чтобы избавить от такого «подарочка» собственных потомков. Как ни печально в этом признаваться, но зачастую мы сами привлекаем к себе проблемы своим поведением, своей реакцией на происходящее. А потом еще и удивляемся: за какие преступления нам такие наказания?

Что ж, давайте разбираться. В начале каждой консультации или тренинга я задаю пять вопросов. Вопросы простые, никакого подвоха в них не содержится.

Итак:

1. Когда вы что-то покупаете в магазине, сколько раз вы оплачиваете товар?

Конечно, один – какие еще могут быть варианты?

2. Логично ли за одну и ту же вещь расплачиваться два, три, а то и десять раз?

Вот, к примеру, вы купили конфеты. Отдали деньги, получили чек. Придя домой, распечатали коробку, попробовали и... Вам придет в голову возвращаться в магазин, чтобы вновь заплатить за ту же самую коробку конфет? Сильно сомневаюсь. Даже если конфеты оказа-

лись замечательными и вы получили огромное удовольствие. Ведь вы за них уже заплатили! Естественно: за покупку мы платим только один раз!

3. Предположим, вы поговорили по телефону, и через некоторое время курьер принес вам квитанцию. Счет оказался немаленьким, и вы не в восторге от мысли, что придется раскошелиться. Но на ком лежит ответственность за сумму, указанную в квитанции? Правильно, на вас.

4. Логично ли предъявлять претензии курьеру, который принес счет? Совершенно не логично: разве он целый час разговаривал по межгороду? Так что, какие могут быть к нему претензии?

5. Должен ли курьер обвинять себя в том, что доставил счет на кругленькую сумму и тем самым испортил вам настроение? Нет, конечно. Он просто делал свою работу. Ваше душевное состояние его вообще не должно интересовать. Его дело – только принести квитанцию.

Согласны? Отлично. Тогда представьте другую ситуацию. Вы сидите дома, никого не трогаете, и тут раздается телефонный звонок. Вы снимаете трубку: звонит приятель, который ни с того ни с сего начинает обвинять вас чуть ли не во всех смертных грехах! Причем совершенно безосновательно! Вот тебе раз: настроение испорчено, день насмарку...

Теперь скажите: кто, на ваш взгляд, несет ответственность за случившееся? Многие, недолго думая, с радостью перекалдывают всю ответственность на агрессора. Действительно: по какому праву он позволяет себе такое поведение?! Другие проявляют благородство, соглашаются взять на себя некоторую долю ответственности – процентов двадцать, тридцать, а то и пятьдесят. Ведь все мы слышали, что в любом конфликте виноваты обе стороны. Поэтому, так и быть, разделим ношу, в конце концов, мне, белому и пушистому, это когда-нибудь зачтется.

А если я скажу, что ответственность за случившееся целиком и полностью ложится на ваши плечи? Не спешите возмущаться, подумайте. Ведь невежливый приятель – тот же курьер, доставивший счет. Видимо, не так давно вы проштрафились – обиделись на кого-то, пожаловались на жизнь и так далее, – и вот теперь пришло время платить.

Кто-то наверняка возразит: мол, я лично этому товарищу ничего плохого не делал – так за что платить? Но, позвольте, разве по телефону вы общались с курьером? Нет, он – человек посторонний, просто принес квитанцию. Точно так же и здесь: приятель обрушил на вас шквал обвинений вовсе не потому, что вы ему чем-то досадили. Он, повторю, всего лишь курьер, доставивший счет.

Знать бы еще, за что расплачиваешься... Что ж, выяснить это не сложно. Вспомните ситуации, в которых вы были недовольны собой, жизнью или окружающими, ощущали раздражение, обиду, гнев – словом, испытывали всевозможные негативные эмоции. В далекое прошлое путешествовать не придется: все это произошло не более семи месяцев назад. Откуда эта магическая семерка? Никакой магии – квантовая физика, по законам которой работает подсознание. Так вот, семь месяцев – это максимальное время прохождения импульса в пространстве.

**Любые наши мысли и переживания запускают соответствующие импульсы – и в течение семи месяцев жизнь выставляет нам счет.**

Предположим, 1 января вы неожиданно вспомнили, что не поздравили тетушку с Новым годом. «Какой ужас: старушка, наверное, переживает, чувствует себя брошенной и несчастной. Какой же я негодяй!» В общем, поругали себя, испытали чувство вины – и не позднее 1 июля полностью ответите за свои переживания. При условии, что в Новый год вы полностью закрыли тему. Например, позвонили любимой родственнице, чем и успокоили свою совесть. Или же вновь благополучно забыли о старушке – не важно. Главное, что ваши эмоциональные потрясения больше не повторялись. Но если, скажем, 1 марта вы вспомнили

тот эпизод и опять поругали себя, за это снова придется платить. Теперь уже не позднее 1 октября.

Если бы в реальности все происходило строго по алгоритму, любой здравомыслящий человек рано или поздно вычислил бы эту закономерность. Но в жизни закон работает немного иначе. Когда 1 января я совершаю некое действие, то до 1 августа, нравится мне это или нет, я полностью понесу за него ответственность. Когда 1 марта я мысленно возвращаюсь к той ситуации, то до 1 октября должен буду заплатить и за это путешествие во времени, и за сам поступок, совершенный в январе. То есть счет увеличивается. Если 1 мая я опять вспомню новогоднюю ситуацию, то до 1 декабря мне будет выставлен тройной счет. А теперь вопрос: насколько логично 1 октября и 1 декабря платить за то, что было полностью оплачено 1 июля? В магазине мы платим только раз. Так почему же в жизни заставляем себя платить снова и снова?

**Когда человек мысленно возвращается назад, он переносит в свое будущее ухудшенный вариант прошлого. И с каждым возвратом в прошлое, будущее становится все менее прекрасным. Иначе говоря, живя прошлым, мы блокируем возможность быть счастливыми в будущем.**

Но что это мы все о грустном? Ведь вспоминать можно и о приятном, правда? Конечно. Но это тоже опасно, и вот почему. Так уж устроен человек: он вспоминает о радостных моментах прошлого, только когда недоволен настоящим. Подсознание воспринимает такие «экскурсии» как побег от реальности и мгновенно закрывает перед нами двери в счастливое завтра. Вместо того чтобы решать насущные проблемы, мы начинаем ностальгировать по былым временам, думать, как же было замечательно тогда и как сложно живется теперь. Тем самым расписываясь в собственной беспомощности, признавая, что здесь и сейчас мы недостойны счастья, что неспособны стать счастливыми в будущем.

**В прошлое возвращаться можно и нужно: за опытом, за знаниями – но не за эмоциями!**

А теперь давайте вернемся к ситуации с несправедливыми обвинениями по телефону. Мы уже выяснили, что вся ответственность за случившееся лежит на «пострадавшем». Но какова, на ваш взгляд, будет его реакция?

Есть два варианта. Во-первых, можно мысленно высказать обидчику все, что о нем думаешь. Нормально? Вроде бы, да. Человек ни на кого не ругается, просто пытается проанализировать случившееся, а заодно – освободиться от негативных эмоций. Правильно? Нет, не правильно. Он мысленно возвращается в неприятную ситуацию, заново переживает ее – а значит, зарабатывает дополнительные штрафные очки. Он ведь не «спасибо» обидчику говорит – он пытается доказать себе, что тот человек если и не законченный негодяй, то, по крайней мере, далеко не ангел. Иными словами, снова испытывает негативные эмоции, тем самым увеличивая свой счет.

Второй вариант: позвонить знакомому и рассказать об этом эпизоде. Казалось бы, конструктивное решение: вместе с товарищем попытаться понять и проанализировать проблему. Ведь одна голова хорошо, а две – лучше, правда? Вовсе нет. Скорее даже, наоборот: ситуация только ухудшится. Мало того, что человек опять возвращается в прошлое – он еще и втягивает в неприятности своего друга.

«Пострадавший» делится своими переживаниями, спускает пар, надеясь, что ему станет легче. Действительно, сиюминутное облегчение он почувствует, но, по большому счету, сделает только хуже – и себе, и «тому парню». Потому что передать эмоцию в будущее невозможно – и она возвращается к нему, заново запуская разрушительный механизм. Зато можно передать негативную информацию – а подсознание собеседника ее запишет, переработает – и через некоторое время этот, казалось бы, посторонний человек начнет сталкиваться с аналогичными сложностями.

**Подсознание не способно отделить свое от чужого: любую проблему оно воспринимает как собственную – и запускает механизм, привлекающий подобные проблемы в нашу жизнь.**

Как в данном случае поступит подсознание? Будет генерировать ситуации, в которых вы могли бы разрешить поставленную задачу.

Вот так, легко и непринужденно человек подарил проблему близкому. И сам от нее не избавился, и собеседника заразил.

Особенно опасны такие «терапевтические» беседы с друзьями на две темы – на тему бизнеса и личной жизни. Предположим, женщина встречается с подругой, та начинает жаловаться на мужа – дескать, негодяй, подлец, эгоист. И вообще, все мужики сво... и я развожусь. Женщина сочувствует или просто вежливо выслушивает приятельницу, и в течение трех – пяти дней ее подсознание генерирует конфликты, в результате чего она ссорится с супругом. Если разговор с подругой ее не сильно впечатлил, и такие беседы происходят не часто, то семейная ссора будет не особенно серьезной. Но все же, согласитесь, приятного мало.

Или, допустим, коллега твердит, что, все плохо: сделка сорвалась, партнерам доверять нельзя, денег мало. У вас тем временем все складывается замечательно. Но проходит несколько недель, и вы убеждаетесь, что товарищ был прав: действительно, сложные ситуации возникают одна за другой – то коллеги подводят, то начальство недовольно, то дела буксуют. Хотя, в принципе, эти неприятности не должны были вас коснуться – вы просто перенесли чужие проблемы в свою жизнь.

Что же делать? Как вести себя в неприятных ситуациях? Давайте разбираться.

Скажите, вы когда-нибудь варили суп? Наверняка варили. И наверняка хотя бы раз случился небольшой казус: вы добавили слишком много соли или перца или, зазевавшись, переварили вермишель. Какова была ваша реакция? Сомневаюсь, что вы рвали на себе волосы и посыпали голову пеплом. Вероятно, вы спокойно признавали свою оплошность и пытались исправить неудавшийся кулинарный шедевр – добавляли воды, других ингредиентов, в крайнем случае, варили новый бульон. И делали соответствующие выводы: понимали, сколько нужно соли на тот или иной объем продуктов, когда следует убавить огонь. Если ваши выводы оказывались верными, такая неприятность больше не повторялась. А главное, очень скоро, максимум на следующий день, вы забывали о своей ошибке (конечно, если никакие «доброжелатели» вам о ней не напоминали).

Так вот, друзья, это оптимальный алгоритм решения любых проблем:

- 1. Признать свою ошибку, то есть принять ситуацию.**
- 2. Совершить все необходимые действия для разрешения проблемы или защиты собственных интересов.**
- 3. Сделать правильные выводы и двигаться дальше, не возвращаясь к тому, что уже произошло.**

Для подсознания абсолютно не важно, насколько глобальна ситуация, для него подгоревшая каша и крах личной жизни – проблемы равноценные. И решать их нужно по одной и той же схеме. Если судьба то и дело предлагает вам похожие задачки, вероятно, вы пока не пришли к верному решению: учитесь! Со второго, с третьего раза у вас непременно получится. А если нет? Значит, дело вовсе не в ваших аналитических способностях.

**Застреваем мы лишь в тех ситуациях, в которых изначально не принимали себя и не сделали необходимых выводов и действий для разрешения проблемы.**

Давайте посмотрим, как работает алгоритм в конкретной жизненной ситуации. На меня накричали. Скажите, нормальный человек кричит просто так, без явных на то причин? Нет. Он может повысить голос только в двух случаях: если его спровоцировали и если ему позволили это сделать. Не обязательно открытым текстом, скорее, на подсознательном

уровне. Наверняка вам встречались люди, на которых вы не повысили бы голос ни при каких обстоятельствах – как бы ни были расстроены, рассержены или обижены. Зато на ком-то другом можно отыгаться по полной программе.

Ну, так на ком лежит ответственность? На том, кто повысил голос, проявил агрессию, бестактность, неуважение – или же на его жертве? Думаю, теперь ответ для вас очевиден: человек, сознательно или подсознательно спровоцировавший или допустивший подобное отношение к себе, сам несет за это ответственность. На сто процентов. А от его реакции в данной ситуации, от эмоций, которые он испытал по этому поводу, на сто процентов зависит, повторится ли аналогичная ситуация в будущем. Если реакция эмоциональная, негативная, если он чувствует себя несправедливо обиженным – не сомневайтесь, подобные эпизоды еще возникнут в его жизни.

А что же агрессор? Он, спустив собак, может испытать целую гамму ощущений: чувство вины, чувство жалости, дискомфорт, недовольство собой. Тогда на его пути тоже появится курьер, который предъявит счет, содержание которого будет напрямую зависеть от того, какую из этих эмоций он пережил. И наверное, для вас уже очевидно, что в ответе за этот счет будет именно бывший агрессор – не курьер.

Возможно, кому-то мои доводы все еще кажутся неубедительными. Что ж, давайте проведем небольшой эксперимент. Спросите автолюбителя, где он себя уютнее чувствует – за рулем или рядом с водителем. Ответ очевиден: конечно же, за рулем. Если ваша бабушка прекрасно готовит, она доверит приготовление праздничного обеда кому-то еще? Едва ли. Знаете почему? Потому что иначе человек не сможет контролировать ситуацию.

В жизни действуют те же правила: **мы отвечаем лишь за то, что можем контролировать.**

Справедливо и обратное: **когда мы перекладываем ответственность на других, мы теряем контроль, и ситуация для нас ухудшается.**

Но давайте вернемся к нашему неприятному эпизоду. На меня повысили голос. Я начинаю возмущаться: дескать, с какой стати, да по какому праву, я весь белый и пушистый, а вы... То есть снимаю с себя ответственность за случившееся, перекладываю ее на другого и теряю контроль над ситуацией, отказываюсь решать поставленную задачу. И получаю незачет: с подобным заданием мне еще придется столкнуться. Кроме того, я ставлю себя в зависимость: у человека хорошее настроение – он на меня не кричит, плохое – срывает на мне злость.

**Если же я понимаю, что на меня кричат не случайно, что именно я несу за это ответственность, то никаких претензий к обидчику предъявить не могу. Я принимаю ситуацию.**

**И после этого имею право совершить любые действия по отношению к агрессору, защищая собственные интересы. Причем эти действия будут конструктивными – и проблема закрывается, чтобы больше не повторяться.**

Как можно поступить? Например, спокойно выслушать гневную тираду и сказать: «Стоп. Успокойтесь, а когда придете в себя, мы продолжим разговор». Я в этот момент раздражен, обижен, агрессивен? Нет. Ситуация разрешается? Разрешается.

Другой вариант. На меня накричали, я понимаю, что не хочу связываться с этим человеком – на что имею полное право. Я говорю себе – да, я спровоцировал такое отношение, да, я позволил этому случиться. Делаю выводы и спокойно иду дальше. Я никого не обвиняю, не завожу себя, не завожу обидчика – и проблема сходит на нет.

Кроме того, когда я понимаю, что сам провоцирую или допускаю подобное отношение к себе, у меня появляется шанс изменить ситуацию так, чтобы впредь ничего подобного со мной не происходило. То есть я двигаюсь к самодостаточности. А такой человек неудобен: им сложно манипулировать. Именно поэтому во время воспитания происходит смещение

зон ответственности: нас упрекают, что мы кого-то обидели, разозлили, совершили нехороший поступок, – иными словами, обвиняют в том, за что мы не можем отвечать по определению. И внушают чувство вины, для того чтобы манипулировать нами, использовать нас в своих целях против нашей воли!

Но предположим, я сам выступил в роли агрессора и начинаю корить себя за это. Что происходит? **Я беру на себя чужую ответственность – а это жадность!** Тем самым я привлекаю в свою жизнь дополнительные проблемы. **Я не могу отвечать за поступок, который совершил по отношению к другому человеку, так как ответственность за случившееся целиком и полностью лежит на нем, поскольку он, сознательно или подсознательно, спровоцировал меня на эти действия. Я отвечаю лишь за эмоцию, которую испытал в этой связи.**

Итак, давайте определим, что лежит в зоне нашей ответственности, поймем, за что нам приходится платить.

Как мы уже говорили, человек отвечает лишь за то, что он способен контролировать. Это:

**1. Отношение к себе: действия и поступки, которые мы совершаем по отношению к себе.**

*Очень важно понимать: как мы относимся к себе, так к нам будут относиться окружающие. Если мы не уважаем свои интересы – и другие не будут уважать наши потребности; если мы игнорируем собственные желания – окружающие станут игнорировать нас; если мы жалеем себя, то будем вызывать жалость у других и так далее.*

**2. Чувства и эмоции, которые мы испытываем, совершив какой-либо поступок.**

*Если мы ощущаем себя жертвой, то привлекаем в свою жизнь палачей. Испытывая чувство вины, мы провоцируем ситуации, где можем вновь ощутить вину. Если не принимаем на себя ответственность за ситуацию, начинаем обвинять в случившемся других людей, значит, аналогичные эпизоды будут повторяться до тех пор, пока мы не усвоим жизненный урок.*

**3. Действия, которые совершаются по отношению к нам, так как они являются следствием отношения человека к себе или эмоций, которые он пережил.**

*Предположим, кто-то несправедливо оскорбил вас. Если в этот момент вы начинаете возмущаться, упрекать обидчика, то есть перекладываете свою ответственность на другого, подобная ситуация еще возникнет в вашей жизни.*

Все! Хватит! Мы не можем отвечать за реакцию других людей на наши слова или поступки. Помните, в таких случаях мы всего лишь курьеры, так что брать на себя чужую ответственность по меньшей мере не разумно.

**Пока вы не усвоите этот алгоритм, не научитесь принимать любые ситуации, происходящие с вами, и нести ответственность за собственные действия, слова и поступки, ничего кардинально не изменится. Можете сколько угодно мечтать и визуализировать свои желания – но едва ли сдвинетесь хотя бы на миллиметр. Хотите изменить жизнь – начните с себя. Банальная истина – но совершенно справедливая.**

## Любимые «грабли»

Вы никогда не задавались вопросом, почему мы то и дело совершаем похожие ошибки? Вот, к примеру, милый мальчик Вася: добрый, смысленный, симпатичный. И больше всего на свете он мечтает о хороших друзьях. Вот только ему почему-то не везет: одноклассники обижают, старший брат не принимает всерьез. Вася растет, взрослеет, устраивается на работу – и, как назло, попадает в «террариум единомышленников», где каждый сослуживец держит фигу в кармане, а начальник и вовсе тиран и деспот. Ну а женившись, Вася быстренько оказывается под каблуком дражайшей половины. Отчего же парню так не везет в жизни? Чтобы разобраться в этом, нужно понять, как устроена психика.

Представьте, что сознание – это губка, которая впитывает любую информацию из внешнего мира. Подсознание все аккуратно записывает, перерабатывает, и готовые выводы отправляет на сознательный уровень. Между ними – линза, отвечающая за правильность передачи данных. Если сравнивать с компьютером, то сознание – это оперативная память, а подсознание – жесткий диск с процессором. Линза – любая программа, которая управляет процессом передачи информации.

А теперь предположим, что некий мальчик Петя отнял у нашего Васи машинку – а тот взял и обиделся. Эта информация (и Петин «рэкет», и Васина обида) доходит до линзы, преломляется, попадает в определенную точку в подсознании, где устанавливается связь между подсознанием Васи и подсознанием Пети. Дело в том, что нашему подсознанию необходимо знать: где, когда и что с нами происходит и какие эмоции мы испытываем.

Прошло некоторое время, и мальчик Вова отказался играть с бедным Васей – и он опять обиделся. Информация вновь проходит сквозь линзу, преломляется, попадает в ту же точку, где теперь подсознание Васи устанавливает связь с подсознанием Вовы. Почему в ту же точку? Потому что для глубинного уровня подсознания существует только две эмоции: негативная и позитивная. Это – точка сбора негативной информации. И если какой-нибудь Коля чем-то насолит несчастному Васе, а он в очередной раз обидится, результат будет аналогичным. И как бы ни старался бедный Вася обрести хороших друзей, доброжелательных коллег, любящую жену – ничего не получится.

Конечно, гипотетический Вася – не единственный страдалец, который то и дело попадает в неприятности. Причем, заметьте, по сути, ситуации не меняются. Люди – разные, обстоятельства – разные, но проблемы одни и те же. Скажу больше: примерно те же проблемы встают перед людьми, с которыми мы постоянно общаемся. Хотя на первый взгляд это не всегда очевидно: у нас могут быть разные увлечения, разные взгляды на жизнь, но нечто общее непременно будет присутствовать.

К примеру, если у меня неприятности с любимым человеком, то вокруг будут люди, в той или иной степени недовольные личной жизнью. Один развелся, другой несчастлив в браке, третий никак не может встретить свою принцессу или принца и так далее. Если у вас проблемы с деньгами, то и круг общения будет соответствующий. Кто-то с трудом сводит концы с концами, хотя который год пашет без выходных, у кого-то деньги утекают, как песок сквозь пальцы, а кто-то демонстративно заявляет, что деньги – зло, и при этом постоянно стреляет сотни до зарплаты. Вроде бы у всех свои сложности, но, в сущности, этих людей объединяет одно: неудовлетворенность своим материальным положением. Что ни говори, но рыбак рыбака видит издалека... А знаете почему?

Всю информацию подсознание записывает на определенную карточку. В этой карточке четыре поля. Первое поле – *визуальное*. Когда мы видим какой-то образ, то всегда испытываем те или иные чувства. Следовательно, второе поле – *эмоциональное*. Мы видим, чувствуем и – делаем выводы. Поэтому третье поле – *логическое*. И, наконец, четвертое поле –

**программное.** Здесь находятся и наследственные программы, которые записаны в ДНК, и приобретенные.

**Согласно информации из четвертого, программного, поля, мы привлекаем в свою жизнь определенных людей для того, чтобы испытать те или иные эмоции, в результате которых мы должны сделать выводы, пройти свой путь эволюции и решить поставленные перед нами задачи.**

Люди, повторюсь, будут разные, эмоции примерно одни и те же. И все эти «грабли» нужны для того, чтобы сделать правильные выводы. А произойдет это лишь в том случае, если у всех персонажей схожи четвертые поля. Именно поэтому успешные люди пересекаются с успешными, а неудачники с неудачниками.

Но каким образом подсознание проделывает этот трюк? Давайте проведем эксперимент. Посмотрите вокруг и постарайтесь запомнить как можно больше предметов белого цвета. А теперь закройте глаза и назовите... все синие предметы. Почти уверен, что вы вспомните лишь пару-тройку синих вещей, хотя вокруг, если приглядеться, их предостаточно. Все дело в том, что вы, стараясь запомнить максимальное число белых предметов, включили определенный фильтр – и сквозь него смотрели на окружающий мир, игнорируя все остальное. Аналогичный фильтр стоит и в подсознании, которое выбирает для нас лишь тех людей, лишь те ситуации, которые соответствуют четвертому полю. И, как правило, компания получается не слишком приятная. Сейчас довольно часто можно услышать такой совет: хочешь изменить жизнь к лучшему – измени круг общения. Встречайся с успешными, богатыми, счастливыми людьми – и сам вскоре пополнишь их ряды. Заманчивая теория, но, увы, совершенно не жизнеспособная. Можно обмануть окружающих – но вот подсознание очень быстро разгадает вашу хитрость. Чтобы произошли какие-то внешние перемены, для начала необходимо пройти внутреннюю трансформацию, иначе рано или поздно вновь вернетесь к любимым «граблям».

Возьмем другой пример. У некоей девушки Маши были слишком строгие родители. Мечтая освободиться от диктата, она поспешила выйти замуж. Но, вот незадача, муж оказался еще большим тираном. Между тем в соседнем подъезде живет милый и добрый юноша, Машин идеал, которого она... в упор не видит. Потому что он не вписывается в рамки четвертого поля, не соответствует требованиям ее подсознания. И, чтобы его заметить, нужно перенастроить фильтр, изменить программу.

Как это сделать? Для начала давайте выясним, как подсознание отсеивает неподходящих кандидатов. Вы уже поняли, что основная проблема Маши заключается в том, что она не способна противостоять давлению, не умеет отстаивать свои интересы – ей проще взять на себя роль жертвы и сетовать на несправедливость судьбы. А значит, именно эту задачу ей предстоит решить в первую очередь. И подсознание делает все возможное, чтобы помочь девушке справиться с испытанием. Всех людей, которые могут встретиться ей в будущем, мы делим на три категории. В первую попадают персонажи мягкие и покладистые, не способные подавлять ни при каких обстоятельствах. Во вторую – прирожденные тираны. А в третью – те, кто может надавить, если того потребует ситуация. Теперь Машиному подсознанию будет легче подобрать ей подходящую компанию. Оно посылает импульс к подсознанию человека, словно задает ему вопрос: «Подавлять можешь?» Получив отрицательный ответ, не допускает его в Машино общество. Но почему? Ведь именно с такими людьми ей бы хотелось общаться! За что такая несправедливость? На самом деле все справедливо. Когда мы получаем от жизни то, о чем мечтали, мы успокаиваемся и перестаем развиваться. И подсознанию об этом хорошо известно, а потому оно рассуждает примерно так: «Если исполню твое желание просто за красивые глаза, ты так ничему и не научишься, не попытаешься решить поставленную задачу. А потому – извини: игнорировать опасно. Вот тебе ана-

логичные «грабли». Когда перестанешь на них наступать, сделаешь правильные выводы – тогда и поговорим».

**Поэтому, если вы получили от жизни то, чего хотели, не надо переживать и думать о расплате. За этот подарок вы уже заплатили! И теперь можно расслабиться и получать удовольствие.**

Но вернемся к подсознанию и его «селекционному отбору». Оно видит очередного кандидата, предположим, стопроцентного тирана. С таким Карабасом Маша точно не справится: зачем ставить перед девочкой непосильную задачу? Вычеркиваем. А вот и подходящий персонаж, который может проявить агрессию, если его спровоцировать. Добро пожаловать в честную компанию! Через некоторое время жизнь, а точнее, Машино подсознание сводит ее с этим человеком. Он подавляет, она обижается, отыгрывая свою привычную роль. Далее все происходит по той же схеме: отчет о событии доходит до линзы, преломляется, попадает в точку сбора негативной информации, и с подсознанием очередного мучителя устанавливается связь.

Может возникнуть ощущение, что человек ходит по замкнутому кругу. Но это не совсем так. Дело в том, что мы развиваемся по спирали. Спираль либо сжимается, загоняя нас в жесткие ситуации, либо раскручивается, позволяя выйти на новый уровень. И зависит это только от радиуса: чем больше радиус, тем выше шансы продвинуться вверх, выйти на новый виток спирали. И если спираль – это линия судьбы, то радиус – наш жизненный потенциал, который напрямую зависит от запаса положительных эмоций. Об этом мы сейчас и поговорим.

Каждому из нас отпущен определенный эмоциональный лимит, причем сумма положительных и отрицательных эмоций от рождения и до самой смерти является величиной постоянной. В психологии нет четких единиц измерения, но давайте договоримся, что этот запас составляет сто условных единиц. Мы появляемся на свет с потенциалом 100 у. е. и умираем с той же сотней. В эту сумму включено абсолютно все – радости и огорчения, удовольствие и обиды, искренняя любовь и черная зависть. За свои чувства, как вы помните, отвечаем мы сами, а значит, только от нас зависит, каких эмоций будет больше – положительных или отрицательных.

Нам зачастую кажется, что в переживаниях нет ничего ужасного: подумаешь, разозлился или обиделся. В конце концов, каждый имеет право на минутную слабость, не так ли? Конечно. Но за это удовольствие придется заплатить собственными положительными эмоциями. Предположим, сейчас ваши 100 у. е. распределены следующим образом: 40 единиц в негативе и 60 в позитиве. И вот вы решили пожалеть себя, любимого, и потратили 2 у. е. Теперь на чаше негативных эмоций уже 42 у. е., а в позитиве – 58. То есть вы по собственной воле сократили свой потенциал, уменьшили радиус, от которого напрямую зависит направление вашей жизни. И если в какой-то момент чаша негатива перевешивает, заметно снижается качество жизни, что приводит к заболеваниям.

**Чем меньше положительных эмоций, тем меньше потенциал, тем более сложные ситуации человек привлекает в свою жизнь.**

Поэтому, чтобы кардинально изменить будущее, реализовать свои заветные желания, надо увеличить радиус – запас положительных эмоций, свой жизненный потенциал. А для этого необходимо выйти из прошлого. Освободиться от негативных эмоций, которые вы испытывали когда-то. От таких, как *недовольство собой или другими, от чувства вины, от чувства жалости и страхов*. Иными словами, нейтрализовать связи, мешающие вырваться из замкнутого круга. О том, как это сделать, читайте в третьей главе.

## Сквозь призму оптимизма

Как вы уже, конечно, поняли, прежде чем загадывать желание, необходимо сформировать позитивный взгляд на мир. Причем это нужно не только в момент, когда вы формулируете свой запрос, но и вообще по жизни.

Подозреваю, что здесь у многих могут возникнуть сложности. Поскольку важно не просто механически повторять заученные установки – надо искренне верить в то, что вы говорите. Предположим, человек сознательно программирует себя на взаимную любовь или успех в карьере, но на уровне подсознания он уверен, что жизнь – это каторга, а сам он – стопроцентный неудачник. В таком случае все усилия окажутся напрасными: желание опять не сбудется, а человек еще больше разочаруется в жизни и в себе.

Как же быть? По-хорошему, с подсознательными установками нужно работать под руководством специалиста, но кое-что можно сделать и самостоятельно. Попробуйте убедить собственное подсознание в том, что жизнь прекрасна и удивительна, а вы – самый настоящий везунчик, баловень судьбы. Для этого надо вспомнить как можно больше приятных моментов, ситуаций, когда вы добивались успеха, когда вами восхищались, когда вы сами были довольны собой и жизнью. Особый акцент сделайте на тех случаях, когда ваши желания исполнялись, причем без особых усилий с вашей стороны. Например, вы хотели поступить в вуз, и на экзамене вытянули билет, который знали лучше всех остальных. Или же в детстве мечтали о велосипеде – и вскоре обнаружили его под елочкой. Абсолютно не важно, что постарались родители, а не вы. Главное другое:

**желание исполнилось, у судьбы нашлись ресурсы для его реализации, следовательно, у вас нет никаких оснований мнить себя неудачником.**

Свою историю успеха рекомендую зафиксировать на бумаге. Во-первых, это помогает структурировать мысли, ничего не упустить из виду. А во-вторых, дает возможность увидеть полную картину своих побед: больших и маленьких, случайных и закономерных. Уверен: если как следует покопаться в памяти, у каждого найдется немало поводов гордиться собой, считать себя удачливым, умным, счастливым, успешным. Наверняка вы испишете много страниц, и, перечитывая их, просто не сможете больше жаловаться на судьбу.

Хочу предложить еще одну методику, которая позволит навсегда распрощаться с ролью неудачника, а еще – оптимизировать свои цели и желания. Вы сможете с чистой совестью отказаться от неактуальных надежд, которые уже долгие годы тянут вас назад и не позволяют развиваться, реализовывать желания, которые для вас действительно важны, а также составить некий план-минимум на ближайшее будущее.

Итак, **возьмите лист бумаги и в течение трех, максимум семи дней записывайте на него все ваши цели и желания, которые когда-либо возникали** – не важно, исполнились они в итоге или нет. Понятно, что вспомнить все не получится – но мы и не ставим такой задачи. Пишите то, что приходит в голову.

Что получается? Хотели ролики? Барби? Поступить в МГИМО? Съездить в Чехию? Жениться на школьной королеве красоты? Хронология желаний значения не имеет – записывайте их в том порядке, в котором они приходят на ум.

Все зафиксировали? Отлично. Теперь пройдемся по списку. Представьте, что каждое желание – открытое окошко Windows. Посмотрим, что тут у нас? Самокат хотели? Да. Получили? Получили. Замечательно: фиксируем, что мечта исполнилась, нажимаем на воображаемый крестик, закрываем окно. Мечтали о пятерке по химии? Заработали? Не получилось. И что, лавры Менделеева и сегодня не дают вам покоя? Нет, уже не актуально. Тогда аннулируем данное желание, нажимаем на крестик, закрываем окошко. Что дальше? Хотели стать главой фирмы? И до сих пор хотите, вот только не сейчас, а через пару лет? Что ж, ставим

на паузу, закрываем – но не удаляем: отправляем в архив. Если же вы планируете возглавить компанию через полгода, окошко остается открытым. **В активном режиме мы сохраняем лишь те цели и желания, которые актуальны для нас в ближайшие 6–12 месяцев.**

Вот теперь у нас есть список желаний, которые вполне реально осуществить в течение полугода – года. А главное, вы направляете весь свой потенциал на достижение актуальных ближайших целей, которые станут базой для ваших последующих достижений.

Порой техника оптимизации целей и желаний позволяет решать и другие проблемы.

*Тридцатилетний Павел считал себя хроническим неудачником. Мы работали уже довольно долго и добились определенных успехов. Однако окончательно победить его неуверенность в себе не удавалось. И тогда, на одной из консультаций, я предложил ему поработать с этой техникой. И вот, когда Павел закончил, он сильно удивился. Оказалось, что 90 % его целей и желаний уже достигнуты! То есть нет ни малейших оснований считать себя неудачником. Скорее, наоборот: Павел абсолютно успешный человек – что бы там ни говорили окружающие, и он сам вслед за ними. Ведь собственные цели он реализует практически всегда! Получает от жизни почти все, что хочет, – согласитесь, немногие неудачники способны похвастать такими результатами.*

*И вот когда Павел понял, что, по сути, всегда был человеком успешным, что у него нет никаких оснований для недовольства собой, мы наконец сдвинулись с мертвой точки и пошли дальше – к новым достижениям.*

## Настройка фильтров

Уже спешите загадать желание? Немного терпения! Для начала запомните главное правило: **чтобы получить желаемое, необходимо успокоиться.**

Когда человек внутренне стабилен, гармоничен, его желания сбываются довольно быстро – и не важно, с чем они связаны. Чтобы ваше желание исполнилось, нужно доверять себе, доверять судьбе, позитивно относиться к жизни, уметь переключаться и жить настоящим, верить, что ваше желание исполнится, сознавать собственную успешность.

Такой взгляд на мир можно создать при помощи вспомогательных фильтров. Это наборы убеждений, которые формируют гармоничную личность. Когда мы смотрим на ситуацию сквозь тот или иной фильтр, у нас включаются определенные навыки. Например, чтобы доверять себе, надо выработать соответствующие внутренние убеждения. Как только вы с ними сроднитесь, автоматически активируется нужный навык (в данном случае – доверие к себе).

Все 6 фильтров можно настроить в течение месяца. Для активизации каждого требуется примерно 5 дней. В течение этого времени старайтесь смотреть на любые события сквозь призму данных убеждений. Через пять дней подключайте следующий фильтр (не убирая первый) и так далее. Если все сделаете правильно, через месяц забудете обо всех тревогах, беспокойстве, недовольстве и прочих неприятных вещах. Когда ощутите легкость, позитивный настрой, уверенность в себе и полностью сроднитесь со всеми убеждениями, значит, ваше подсознание переформатировалось. Вот в таком состоянии и загадывайте желания.

Для настройки фильтров можно использовать **технику работы с рамками**. Итак, давайте начнем с первого фильтра, который формирует очень важный жизненный навык – **умение доверять себе**. Вспомните все ситуации, когда вы не доверяли себе или пытались отказаться от ответственности за собственные действия, мысли и поступки. Вспомните неприятные ситуации из прошлого и проработайте их при помощи **техники работы с рамками**.

Представьте монитор компьютера или экран телевизора, разделенный на две части. Правая пока пуста, а в левой – фотография, на которой запечатлена негативная ситуация из вашего прошлого. В тот момент вы сомневались в себе, считали себя недостаточно способным, умным, привлекательным, не доверяли себе и своему внутреннему голосу – за что, собственно, и поплатились. В той ситуации вы – главное действующее лицо. «Жертва» или «злодей» – не важно. Важно, что тогда вы ощущали явный дискомфорт.

Мысленно поместите картинку в голубую рамку, а затем – скопируйте ее и перенесите в правую часть экрана (без рамки). Это – ваша рабочая копия. Теперь представьте, что происходило за несколько минут до начала истории. То есть вы снова главный герой. Но ничего травмирующего пока не произошло. Вы еще не встретились с тем человеком, еще не оказались в злополучном месте и так далее.

Ваша задача – создать другой сценарий развития событий. Посмотрите на себя со стороны, взглядом режиссера. Объясните себе, актеру, что через пару минут может произойти довольно неприятное событие. Варианты из серии «налево пойдешь – коня потеряешь, так что лучше выбрать другой маршрут» не принимаются!

**Вычеркнуть ситуацию из жизни нельзя – зато ее можно переиграть.** Подскажите себе-актеру, как следует поступить или отреагировать, чтобы не спровоцировать негативное отношение к себе – или что там происходило в вашей истории? Предположим, вам предложили выступить с докладом, но вы, ссылаясь на мифические неотложные дела, так и не решились взять на себя столь серьезную ответственность – и в результате упустили блестящую возможность продвинуться по карьерной лестнице, за что не раз потом себя упрекали. Да

еще и отношения с человеком, который хотел оказать вам услугу, испортили. «У меня ничего не получится. Я недостаточно подготовлен. В последний момент обязательно ляпну какую-то глупость!» – такие или похожие мысли проносились тогда в вашей голове. Но теперь сюжет будет развиваться принципиально иначе. Потому что вы уже другой человек: вы доверяете себе, несете ответственность за все, что с вами происходит, понимаете, что любые события направлены на улучшение качества вашей жизни и так далее. Как вы теперь поступите? Снова будете краснеть и запинаться? Нет: вы соберетесь с силами, проявите все свое красноречие, ваше выступление вызовет шквал оваций, а шеф потом лично поблагодарит вас за блестящее выступление. Что-то не получается? Картина вашего триумфа пока не ожила? Не страшно. Снова отматываем ситуацию назад, думаем, как еще можно повлиять на ход событий, опираясь на свои новые убеждения, отыгрываем эпизод – и так до тех пор, пока не приходим к благополучному финалу. Теперь, когда картинка устраивает вас целиком и полностью, помещаем ее в белую рамку.

Далее, белую рамку (вместе с картинкой) мы сжимаем, уменьшаем примерно на три четверти и переносим в левую нижнюю часть голубой рамки. Теперь представьте, что белая рамка начинает увеличиваться, заполняя собой весь экран. А голубая (со всем ее негативом) сжимается и постепенно превращается в точку, которая в итоге исчезает.

У вас в белой рамке есть новое «кино» со счастливым концом, которое вы сами же режиссировали. Теперь нужно прожить ситуацию изнутри, вновь стать главным действующим лицом и отыграть эпизод от начала до конца, вжиться в свою новую роль, прочувствовать ее, испытать всю гамму эмоций. Только подумайте: как ловко вам удалось выйти из неприятной ситуации, вы вправе гордиться собой, порадоваться удачному финалу. И вот когда вы прочувствуете случившееся на экране, мысленно выйдите из ситуации и очистите монитор.

Как мы уже говорили, техника работы с рамками помогает выработать новые, позитивные убеждения и модели поведения. Но этим ее польза не исчерпывается! **Когда вы в совершенстве овладеете методикой, сможете получать мгновенный доступ к нужному состоянию.**

Предположим, человек нервничает, поскольку не способен прийти к верному решению. Он вспоминает любую ситуацию из белой рамки, когда был абсолютно спокоен, закрывает глаза, мысленно переносится в эту историю, переживает то, знакомое, ощущение комфорта, наполняется им, а затем, открывая глаза, продолжает испытывать все те позитивные чувства – уверенность в себе, спокойствие, твердость. Соответственно, и в нынешней ситуации, которая несколько минут назад казалась столь сложной, практически неразрешимой, он будет вести себя абсолютно иначе – разумно, адекватно, спокойно. И, конечно же, последствия окажутся совершенно другими.

В итоге из картинок в белых рамках вы создадите своего рода библиотеку (или видеоархив – как угодно). И чем богаче выбор, тем проще будет в сложные моменты отыскать нужную «книжку» или «фильм».

Но вернемся к настройке фильтров. Каждые 5 дней мы будем расширять рамки, надевая самого себя в тех или иных дискомфортных ситуациях из прошлого новыми, полезными убеждениями. А также смотреть на день сегодняшний сквозь призму наших фильтров.

Если какое-то убеждение никак не приживается (вызывает отторжение, внутреннее неприятие), вероятно, подсознание пока не готово его принять. Тогда постарайтесь понять, что вам мешает: недовольство собой, какой-то страх, претензии к окружающим, к себе или к жизни, возможно, что-то еще – и проработайте именно этой проблеме. (Работе со страхами, комплексами, негативными эмоциями и ложными моделями поведения посвящена **третья глава**, поднятию самооценки – **вторая**.)

Ну а теперь, друзья, примерьте фильтры и постарайтесь последовательно, в течение 30 дней, встроить их в собственное мировосприятие.

## Фильтр 1

### Умение доверять себе:

- только я несу ответственность за то, что происходит в моей жизни;
- все решения, которые я принимаю, и поступки, которые совершаю, являются оптимальными для меня в данный момент, и я имею на них право;
- у меня достаточно ресурсов, чтобы справиться с любой ситуацией, извлечь опыт и знания, которые помогут мне получить желаемое;
- принимая решения, я ориентируюсь на свой внутренний голос, поскольку только он способен привести меня к моей цели, независимо от мнения других и прошлого опыта;
- мой внутренний голос обладает неограниченными возможностями и выбирает оптимальный путь/способ достижения желаемого;
- доверяя своему внутреннему голосу, я доверяю жизни, а значит, я открыт для привлечения желаемого;
- любые перемены, происходящие в моей жизни, направлены на мое благо и дают мне возможность качественно улучшить мою жизнь.

## Фильтр 2

### Умение доверять жизни:

- жизнь справедлива;
- в жизни нет наказаний: только обратная связь;
- все, что происходит в моей жизни, и то, что дает мне жизнь, является для меня в данный момент оптимально правильным, и я имею на это право;
- жизненные ресурсы безграничны, и я могу получить от жизни все, что захочу;
- жизнь заботится обо мне и о моем благе и реализует только те желания, которые делают меня счастливым и успешным;
- доверяя жизни, я обретаю внутреннее спокойствие и открываю доступ к безграничным жизненным ресурсам;
- у меня всегда есть право выбора поступать так, как я считаю нужным. Я свободен от обязательств перед другими и делаю только то, что считаю правильным для себя;
- любые перемены происходят только ради моего блага и направлены на улучшение моего уровня жизни и личностное развитие.

## Фильтр 3

### Умение позитивно относиться к жизни:

- жизнь справедлива;
- в жизни нет наказаний – есть только обратная связь;
- любое действие, которое совершается по отношению ко мне, совершается для моего блага;
- любая ситуация имеет решение;
- у меня достаточно ресурсов, чтобы справиться с любой ситуацией;
- в каждой ситуации находятся знания, которые позволяют мне быть счастливым и успешным;

- достижение моих целей зависит только от меня, и я могу получить от жизни все, что захочу;
- в моей жизни каждое событие и каждый человек – мои учителя, они дают мне новые знания и опыт.

#### **Фильтр 4**

##### **Умение верить и быть уверенным в том, что получу желаемое:**

- жизненные ресурсы безграничны, и в жизни есть все то, что необходимо, и то, чего я хочу;
- реализация цели, желания полностью зависит только от меня;
- я сам создаю условия для реализации своих желаний;
- я получаю от жизни только то, к чему готов и что могу принять, и то, во сколько оцениваю себя;
- мои цели и желания направлены на улучшение качества моей жизни и благоприятно влияют на жизнь других людей. И поэтому являются ценными и для меня, и для жизни/Вселенной;
- я осознаю, что мои желания и цели заинтересованы во мне больше, чем я в них;
- получая желаемое и реализуя цели, я испытываю удовольствие и радуюсь, а следовательно, имею возможность отблагодарить жизнь/Вселенную;
- я ценю все, что дает мне жизнь/Вселенная;
- я доверяю жизни и знаю, что все произойдет в нужное время и в нужном для меня месте – с максимальной пользой для меня и других;
- чем больше я доверяю жизни, тем быстрее получаю то, чего хочу.

#### **Фильтр 5**

##### **Умение переключаться и жить настоящим:**

- я осознаю, что получить наилучший результат можно только максимально погружаясь в то, что я делаю;
- каждое действие, которое я совершаю, представляет собой ценность;
- я делаю только то, что считаю правильным для себя, и то, что доставляет мне удовольствие и приносит соответствующие дивиденды;
- я свободен от насилия над собой, и как только чувствую дискомфорт, я прекращаю действия;
- фиксируя результаты своих действий, я проявляю уважение к себе и к жизни, повышаю свою ценность и программирую себя на успех;
- сделав все, что я могу сегодня для достижения цели и/или реализации желания, я переключаюсь и нахожу способы получить удовольствие, тем самым даю возможность жизни/Вселенной подготовить для меня наилучший вариант будущего;
- только настоящее представляет ценность, поэтому все, что я делаю, я делаю с максимальной отдачей и эмоциональным погружением;
- для того чтобы получить то, что я хочу, необходимо получать удовольствие в настоящем, ценить то, что у меня есть, и радоваться тому, что дает мне жизнь/Вселенная.

#### **Фильтр 6**

##### **Умение осознавать собственную успешность:**

- я успешен по факту своего рождения;
- фиксируя результаты своих действий, я осознаю собственную успешность;
- каждое действие, которое я совершаю, является подтверждением моей успешности и дает мне необходимые знания и возможность реализовать собственные цели и желания;
- успех является производной притяжения себя, других, жизни; уважительного отношения к себе и другим; осознания ценности – собственной и окружающих;
- я осознаю, что я успешен, поскольку знаю, что реализация желаний и достижение целей зависит только от меня;
- ежедневная похвала усиливает мой потенциал, значимость, ценность, и делает меня успешным;
- я свободен как от обязательств перед другими, так и от мнения других людей.

Я обладаю внутренней свободой делать, говорить и выражать свои чувства так, как я хочу и где считаю это необходимым. Мои действия согласуются с моими ценностями и дают мне возможность находиться в гармонии с собой и окружающим миром. Мои цели и желания положительно влияют на мои жизненные приоритеты. Доверяя жизни и своему внутреннему голосу, я выбираю наилучший путь к реализации собственных желаний, которые доставляют мне радость и положительно влияют на окружающих, что и является подтверждением моей успешности и уникальности.

## Зерна от плевел

Еще один важный момент, на который редко обращают внимание. Важно определиться с приоритетами, понять, что для вас действительно важно, а что может и подождать. Это несложно: достаточно быть честными с собой. Приведу довольно распространенный пример. Молодая, привлекательная девушка мечтает выйти замуж. Она знакомится с мужчинами, ходит на свидания, но как только возникает перспектива свадьбы или хотя бы совместной жизни, отношения рушатся. Формально – по разным причинам: жених исчезает по-английски, или оказывается «не тем» парнем, или же выясняется, что он женат... Но на самом деле проблема в другом: барышня не так уж хочет замуж. То есть теоретически она не против, однако у нее имеются и другие желания, которые с точки зрения ее подсознания не совместимы с замужеством. Например, девушка, помимо свадьбы, мечтает об успешной карьере. Полагаете, одно другому не мешает? Разумеется. Но так думают не все. А на подсознательном уровне и вовсе семья может противопоставляться карьере. И если желание сделать карьеру сильнее мечты о счастливой семье, можно сколько угодно ходить на свидания, но замуж так и не выйти. Более того, подобное поведение и на служебном росте отразится не лучшим образом: ведь силы и время, которые могли быть использованы для самореализации, обучения, работы, тратятся, в сущности, впустую. Естественно, могут быть и другие причины. Например, девушка боится начинать самостоятельную жизнь или не хочет оставлять пожилых родителей и прочее, прочее. Вот подсознание и не пускает ее замуж.

Так что, прежде чем загадывать желание, поймите, чего вы хотите больше всего и что вам мешает реализовать мечту. Составьте реестр своих желаний и осуществляйте их постепенно, одно за другим. Полагаете, карьера важнее семьи? Воля ваша: делайте карьеру. А когда сочтете, что эта мечта исполнена, перейдете к следующему пункту. И еще, имейте в виду: несовместимых желаний и потребностей не существует. Каждый способен стать и богатым, и любимым, и успешным. Но всему свое время.

## Сила слова

Итак, вы искренне верите, что достойны самого лучшего, точно знаете, чего хотите – значит, пришло время четко сформулировать свое желание. Четко – не обязательно коротко. Возьмем все тот же пример с замужеством. «Хочу выйти замуж!» – просто и ясно, не правда ли? Желание вполне может исполниться, но далеко не факт, что женщина будет счастлива. Поскольку велика вероятность того, что она свяжет жизнь с мужчиной, который не имеет ничего общего с героем ее романа. Ведь о характере и личных качествах будущего супруга в желании ничего не сказано... Впрочем, даже если вы назовете полное имя человека, который в данный момент вызывает у вас самые нежные чувства, это не гарантирует, что результат вас удовлетворит. Поскольку любимый может оказаться лентяем, неудачником или же вы банально не подойдете друг другу.

Формулировка «хочу удачно выйти замуж» уже лучше, но лишь в том случае, если вы точно знаете, какие смыслы вкладываете в слово «удачно». То же самое с мечтой устроиться на хорошую работу. Что значит «хорошую»? В процветающей компании, где высокая зарплата, перспективы карьерного роста, понимающее начальство, приятный коллектив? Уверены, что все это прочно ассоциируется с «хорошей работой»? Если нет, лучше перестраховаться и записать все по пунктам – иначе может получиться, что вы попадете в отличный коллектив, будете заниматься любимым делом и... получать за это гроши. Или, наоборот, трудиться на износ, зарабатывать много денег, но в террариуме единомышленников, где человек человеку волк.

Формулируя свое желание, следите за тем, чтобы подробное описание мечты не ограничивало ваши возможности. Например, вы хотите улучшить свое финансовое положение. Можно сделать такой запрос: «Хочу зарабатывать много денег». Вполне нормальное желание – если для вас принципиально именно зарабатывать. Но учтите: таким образом вы отказываетесь от множества других шансов: выиграть в лотерею, получить наследство и так далее. И не думайте, будто подобные истории случаются лишь в сказках и кино: такое вполне может произойти и с вами – если вы это допускаете.

Еще один важный момент. Загадывая желание, избегайте любых негативных конструкций. Проще говоря, никаких отрицаний – только позитивные утверждения. Вместо «не хочу болеть» – «хочу быть здоровым», вместо «не желаю ссориться с родными» – «хочу жить в мире и согласии с близкими» и так далее. От слов, которые в вашем понимании имеют негативную окраску, тоже лучше отказаться. Например, желание расквитаться с долгами лучше сформулировать так: «Хочу быть успешным, состоятельным человеком» или: «Хочу жить в достатке». Подобные установки уже подразумевают, что вы ни в чем не нуждаетесь и никому ничего не должны. Кстати, и в повседневных разговорах желательно не касаться неприятных тем. Например, вы мечтаете разбогатеть, четко и ясно выразили свое намерение и даже записали его на бумаге. Но при этом продолжаете жаловаться на нехватку денег, сетуете, что нечем оплачивать счета, что не можете свести концы с концами и выкроить средства на отдых. Что ж, считайте, что подобными утверждениями вы перечеркиваете свою мечту. Одинокое «хочу разбогатеть» просто теряется на фоне многочисленных рассуждений о нужде и безденежье. Ваше подсознание просто не позволит вам разбогатеть! Нет, оно вовсе не враг. Но вы столько твердили о финансовых трудностях, что подсознание сделало вывод: денежные проблемы для вас – естественное, привычное состояние. Можно сказать, зона комфорта, выбираться из которой нецелесообразно. Так что если действительно хотите избавиться от денежных затруднений, забудьте о них. Чаще представляйте, что вы уже разбогатели, «вспоминайте», как вы достигли материального благополучия: это ускорит исполнение мечты.

## Загадай желание!

Что ж, переходим к самому интересному: загадываем желание! Важно понимать, чего именно вы хотите – это позволит четко сформулировать цель, задачу или мечту. Дело в том, что, если мечта абстрактна, она не реализуется. Подсознание воспринимает только максимально конкретные задачи.

### Работа мечты

Когда мы говорим о профессиональной деятельности, нужно ясно понимать:

- кем вы хотите работать;
- где;
- что именно будет входить в круг ваших обязанностей;
- на каких условиях вы готовы сотрудничать;
- сколько времени и сил на это тратить;
- сколько зарабатывать;
- в какой области планируете реализовывать себя;
- какие личные качества, умения, профессиональные навыки можете;
- задействовать;
- для чего вам эта работа нужна, какие задачи вы решаете;
- как реализация вашего желания отразится на других.

**Поймите: исполнение вашей мечты должно быть выгодно не только вам – в выигрыше должны оказаться и ваши близкие, и коллеги, и работодатель. Только тогда подсознание будет заинтересовано в вашей цели.**

Теперь представьте, что вы почувствуете, когда цель будет достигнута. Ответ лучше записать. Только не ленитесь, не жалеете слов, бумаги, чернил: чем детальнее получится картинка, тем выше шансы на успех. Если сумеете четко увидеть себя, конкретно представить свою жизнь после исполнения мечты, ощутить определенные эмоции, вообразить конкретные декорации, возможно даже, услышать звуки – то есть максимально подробно увидеть мир вокруг себя, прочувствовать собственное состояние – значит, подсознание готово к исполнению вашего желания. Если же пока вы слабо понимаете, что изменится, когда все свершится, не знаете, как это отразится на вас, на вашей судьбе, на жизни близких, вероятно, ваше желание еще не конкретизировано. Либо оно блокируется на подсознательном уровне. В таком случае выясняем причину и работаем именно с ней.

**Существуют совершенно конкретные вопросы, на которые необходимо ответить, прежде чем приступить к работе над реализацией мечты.**

**Первый: «Чего я хочу?»**

**Второй: «Какие задачи я реализую?»**

**И наконец третий: «Какие эффекты я получу?»**

Независимо от того, какова ваша цель, связана она с работой, с личной жизнью, с приобретением каких-то вещей – вопросы эти универсальные. Их главная задача – не допустить самообмана.

Предположим, вы хотите устроиться на некую работу, которая будет приносить вам определенный доход, вы будете выполнять какие-то функции и так далее. Можно расписать все подробно и красиво, но если при этом вы не можете внятно, а главное – правильно ответить на вопрос, для чего вам это нужно, то ничего не получится.

Возможно, кому-то покажется, что слово «правильно» здесь не совсем уместно. В самом деле, у каждого свои задачи и свои представления о том, что нужно и важно, а что

может подождать. И это верно – если мы говорим о сознании. Но для реализации желаний нам необходимо задействовать ресурсы подсознания – а у него, как всегда, свои правила.

Итак, возьмем пример с работой. Для чего она может понадобиться человеку? Кому-то это может показаться странным, но правильные ответы в данном случае будут отличаться: у мужчин они окажутся одни, у женщин – другие.

### **Джентльменский набор**

**Итак, зачем работа нужна мужчине?**

- Обеспечение финансового благополучия (а следовательно, и качества жизни).
- Профессиональная реализация.

**Все! Это основные задачи, которые решает мужчина, когда устраивается на работу.**

Разумеется, у него могут быть и другие запросы. Например:

- Повышение статуса.
- Расширение круга общения.
- Повышение самооценки.
- Реализация амбиций.
- Обретение уверенности, чувства стабильности и защищенности.

Мужчина может искать определенную работу, чтобы чувствовать себя востребованным, чтобы добиться признания, обрести новые профессиональные навыки, получить удовлетворение от самого процесса и прочее, прочее.

## **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.