

## Содержание

День 1:	Притяжение желаемого	5
День 2:	Разбор ментальных шаблонов	26
День 3:	Жизнь здесь и сейчас: искусство возвращения к себе	41
День 4:	День постановки целей	46
День 5:	День медитации	54
День 6:	День визуализации	62
День 7:	День создания будущего, или Доска желаний	71
День 8:	День силы слова	79
День 9:	День правильной еды	87
День 10:	День движения	98
День 11:	День преодоления инерции	106
День 12:	Сон и сновидения	118
День 13:	День отдыха	126
День 14:	День развития интеллекта	135
День 15:	Управление временем	142
День 16:	День, когда деньги приходят из воздуха	151
День 17:	День победы над стрессом	162
День 18:	День без новостей	172
Эпилог		177
Об авторах и благодарности		180



# **День первый:**

## **Притяжение желаемого**

---

Сегодня мы поговорим о законе притяжения – концепции, которая может перевернуть ваше понимание мира. Вы когда-нибудь задумывались, почему у одних все складывается легко, а другие будто застряли в бесконечной борьбе? Возможно, они используют этот закон, осознанно или нет. Теперь ваша очередь узнать, как он работает.

### **Суть закона притяжения**

Идея кажется почти магической, но в своей основе она проста: наши мысли формируют нашу реальность. Что это значит? Все, на чем вы фокусируете внимание и эмоции, начинает материализовываться в вашей жизни.

Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой? Представьте, что мысли – это магнит, притягивающий обстоятельства, людей, возможности. Если вы думаете: «Это не для меня», – вы буквально закрываете двери перед ними. Если же вы твердо представляете цель,

Вселенная словно начинает подталкивать вас к ее достижению.

### **Почему кажется, что закон не работает?**

Наверняка вы замечали, что ваши самые заветные мечты часто остаются мечтами. Почему так? Здесь есть один ключевой момент: вы фокусируетесь не на том, чего хотите, а на том, чего у вас нет.

Давайте разберем это. Вы мечтаете о новой машине, но ваши мысли звучат так: «У меня никогда не будет на нее денег». Вы хотите любить и быть любимым, но постоянно думаете: «Почему я всегда один?» Знакомо? Эти мысли создают невидимый барьер. Вместо исполнения желания вы притягиваете невозможность его исполнения.

### **Материальность мысли: как это работает**

Наш мозг – не просто орган, это фабрика мыслей и эмоций, каждая из которых оставляет физический след. Каждая мысль формирует нейронные связи. Повторяйте мысль достаточно часто, и она превратится в привычку. Привычка перейдет в убеждение, а убеждение – в

реальность. Чем ярче и детальнее вы представляете желаемое, тем сильнее его влияние.

Вот почему так важно не просто мечтать, а мечтать правильно. Представьте, что ваши мысли – это кисть художника: чем точнее мазки, тем ярче картина.

### **Главная преграда – сомнение**

Почему же так много людей, знающих о законе притяжения, все равно остаются недовольны своей жизнью? Все дело в сомнениях. Эти тихие, но мощные враги подтачивают веру в себя. «Я недостаточно хорош. Мне никогда не повезет», – груз таких мыслей тянет вас назад, даже если вы отчаянно хотите двигаться вперед. Но вот что важно: сомнения не являются истиной. Это просто привычка мыслить негативно, а привычку можно изменить.

### **Как направить закон притяжения в свою пользу?**

Чтобы ваш ум стал союзником, нужно овладеть инструментами, которые усиливают мысли и эмоции. Вот несколько проверенных методов:

- **Визуализация.** Нарисуйте в своем воображении самую яркую и детализированную картину своей мечты. Чем больше деталей – тем лучше.
- **Позитивные утверждения.** Каждый день говорите себе: «Я способен. Я достоин. У меня все получится». Это не просто слова, а программирование подсознания.
- **Эмоциональная вовлеченность.** Почувствуйте радость от достижения цели уже сейчас, представьте, как она изменит вашу жизнь.

### **Честность с собой: начало пути**

Прежде чем мечтать, задайте себе несколько вопросов – они помогут понять, чего вы хотите на самом деле:

- Почему я этого хочу? Что мной движет?
- Что мешает мне достичь этого прямо сейчас?
- Какие страхи и убеждения удерживают меня?
- Насколько сильно я этого хочу в действительности?

Ответы могут вас удивить. Например, желание больше зарабатывать может скрывать стремление к свободе, а мечта о новом доме – потребность в безопасности.