





# Содержание



Начнем... Как и почему я написала эту книгу .....	5
1. Закон притяжения Вселенной. Как он работает и что об этом говорит наука .....	15
2. Ваш новый год. Семь обещаний, которые изменят вашу жизнь к лучшему .....	31
3. Обещание первое. «С этого дня я обещаю себе желать по максимуму» .....	40
4. Обещание второе. «Я обещаю себе изменить свою жизнь к лучшему» .....	53
5. Обещание третье. «Я обещаю себе по-настоящему радоваться жизни» .....	64
6. Светлая сторона: расширение границ радости .....	74
7. Обещание четвертое. «Я обещаю быть добрее к себе» .....	88
8. Сложные вопросы. Разговор со своим Высшим «Я» .....	104
9. Обещание пятое: «Обещаю вовремя распознавать негативные мысли и чувства, помня о действии Закона притяжения Вселенной. ....	118
10. Переключение. Когда негатив одолевает и ситуация кажется безвыходной. ....	131
11. Немного о визуализации. Зачем нам развивать воображение .....	143
12. Вдохновение. Что такое действия, озаренные вдохновением .....	159



---

13. Важность тишины. Терапевтическая и созидательная роль медитации.....	173
14. Обещание шестое. «Обещаю быть благодарной (благодарным) за то, что у меня уже есть».....	187
15. Прделанный путь. Книга учета исполненных желаний.....	199
16. Аффирмации: работают ли они и что такое аффирмации прогресса?.....	210
17. Обещание седьмое. «Обещаю не перекладывать на других ответственность за свое счастье».....	220
18. Ресурсные состояния. Инвестиции в банк счастливого будущего.....	236
19. Ленивая магия на каждый день. Выбирайте то, во что будете верить.....	255
Глоссарий .....	268



Начнем...



## Как и почему я написала эту книгу

«Успех — это не деньги и не вещи.  
Это количество счастья,  
которое вы способны испытывать ежедневно».

*Абрахам Хикс*<sup>\*1</sup>

**Л**юбое время можно назвать трудным. Порой кажется, что именно сейчас в жизни все идет хуже некуда. Если бы можно было выбрать суперспособность, то я бы определенно выбрала умение путешествовать во времени. Более того: я бы брала с собой людей на экскурсии по разным эпохам. Особенно считающих, что паршивее, чем сейчас, еще никогда не было. Моя любовь к истории помогла мне понять, что я ни за что не хотела бы жить в прошлом. Ведь любое время — как для всего человечества, так и для каждого конкретного человека — по-своему прекрасно. Хотя и по-своему невыносимо. Если приглядеться, можно отыскать трудности в каждом мгновении нашей жизни. Пожалуй, не многие из нас с трепетом вспоминают юные годы. Возьмем меня — начиная с пятого класса я постоянно безответно влюблялась и бесконечно от этого страдала. Казалось бы, детство, юность — бери от жизни все! А моей любимой народной забавой, как говорил папа, было страдание. А еще я мечтала, чтобы поскорее прошло то время, когда в двадцатиградусный мороз нужно идти на ненавистную математику, а потом — в не менее ненавистную музыкальную школу...

<sup>1</sup> Здесь и далее расшифровка у всех терминов см. в конце книги в главе Голосарий.

Знаете, как распознать хронически несчастного человека? Это проще простого. Своим несчастьем он все время делится с другими, щедро одаривая родных, друзей и знакомых.



---

В университете вроде бы стало чуть легче. Ненужные предметы там почти отсутствовали, посещение было относительно свободным. Однако теперь я осознала, что у меня проблемы с финансами. То есть в какой-то момент я поняла, что не могу себе позволить ничего из того, чего хочу. Почти три года я откладывала каждую копейку на поездку в Париж. Да, у меня получилось накопить и поехать, но все это — с огромным надрывом. Более того, меня стал еще больше мучить вечный вопрос: «Что со мной не так?» Я думала: «В чем я провинилась, почему не могу встретить классного парня и жить с ним «долго и счастливо»?» Я смотрела на сложившиеся пары, как голодный песик на еду. Вслед за этим трудным периодом наступил следующий: возникли проблемы на одной работе, затем — на второй, на третьей... Состоялся тяжелый переезд в другой город, потом еще один — уже в другую страну. Вроде бы жизнь становилась ярче, но все равно приходилось снова и снова преодолевать препятствия. Тогда, оглядевшись вокруг, я поняла, что так дела идут почти у всех. Я постоянно слышала от окружающих: «Вот получу третье высшее образование — и с облегчением вздохну», «Вот увольюсь от самодура-начальника...», «Вот выйду замуж...», «Возьму ипотеку... И уж тогда заживу по полной!»

Но есть и другая интересная категория людей. Это те, кто умеет себя успокаивать, исповедуя философию, что жизнь — это боль: «У меня все плохо в личной жизни, зато я постоянно путешествую». Или: «Я все время чувствую себя несчастным, зато я многого достиг». Это называется **синдромом компенсации**. Люди, которым он свойственен, полагают, что невозможно желать благополучия во всех сферах жизни. Не слишком ли жирно?

Кстати, знаете, как распознать хронически несчастного человека? Это проще простого. Своим несчастьем он все время делится с другими, щедро одаривая родных, друзей и знакомых. Была у меня кол-

Обесценивание — прочная база для создания жизненных препятствий. Мы редко задумываемся о том, что многие люди мечтали бы поменяться с нами жизнью.



---

лега, о которой я ни от кого не слышала доброго слова. Она вечно держала оборону, постоянно провоцировала конфликты, использовала любую возможность показать окружающим людям, какие они мелкие и незначительные. А ведь у нее было все, что нужно для счастья: своя квартира, непыльная работа, здоровье, стройная фигура, молодость, в конце концов. Но она почему-то никак не могла стать счастливой и подарить другим нечто получше, чем вечное недовольство и пренебрежение.

Обесценивание — прочная база для создания жизненных препятствий. Мы редко задумываемся о том, что многие люди мечтали бы поменяться с нами жизнью. Это совсем не означает, что нужно перестать хотеть большего или смириться с тем, что вы не получите того, чего вам так отчаянно не хватает. У вас не получится себя обмануть. Но счастье и удовлетворенность жизнью зависят не от подарков судьбы. Все дело в способности фокусироваться на том, что уже хорошо именно СЕЙЧАС.

Эту книгу я написала как раз для того, чтобы помочь вам отточить эту способность до уровня мастерства.



YouTube-канал  
«Ленивая магия»



Моя история началась с того, что в 2015 году я создала свой YouTube-канал. Я сделала это с одной единственной целью — отвлечься от трудностей, которые, как мне тогда казалось, накрывали меня с головой. Строго говоря, проблема-то была одна — отсутствие личной

Нужно, что есть силы, держать фокус внимания на наборе наших уникальных положительных качеств. С помощью умения правильно фокусироваться мы можем решить любые жизненные проблемы.



---

жизни. Ее решение давалось мне с трудом, вернее, с переменным успехом. Я искренне считала: нужно еще что-нибудь в себе «подпилить», улучшить, отполировать до блеска... И вот тогда все точно срастется. В то время я еще не была той, кем являюсь сегодня. И если бы была возможность путешествовать во времени, то я бы прежде всего вернулась к самой себе и растолковала бы, что со мной все уже в порядке. Просто нужно, что есть силы, держать фокус внимания на, заметьте, немало наборе моих уникальных положительных качеств.

С помощью умения правильно фокусироваться мы можем решить любые жизненные проблемы. Кто-то, не зная законов Вселенной, назовет это розовыми очками. Но именно такие розовые очки способны помочь справиться со всеми трудностями. В своей книге я попробую вам это обосновать, а уже потом сама жизнь предоставит вам все необходимые и весьма приятные доказательства. А всем несогласным и сомневающимся хочу напомнить одну притчу.

Она о короле, подданные которого, все как один, сошли с ума из-за того, что враги подсыпали яд, вызывающий помешательство, во все источники и колодцы города. У короля был свой отдельный колодец, поэтому правитель не заразился. Но, окруженный безумцами, король не понимал, как с ними общаться. И принял единственно правильное решение — выпил воды из общего источника и стал таким же, как все. Так что, если какой-то образ мыслей или подход сделает вас счастливыми, — неважно, иллюзия это или нет.

Но вернемся в 2015 год. Способность замещать беспокойство мыслями о чем-то хорошем, новом, захватывающем, быстро дала результаты. Таким новым и увлекательным делом стал для меня блогинг. У меня вдруг появился большой выбор Любимых и Единственных. И личная жизнь сложилась — пусть на это и ушло целых полтора года. (Теперь-то я знаю, что можно было все исправить намного

Все, на чем мы способны сконцентрироваться достаточно долго, увеличивается, усиливается, растет и множится.



---

быстрее.) Мой YouTube-канал подпитывал меня силой. Я снимала видео обо всем, что могло сделать мою жизнь легче, часами пропадала на съемках и монтаже. Канал мой назывался LazyLady — Ленивая Леди. До сих пор у меня есть подписчики, которые еще помнят те старые ролики о кулинарии, косметике, путешествиях. Как-то раз я даже сделала репортаж с чемпионата по бодибилдингу. Были некоторые профессионалы, которые утверждали, что у меня нет понятной и четкой идеи канала. Я с этим не спорю.

Вы спросите: о чем я тогда думала? Лишь о том, что, делая любимое дело, я становлюсь счастливой и отвлекаюсь от проблем. Только это и было для меня важно.

Но уже через полтора года я решила полностью сменить тематику канала. Просто вдруг поняла, о чем **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** хочу говорить. Так на канал несмело пришли Наука сознательного творения\* и Магия мысли — ее еще называют Законом притяжения Вселенной.

Известно, что разум человека изучен хуже, чем Космос. Только представьте, как необъятны его возможности! Я в восторге от самой мысли об этом. Главным на сегодняшний день открытием я считаю то, что наше внимание **созидательно**. Все, на чем мы способны сконцентрироваться достаточно долго, увеличивается, усиливается, растет и множится. Даже мой канал — и тот начал расти. Вы спросите: «Если она знает все о Законе притяжения, почему у нее до сих пор не миллион подписчиков?» Да потому что пока сама создаю себе препоны. Внутри меня живет «мыслевирус», который можно сформулировать так: «Осознанность пока непопулярна». А популярна вера в то, что нужно обязательно прилагать какие-то усилия, действовать, быть эффективными. Это подход «Снаружи — вовнутрь». И он предполагает, что изменения зависят от большого количества сложных действий.



Джозеф Мерфи — священник и теолог —  
заставил меня поверить в то, что все происходит  
исключительно внутри нас.



---

Также сейчас широко распространена и так называемая «Порнография возмущения»\*, суть которой в подпитке своего негатива и перекладывании вины на внешние обстоятельства. Этого вы в моем блоге тоже не найдете.

На примере своего канала я хочу показать, что мало просто хотеть чего-то. Нужно уметь этому не сопротивляться. Подробнее о том, как мы сами себе вставляем палки в колеса, поговорим в следующей главе.

Как складывался мой путь к Осознанности? Это началось задолго до создания канала. В первую очередь повлияло неутолимое желание изменить самоощущение и качество жизни. Мне было интересно, как именно это можно сделать. Сейчас существует огромное количество литературы о Законе притяжения, о том, как творить свою реальность, используя лишь собственный разум. Думаю, я прочитала практически всех авторов, пишущих на эту тему. Начала я с книг Джозефа Мерфи\* в 2006 году. Его брошюры перевернули мою жизнь. До этого я читала и Луизу Хей\*, и Лиз Бурбо\*, российских авторов, пишущих о карме, ознакомилась с методикой Норбекова\*... Но именно Мерфи — священник и теолог — заставил меня поверить в то, что все происходит исключительно внутри нас. В то время у меня была большая мечта, казавшаяся неосуществимой. Какая? Не скажу.

Прочитав очередную главу из книги Мерфи, я всю ночь не могла заснуть. И решила идти к своей мечте. Она стала целью. Помню, во мне бурлили силы, я ощутила невероятную бодрость. Путь от решения осуществить мечту к ее воплощению занял два с половиной месяца. Это была первая ступень. Я поняла, что отныне для меня нет преград. Я начала жить интересной, но, как мне тогда казалось, все еще трудной жизнью. Ждала, что вот-вот этот период закончится и станет легче. Тогда я не умела фокусироваться на хорошем в фо-

Чем сильнее неприятности, тем больше пользы они приносят, потому что с их помощью мы лучше понимаем, каким хотим видеть этот мир.



---

новом режиме, делала это только тогда, когда мне что-то было нужно. Концентрируясь лишь на трудностях, я уже через полтора года благополучно забыла о том, насколько сильна моя мысль. И поэтому, все больше и больше работала против себя.

Сейчас я понимаю: не так важно знать, как работает механизм Закона притяжения Вселенной. Важно о нем вспоминать, когда начинаешь забивать голы в свои ворота. То есть в самые трудные моменты жизни. Неприятные события, как и неприятных людей, Закон притяжения называет **контрастом\*** (хотя это, конечно, более широкое понятие). Все эти неприятности появляются в нашей жизни для того, чтобы в нас зародились новые, более значительные желания. **Чем сильнее неприятности, тем больше пользы они приносят, потому что с их помощью мы лучше понимаем, каким хотим видеть этот мир.**

Что же было дальше? Я получила работу своей мечты. В ней все было просто идеально! Все, кроме начальника... Изюм в день его поведение угнетало меня. Он принимал, на мой взгляд, глупые решения. Забывал имена своих подчиненных, которых было не так уж много — двадцать человек. Или мог сказать, что маркетингом может заниматься каждый, и что талант для этого вовсе не нужен. С каждым днем во мне все больше росло неприятие ситуации, в которой я оказалась.

Наше отношение к людям бумерангом возвращается к нам. И тот высокопоставленный, но недостойный, как мне казалось, человек, словно отразил и вернул мне мою же низкую самооценку и нелюбовь к себе. Это надолго перекрыло путь ко всем моим мечтам. Забавно: недавно я нашла фото с какого-то мероприятия, где тот самый начальник дарит мне цветок. На снимке я, прилично набравшая в весе, смотрю на него, будто извиняясь за само свое существо-

Важно помнить, что нашу жизнь творят не усилия, а мысли.  
Реальность подстраивается под работу нашего разума.  
Именно поэтому получается, что одним — все, а другим — ничего.



---

вание. Как результат — копился негатив, желания не исполнялись. Как рабочие сложности связаны с исполнением желаний, спросите вы. Об этом я расскажу далее.

И вот я попала в автомобильную аварию, две долгих недели провела в корсете. Затем поехала в отпуск, где у меня заболело все и сразу. И, представьте, там я попала в еще одну аварию. Накопленный негатив, как будто прорвался и вытекал тонким ручейком, создавая вокруг меня негативные события. Именно тогда, в отпуске, я решила в корне изменить свою жизнь. Точнее, свое мировоззрение. Это оказалось не так-то просто: еще несколько месяцев я никак не могла перестать концентрироваться исключительно на трудностях. На самом деле от этой ужасной привычки я начала избавляться лишь благодаря книге, запустившей во мне процесс кардинальных изменений. Это «Основы учения Абрахама» Эстер и Джерри Хикс. Пожалуй, лучше этих авторов пока никто не сумел рассказать о главном законе Вселенной. У супругов Хикс есть еще много книг и аудиозаписей. Надеюсь, эти труды станут частью и вашей жизни.

Сегодня я продолжаю читать разных авторов, изучаю многие направления, но эта книга была и остается моей настольной. Стоит мне открыть ее на любой странице, как я сразу же прихожу в отличное расположение духа.

Что касается книги, которую вы сейчас держите в руках, то она скорее инструмент, нежели источник информации. Главное в ней — практика.

Но вернемся к моему YouTube-каналу. Вскоре после того, как изменилась его концепция, я сдала очередной жизненный экзамен и на практике доказала себе, что исполнение самого серьезного желания не требует времени. Только — настройки и фокусировки.

Чтобы наша жизнь, несмотря на трудности, доставляла нам радость, нужно не просто знать алгоритм Закона притяжения, но и проживать его каждый день.



---

В начале 2017 года я сожгла за собой все мосты и эмигрировала в Норвегию. За этим последовало тяжелое расставание с любимым человеком, возвращение в Россию, новые отношения, замужество и еще одна эмиграция. Больше всех тогда пострадал мой кот, которому трижды пришлось летать самолетом и четырежды менять место жительства. Это здорово закалило его характер. Мне же в начале этого сложного периода, когда я оказалась в полной неопределенности, не оставалось ничего другого, как наблюдать за тем, как один день сменяет другой. Тогда я узнала, что такое по-настоящему тяжелое время. Пусть этот период был очень коротким, но он меня как следует прокачал.

Довольно скоро обстоятельства изменились, я встретила своего любимого человека, вышла замуж и снова уехала в Норвегию. Я думала, что после этого как раз и настанет мое «долго и счастливо». Но я стала невыездым, ждущим документов эмигрантом. Это дало мне возможность как следует переработать все то, что я поняла и осознала. Именно тогда и явился на свет мой обучающий проект «Ленивая магия». Переломное время породило в его рамках несколько вдохновляющих семинаров, затем их число увеличилось вдвое.

Почему «ленивая»? Потому что, живя в мире, требующем от нас бесконечных бессмысленных действий, важно помнить, что нашу жизнь творят не усилия, а прежде всего мысли. Реальность подстраивается под работу нашего разума. Именно потому получается, что одним — все, а другим — ничего. Эта невидимая составляющая наших действий определяет, насколько успешными мы будем и как быстро выпутаемся из жизненных неурядиц.

Теперь о самом важном. **Чтобы наша жизнь, несмотря на трудности, доставляла нам радость, нужно не просто знать алго-**

Ничто не вдохновляет лучше собственных успехов. Осознав свое могущество и получив то, что, якобы, так сложно получить, вы ощутите, как за спиной вырастают крылья.



---

**ритм Закона притяжения, но и проживать его каждый день.**

Не накапливать информацию, а именно ЖИТЬ этой философией. Я и сама стараюсь каждый день играть по этим правилам. Сейчас, в чужой стране, в новых условиях, я ежедневно начинаю все с нуля. Просыпаюсь с мыслью: «Сегодня случится чудо». И знаете, оно случается. Все чаще и чаще.

Помните: ваш личный опыт намного важнее лихорадочно нахватанной отовсюду информации. Ваша практика важнее воодушевляющих примеров извне. Ничто не вдохновляет лучше собственных успехов. Осознав свое могущество и получив то, что, якобы, так сложно получить, вы ощутите, как за спиной вырастают крылья.

Я хочу, чтобы вы, читая эту книгу, дали себе семь важных обещаний. Их список вы найдете ниже. Если исполните эти обещания хотя бы на десять процентов, ваша жизнь изменится до неузнаваемости. Да, она станет лучше, когда воплотятся все ваши «хотелки». Но главное — вы **почувствуете** себя счастливыми. Ибо вы мечтаете о чем-то лишь потому, что ваш путь к счастью пролегает через исполнение этих желаний.

Чего бы вам ни хотелось, на самом деле вам хочется счастья. Подумайте об этом.



# Закон притяжения Вселенной

1



## Как он работает и что об этом говорит наука

«Постоянно чувствовать себя несчастным —  
непозволительная роскошь».

*Пауло Коэльо*

**В**се начинается с того, что вы один раз сознательно сотворите чудо. Затем вы сможете сделать это несколько раз подряд и очень быстро. И, наконец, вы научитесь применять Закон притяжения Вселенной себе на благо автоматически. Как говорится, на автопилоте. Именно поэтому я назвала эту книгу еще и практическим пособием, наполнив ее разными упражнениями. Начнем с азбуки. Азбуки силы мысли.

**Алгоритм исполнения любого желания состоит из трех шагов.**

**Шаг первый.** Нужно просто ПОПРОСИТЬ — Всевышнего, Вселенную, Сверхсознание, Высшее Я — кому что ближе. Я обращаюсь к Вселенной.

**Шаг второй.** Запомните, что Вселенная ВСЕГДА отвечает на ваш запрос, дает то, что вы просите.

**Шаг третий, самый интересный.** Вы должны ПРИНЯТЬ желаемое.

Мы все отлично справляемся с первым шагом, потому что беспрестанно чего-то хотим, о чем-то все время просим. Увидели — по-