



# Отвлечение

Введение .....	7
----------------	---

## ГЛАВА 1. ВСТРЕЧА

Откуда ты знаешь то, что ты знаешь .....	18
Что является авторитетным источником знаний. . .	22
Правильное не всегда правильно .....	26

## ГЛАВА 2. СТРОЕНИЕ ПСИХИКИ, ИЛИ МЕНТАЛЬНЫЙ АППАРАТ

Кто говорит в твоей голове .....	35
Ум лучший друг или злейший враг. ....	38

## ГЛАВА 3. ПОДСОЗНАНИЕ — ЭТО ВСЕЛЕНСКИЙ ЖЁСТКИЙ ДИСК

Как устроено подсознание .....	41
Подсознательные отпечатки .....	44
Что такое зона комфорта .....	48
Семь шагов для создания привычки, или трудное сделай привычным .....	51
Подведём итог .....	57
Как не превратиться в ходячую помойку .....	59

## ГЛАВА 4. АЛГОРИТМЫ ИЗМЕНЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Как получить управление над своей жизнью. . . .	64
Шесть принципов для трансформации личности. . .	68
Правило смирения .....	68
Ментальный Алхимик .....	70

## Оглавление

Как мы попадаем в иллюзию . . . . .	73
Как мы сами себя делаем маленькими . . . . .	75
Большинство страхов никогда на станут реальностью . . . . .	79
Урок смирения от монаха . . . . .	80
Самый короткий путь к успеху . . . . .	82
Каждый человек — это наш учитель . . . . .	84
Садхана . . . . .	86

## ГЛАВА 5. СМЕНА ПАРАДИГМЫ

Что такое парадигма . . . . .	91
Примеры смены парадигмы . . . . .	96
Поезд не может резко остановиться . . . . .	99
Кто я? . . . . .	102
Сознание дефицита и изобилия . . . . .	106
Тест: в каком мире ты хочешь жить . . . . .	110

## ГЛАВА 6. УБЕЖДЕНИЯ

Что такое убеждения . . . . .	114
Как формируется наша судьба . . . . .	118
Как создавать новые убеждения . . . . .	121
Как формируются наши ценности . . . . .	126

## ГЛАВА 7. ЧТО УБИВАЕТ ТВОЮ УВЕРЕННОСТЬ? МЕНЯЙ НИЗШИЙ ВКУС НА ВЫСШИЙ

Есть энергия — есть уверенность в себе . . . . .	133
Пусть слабаки критикуют . . . . .	135
Тебе никто ничего не должен . . . . .	137
Твоя голова, твой сад . . . . .	139
Недоделанные дела высасывают энергию . . . . .	141
Не бери слишком много и доводи до конца . . . . .	145

## Оглавление

Привязанности делают нас слабыми . . . . .	144
Много знать — не показатель мудрости. . . . .	146
Красивая речь — признак сильного разума. . . . .	148
Самобичевание для слабых . . . . .	150
Деньги. Деньги. Деньги. Когда их нет, и уверенности нет . . . . .	151

## ГЛАВА 8. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Бумеранг ответственности . . . . .	154
Закон справедливости . . . . .	158
Наказаний не существует. . . . .	160
Абсолютный уровень любви . . . . .	161
Проблемы и болезни — это лучшие учителя . . . . .	167
Всё, что делается, — делается к лучшему. . . . .	168
Жить счастливо — это жить просто. . . . .	170
Не надо оправдываться . . . . .	172
Ошибки . . . . .	173
Собаки лают, караван идёт. . . . .	175

## ГЛАВА 9. КОМПЛЕКСЫ — ЭТО НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ

Низкая самооценка . . . . .	178
Как принимать критику . . . . .	182
Не давай страхам контролировать свою жизнь. . . . .	183
Как убрать комплекс . . . . .	184
Пришло время снимать маски и начать жить полной жизнью . . . . .	189
Правило тридцати секунд . . . . .	191
Пусть комплексы с визгом уходят из твоей жизни. . . . .	193

ГЛАВА 10. ВНЕШНЯЯ КРАСОТА  
И ВНУТРЕННЯЯ ГРЯЗЬ

Красивая одежда поднимает уверенность в себе. . . 197  
То, что тебя раздражает в других, есть в тебе. . . . 203

ГЛАВА 11. ПРИВИВКА ОТ БЕШЕНЫХ СОБАК

Секс, наркотики и раздражение . . . . . 210  
Как снимать напряжение, убирать раздражение  
и гнев. . . . . 213  
Прививка от бешеных собак . . . . . 215  
Люби тигра, но не заходи к нему в клетку . . . . . 222

ГЛАВА 12. АСКЕЗЫ

Сила аскез . . . . . 227  
Благочестие. . . . . 230  
Только без фанатизма. . . . . 231

ГЛАВА 13. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Стань экспертом! . . . . . 237  
Экзамен . . . . . 241  
Сорок девять отказов сделали его известным . . . 247  
Обними меня . . . . . 248  
Визитка . . . . . 251

## Введение

Одно из самых, на мой взгляд, важных свойств личности — уверенность в себе. Уверенностью в себе управляет наше ЭГО. От него зависит то, что мы получим в жизни, каких целей добьёмся и какое у нас будет здоровье. Если сказать простыми словами, здоровая уверенность в себе даст:

- хорошее здоровье,
- желаемую вторую половинку и крепкие отношения,
- отличную карьеру,
- большие деньги,
- в общем, для всего, чего мы желаем, необходима здоровая уверенность в себе.

В 2017 году я (Владимир Древец) провёл тренинг «Уверенность в себе за 10 минут», который стал популярным и помог десяткам тысяч людей. Результаты людей, которые его проходили, были разными и порой удивительными: одни начали больше зарабатывать, другие улучшили отношения в семье, третьи нашли вторую половинку, но после того, как ко мне обратилась Наталья, женщина хотевшая покончить жизнь самоубийством, понял, что знания, которые я дал в этом тренинге, необходимо дать всем желающим. И тогда возникла мысль: а почему бы из тренинга «Уверенность в себе за 10 минут» не сделать книгу?

И вот у тебя в руках книга «Ментальный Алхимик», которая написана мною и Анастасией Вриндавати. Мы написали её необычным образом. Я дал психологическое наполнение, а Анастасия наполнила образами и историей. Если ты читал/а книги по психологии, знаешь, насколько это нудная вещь. Поэтому мы написали книгу в виде романа, чтобы она легко читалась, оставляла яркие образы и приводила к позитивным трансформациям. Эта книга может в корне изменить твою жизнь, наполнить её смыслом и дать тебе силу, которой так иногда не хватает для достижения целей. А также и конкретные инструменты и рекомендации, которые помогут тебе трансформировать твой характер и поднять уверенность в себе. Ты узнаешь:

- как устроена и работает психика человека,
- что является смыслом жизни,
- ответ на вопрос «Кто ты?»,
- как создаются привычки и как их можно менять,
- как создаются блокирующие убеждения и как их можно трансформировать,
- что убивает уверенность в себе,
- как поднимать уверенность,
- и много ещё чего важного!

Рекомендую прочитать её, как минимум, два раза. Один — просто прочитать и не делать никаких выписок (хотя будет очень чесаться это сделать) и второй раз уже читать и выписывать для себя самое важное.

А если ты эксперт, коуч, эта книга поднимет ещё больше твою уверенность в себе (это скажется на увеличении твоих финансов) и даст тебе сильные и реально работающие инструменты, чтобы помогать людям. В общем, бери, читай, меняй жизнь и помоги другим.

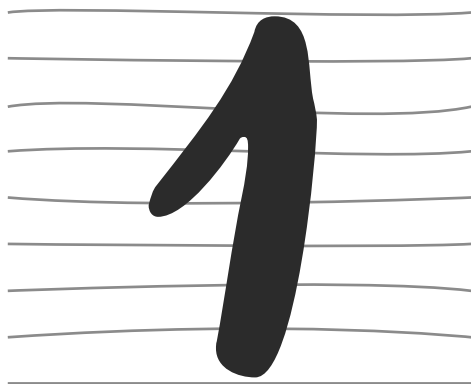
P.S.

Кстати, вот что написала тогда мне Наталья, которая хотела покончить жизнь самоубийством после прохождения тренинга «Уверенность в себе за 10 минут»: «Всем привет! Я домохозяйка, супруга и мама двоих детей, один из которых «особый». К Владимиру обратилась с тем, что перестала ценить себя, свою жизнь. Была жуткая затянувшаяся депрессия из-за безвыходной ситуации с сыном, накопилась за пять с половиной лет отчаянной борьбы за его здоровье. Причём все случилось каким-то мистическим образом. Я была подписана на рассылку от Владимира и периодически получала письма, мне нравился посыл и методы его работы, но письма я просто читала, и всё, думала, как-нибудь доберусь и начну действовать... И как-то ночью проснулась от того, что внутренний голос мне сказал: «напиши Владимиру и попроси помощи». После чего я так и сделала. Причём денег в семье не хватает, т.к. постоянно собираем на лечение сына. Владимир прочитал мою просьбу и, к моему удивлению, разрешил пройти курс «Уверенность» бесплатно!!! Я была в восторге! Спасибо Владимиру за его доброе сердце. Раньше я пыталась обращаться к разным специалистам — психологам, астрологам, даже к регрессологу (специалист по воспоминаниям, погружениям в прошлые жизни). Проходила различные тренинги. Это всё помогало, но эффект был недолгим, через некоторое время снова возвращалось уныние. В процессе прохождения курса появились энтузиазм, желание жить, творить, двигаться вперёд и, несмотря ни на что, не сдаваться! Почувствовала, как будто внутренний источник силы забил, как родниковый ключ. Появилось так много



идей и вдохновения! Я не помню, когда в последний раз такое испытывала. Владимир всё чётко и доходчиво объясняет. Он верит в нас, что всё получится, и уже это придаёт много сил. Желаю тем, кто ещё сомневается, не откладывать и начать уже сейчас. Сделайте себе подарок! Эти знания реально работают, помогают, дают новое дыхание жизни и появляется вера: нет ничего невозможного!»

Граба



ВСТРЕЧА

*У судьбы нет причин без причин  
сводить посторонних.*

*Коко Шанель*

- Эй, дружище, ты в порядке?
- Что случилось?
- Ну, я иду, смотрю — ты упал.
- Э... Да, спасибо. Даже не знаю...

Вечерело. Холодный осенний ветер пахнул озоном, обещая грозу. В небольшом тихом проулке, недалеко от центральной площади города внезапно упал мужчина лет тридцати. Одет он был со вкусом. Не то чтобы дорого, но, скажем так, стильно и аккуратно. Очнувшись, он растерянно смотрел перед собой. На него взирал незнакомец:

- Ты не ушибся, друг? Может, скорую?
- Нет-нет, я в порядке. Лучше воды, — сказал молодой человек и осторожно встал на ноги.
- Слушай, ты не очень спешишь? Тут неподалёку есть одно спокойное место. Пойдём?

Они повернули за угол и оказались почти в не замечном узком проходе между домами.

«Странно», — подумал молодой человек, — «Я много раз проходил по этим улицам, но никогда раньше не замечал этого прохода».

— Пойдём, спускайся за мной, — позвал его спутник.

Оказалось, что в конце проулка начиналась длинная винтовая лестница, уходящая куда-то вниз.

«Похоже на кроличью нору из «Алисы в стране чудес», — невольно пронеслось в голове мужчины.

Страшно не было. Напротив, возникло какое-то доверие и желание узнать, куда его зовут. Лестница

## ВСТРЕЧА

привела ещё в один небольшой, очень узкий переулок. По обе стороны, на стенах висели тусклые фонари позапрошлого века. Упершись в тупик, мужчины свернули направо. Вдруг их взору открылся совершенно неожиданный пейзаж. Они оказались на поляне, ярко залитой солнечным светом. Тут царило лето. Запах травы смешивался с ароматом полевых цветов, над которыми порхали разноцветные бабочки и мелодично жужжали шмели. В нескольких метрах на поляне стоял красивый резной стол с двумя удобными стульями. Проводник жестом пригласил сесть и спросил:

— Воды? — не дожидаясь ответа, он наполнил два высоких стакана, стоявших рядом с хрустальным графином, наполненным кристально чистой водой, — Ну, будем знакомиться? Я Древс. А ты?

— А я Алекс. Приятно познакомиться, Древс, — немного растерянно, с неким доверием ответил мужчина.

— Ты чего такой хмурый, Алекс? Что у тебя стряслось?

— Это из серии, что легче открыться таксисту или случайному попутчику в поезде? — немного иронично спросил молодой человек.

— Ну, можно сказать и так.

Алекс словно посмотрел куда-то вдаль. В его глазах читалась сильная боль.

— Я сегодня расстался с девушкой. Любимой... Точнее, она со мной, — немного сбивчиво начал он. — Не оправдал ее ожиданий. Я просто ничтожество. Хотя старался как мог... Радовать ее... Не понимаю, чего ей не хватало? Наверное, я просто — никто.

— О-о-о... — протянул Древс. — Да у тебя, похоже, с самооценкой беда, друг. И с уверенностью в себе — тоже.

- Похоже на то, да.
  - Давай сделаем так. Я помогу тебе стать увереннее в себе, а ты взамен пообещаешь мне кое-что.
  - Что ты хочешь, чтобы я тебе пообещал?
  - Пообещай мне, Алекс, что будешь применять на практике всё, что я тебе расскажу. И поделишься тем, что я тебе расскажу с теми, кто тебе дорог. Если, конечно, ты считаешь эти знания ценными.
  - И это всё? Ничего больше?
  - Да, это всё.
  - Странно, конечно. Будто есть какой-то подвох.
  - Подвоха нет, скоро сам всё поймёшь.
  - Хорошо, давай попробуем.
  - Воды?
  - Да, спасибо. Слушай, Дреус, а где мы?
  - Да, понимаю, это выглядит странно. Хотя, уверен, ответ тебя удивит ещё больше.
  - Я заинтригован, — с легкой улыбкой сказал молодой человек.
  - Мы в твоём внутреннем мире, Алекс, — ответил Дреус, глядя собеседнику прямо в глаза.
- Не прошло и нескольких секунд, как Алекс в ответ рассмеялся в голос.
- Да ты шутишь, друг! Интересное у тебя чувство юмора.
  - Нет, я не шучу, — Дреус был серьёзен.
  - Да ладно, перестань. Я тебя раскусил. Давай, колись, где твои скрытые камеры?
- Мужчина встал и начал озираться по сторонам. Дреус наблюдал молча. Обойдя поляну по периметру и поняв, что в этом месте просто-напросто негде спрятать камеры, разве что в шмелях, он с озадаченным видом вернулся к столу и сел. Немного помолчав, он вновь спросил:

## ВСТРЕЧА

— Серьёзно, где мы?

— Я уже ответил тебе.

— Но ты же понимаешь, что это звучит как бред, — не успев договорить фразу, он резко наклонился. Подобрал в траве какой-то предмет, он, очень взволнованный, вернулся обратно. В трясущихся руках мужчина держал связку ключей. В глазах у него стояли слёзы.

— Что это? — поинтересовался Древс.

— Это... Это ключи, которые я потерял, когда мне было семь лет. Это первые ключи от дома, которые мне доверили родители. А я потерял их на следующий же день, — Алекс говорил прерывающимся, немного сдавленным голосом. Взгляд его устремился вдаль, и было ощущение, что он снова проживает давно забытые события из детства.

— Помню, — продолжал он, — я вернулся домой, когда родители ещё были на работе, и вдруг понял, что не могу найти ключи. В панике я много раз перетряхнул портфель, с десятков раз заглянул в пенал и даже с надеждой тряс учебники, но ключей нигде не было. Я ринулся искать. Прошёл весь путь до школы и обратно, обошёл соседние дворы, заглянул под все скамейки на аллее в парке, через который шёл в школу. Нет. Нет. Нет. И тут — нет. С каждым мгновением страх охватывал всё моё существо всё больше и парализовал психику. Я до смерти боялся признаться родителям, что потерял ключи, ведь только вчера они мне сказали, что я уже большой и мне можно доверять. В тот момент я хотел просто исчезнуть. Или даже умереть. Лишь бы не переживать этот момент. Когда я понял, что ключей нигде нет, в отчаянии, на ватных ногах я отправился домой. Дойдя до двери, я какое-то время не решался зайти, но, преодолевая себя и ужасный страх, я все же открыл дверь и переступил порог.

— Где ты был? Я так волновалась! Ты уже давно должен был быть дома! — мама сильно переживала и почти кричала.

Я не знал, как сказать. Я очень боялся.

— Я... Я потерял ключи, — с трудом, еле слышно, выдал из себя.

Передо мной уже стоял хмуро глядящий отец. В этот момент он казался мне необыкновенно большим, как нависшая надо мной огромная каменная гора.

— Я же говорил тебе, что не стоит доверять этому оболтусу, но ты настояла, — с укором сказал он маме.

Она стояла и разочарованно смотрела на меня. Вздохнув, мама молча ушла. Я был уничтожен. От волнения у меня кружилась голова. Я чувствовал себя



## ВСТРЕЧА

ничтожеством. Ни на что не годным, не достойным ничего хорошего. Как я мог разочаровать маму и подвести отца? Чувство вины жгло меня изнутри. Невыносимо. Мне было так одиноко в тот момент, ведь те, к кому я всегда шёл за утешением, сейчас отвернулись от меня. И это было настоящей катастрофой. Но самое страшное, что во всём виноват только я. Раз за разом укорял себя. Я ненавидел себя за то, что потерял эти несчастные ключи. Не в силах справиться со всем этим, принял решение, что с этого момента буду делать то, что нравится моим родителям. Мне нужно было их вернуть во что бы то ни стало. С этим решением мне полегчало. Я знал, что мне нужно вернуть их любовь, ведь без неё моя жизнь просто невозможна.

Вернувшись из воспоминания, Алекс спросил:

— Как здесь оказались эти ключи, Дреус?

— Они всегда были в тебе. И нам ещё во многом придётся разобраться. Я помогу тебе. Обещаю, будет интересно. Только для начала предлагаю ещё кое о чём договориться.

— О чём?