







ТАТИ САЛИМОВА

**Дыши.  
Чувствуй.  
Пиши**

**книга - практикум  
с мантрами на любовь к себе**



Москва  
2022

Пусть эта книга вернет тебя к себе  
и подарит тебе состояние  
наслаждения жизнью





## КАК СТАТЬ ТВОРЦОМ СВОЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

**Д**орогая, ты держишь в руках мою вторую книгу, написанную с большой любовью в сердце. В первой книге мы глубоко исследовали тему построения гармоничных отношений и создания крепкого союза с мужчиной, а в этой займемся *трансформацией мышления* для наполненной, счастливой и процветающей жизни женщины. Той жизни, которую с легкостью и радостью можно творить посредством своих мыслей, внутреннего состояния и действий. Я верю, что у каждой из нас уже сейчас есть абсолютно все для этого прекрасного созидательного процесса!

Реальность, окружающая нас, является прежде всего следствием нашего мышления. А мышление в свою очередь формируют наши *убеждения*, или то, во что мы верим всем сердцем. Все мы являемся носителями определенного набора убеждений, которые успели нахватать с самого детства, интегрируя в себя мысли нашего окружения: родите-

лей, родственников, других значимым для нас фигур. «Жить в свое удовольствие стыдно», «Думать о себе – быть эгоисткой», «Расслабляться нельзя», «Надо много пахать, чтобы выжить», «Успех достигается только тяжким трудом», «Большие деньги честным путем не заработаешь», «Чтобы быть счастливой, нужен мужчина», «Мужчин на всех не хватит», и тому подобное. Знакомо? А что сейчас всплывает в твоей голове?

Убеждения формируют программы и сценарии, по которым человек живет в **автоматическом режиме**, не отдавая себе отчета в собственных мыслях и действиях. Чужие убеждения он воспринимает своими, естественно, не подвергая их сомнениям. Они для него – данность, непреложная истина. Кроме того, ум такого человека каждый раз мастерски находит подтверждения собственным верованиям, что только закрепляет стереотипное мышление. Таким образом, среднестатистический житель нашей планеты проживает свою жизнь по чужим сценариям, совершенно не подозревая о том, что можно как-то по-другому. Так жили его мамы, бабушки, прабабушки...

Например, женщине, считающей, что нормальных мужчин не осталось, вряд ли встретится принц на белом коне, а если и встретится, то с большой вероятностью она его просто пропустит, не узнает, поскольку в сторону принца просто не направ-

лен фокус ее Внимания. Даже если она узнает принца, при первой же трудности ум выдаст подтверждения в духе: «Чему здесь удивляться, я же знала, нормальных мужчин сейчас нет, этот такой же, как все!». Что и требовалось доказать. Сможет ли такая женщина создать крепкие счастливые долгосрочные отношения, продолжая мыслить в автоматическом режиме? Шансов немного. Или, например, мужчина, убежденный, что женщинам от него нужны только деньги, закономерно во всех избранницах будет видеть меркантильных охотниц. Несложно предположить, как у него сложится личная жизнь. И это касается абсолютно всех сфер нашей жизни.

А что, если мы сами способны перепрограммировать себя? Заложить себе самостоятельно новые убеждения, которые наша реальность будет отражать в окружающих людях, событиях? А что, если можно управлять своими мыслями и состоянием? Разве это возможно? ДА! Однозначно. Я проверяла.

Наблюдая за происходящим в мире, кажется, лишь небольшой процент людей на планете вообще когда-либо об этом задумывался. А еще меньший процент смог действительно свое мышление изменить. Почему? Может, потому, что *«менять мышление – это очень сложно, даже не буду пытаться...»*? На самом деле простой способ существует, и он на поверхности.

// Мы видим реальность такой, через какие фильтры собственных убеждений на нее смотрим! //



«В одно окно смотрели двое:  
Один увидел дождь и грязь,  
Другой – листвы зеленой вязь,  
Весну и небо голубое...»

Помнишь стихотворение? Сложно достоверно определить, кому принадлежит авторство этих известных строк<sup>1</sup>, в любом случае, я благодарю за эту красоту изложения мысли, которая для меня как раз про *разность системы убеждений* двух людей.

// Мир для всех один, а вот реальность у каждого своя. Она является следствием наших же мыслей (убеждений), состояния и действий. Убеждения автоматически управляют фокусом нашего внимания, который приумножает то, на чем мы фокусируемся. //

Если мы задумаемся о покупке автомобиля красного цвета, съездим в салон, возьмем авто на тест-драйв, на следующий день на дорогах мы будем всюду замечать красные машины: «Все что, одновременно решили купить себе красные авто?» По

---

<sup>1</sup> Согласно некоторым источникам авторство этих строк принадлежит Омару Хайяму.

той же причине беременным женщинам начинает казаться, что все вокруг внезапно решили завести детей. Это наглядные примеры того, как работает *фокус* нашего *Внимания*. Видим то, на чем фокусируется наше сознание. А где наше внимание – там наша энергия.

// У меня было четкое осознание, что фокус нашего внимания — это луч Творца, с помощью которого человек способен сотворить то, что он вообразит! Сила нашей мысли невероятно велика, она имеет потенциал творить целые миры. Пожалуйста, помни об этом. //

Мысли и убеждения. В чем их отличия? Почему какие-то мысли воплощаются в жизнь, а какие-то нет? По моим ощущениям, мысли сами по себе, без наделенной нами же *энергией души*, имеют лишь небольшой потенциал претворения в жизнь. А убеждения – это как раз мысли, наделенные **верой**, то есть энергией души, ее мощной силой. Именно поэтому они отражаются в жизни! Возможно, тебе знакома фраза из Библии «*По вере Вашей да будет Вам*», для меня эта фраза про энергию Души, то есть про силу веры. А что такое эта энергия Души, о которой я говорю? Это психическая энергия, или энергия Бога, как я ее чувствую. И именно отсюда все волшебство и чудеса, которые являются, по сути, той или иной степенью знания, если разобраться глубже. Подробнее

о психической энергии можно узнать, например, в учении Агни Йога.

Получается, мы сами наделяем мысли властью над нами тем, что **верим** в них. И когда мы понимаем, как это работает, мы можем *управлять* этим процессом! А это уже история про авторство своей жизни, про возвращение себе своей силы и *состояние творца своей реальности*. Ух, мурашки!

Давай глубже разберемся: как именно мысли могут превращаться в убеждения? То есть как именно происходит процесс наделения мыслей энергией души? Один из способов – это *систематическое повторение*. То есть чтобы та или иная мысль «записалась на подкорку», ее нужно услышать много раз подряд. Что будет, если человеку сто раз сказать «дурак»? А что будет думать о себе взрослая женщина и как сложится ее жизнь, если все детство по сто раз в день ей повторяли, что она красива?

// Наши убеждения — это то, что мы слышали тысячу раз. А это значит, мы сами можем **перепрограммировать** свое мышление, просто много раз повторяя себе какие-либо фразы. //

Что, так просто? Именно! Меня эта мысль невероятно вдохновляет! Вот же он, простой и понятный путь к изменению мышления, который каждый человек может пройти в радости!

Именно поэтому то, что в популярной психологии называется аффирмациями, может действительно круто работать. О силе слова уже написано много трудов, и я знаю, как словом можно согреть, обнять, укутать любовью, дотронуться до самых потаенных струн Души.

Аффирмация (от лат. *affirmatio* – утверждение, подтверждение) – позитивное утверждение, краткая фраза-самовнушение, создающая правильный психологический настрой. Вообще, метод самостоятельного, осознанного самовнушения начал активно развиваться еще в начале XX века. Одним из первых и самых известных примеров сознательного самовнушения на сегодня является метод Эмиля Куэ. Термин «аффирмация» стал популярным после выхода книг Луизы Хей.

Почему же аффирмации работают не всегда и не у всех? По моим ощущениям, есть две основные причины. Первая – результаты требуют времени. Далеко не у всех хватает дисциплины действительно систематически повторять самому себе одни и те же фразы изо дня в день. Поэтому люди чаще всего бросают это дело, посчитав данный метод изменения мышления сомнительным и несерьезным: «Фигня какая-то! Пойду чем-то важным займусь». У них нет дисциплины и **веры** непосредственно в сам метод. А прежде чем поверить в положительные утверждения, сперва необходимо поверить в сам *метод* трансформации мышления,

иначе результат будет нулевым. Вторая причина – недостаточная концентрация на процессе повторения и отсутствие **чувствования** фраз, которые нужно повторять. На своем опыте и опыте сотен женщин я убедилась:

“ Гораздо эффективнее не просто повторять положительные утверждения, а еще ЧУВСТВОВАТЬ ИХ В ЦЕНТРЕ ГРУДИ. Эффект поможет усилить напевание фраз и написание их от руки. //

На протяжении последних десяти лет я систематически самостоятельно закладывала себе новые *убеждения*, которые прописывала от руки в свои красивые записные книжки. У меня родилась собственная система трансформации мышления через чувствование емких, исцеляющих фраз, заряженных энергией Души, которые я назвала **мантрами**, или настройками.

В первоначальном значении слово «мантра» пошло из индуизма. Оно означает набор звуков, слов на санскрите, которые имеют резонансное, психологическое и духовное воздействие. Другими словами, это своего рода священное заклинание, повторяемое много раз. Мантры существуют также в традициях буддизма, джайнизма и сикхизма. Почему же свои утвердительные фразы на русском языке я называю мантрами? Дело в фор-

мулировках, которые я записывала в потоковом состоянии, и энергии Души, которую я заложила в них. Наделить слова энергией Души может как автор фраз, так и читатель. Со своей стороны, каждую выверенную формулировку я зарядила психической энергией, заложила чистое намерение на бережную трансформацию практикующего. Осталось с твоей стороны приложить определенные **действия**, и тогда в синтезе наших общих устремлений родится настоящее сотворчество.

Наверняка ты знаешь о том, что мы обладаем способностью проживать написанное и погружать себя в определенное *состояние* от текста. Мы можем осознанно считывать текст энергетически. Я открыла это интуитивно для себя много лет назад и таким образом приблизила лучшую версию своего будущего с помощью фраз, написанных самой же себе.

// Я целенаправленно закладывала в каждую настройку этой книги внутреннее состояние, отражающее суть написанного. Это стало мощным инструментом для исцеления моей Души и приближения желаемого. Несколько раз прочувствовав и прожив написанное, мы можем перенять это состояние себе и потом генерировать его по своему желанию. //



В этой книге я собрала свои самые сильные *настройки*, к которым ты можешь обращаться в любое удобное время.

## ДЫШИ. ЧУВСТВУЙ. ПИШИ

Как работать с этой книгой? Следуй инструкции ниже для получения максимального эффекта. Все мантры этой книги предназначены для погружения в медитативное созерцательное состояние. Предложенное дыхание замедляет вибрации головного мозга и постепенно погружает нас в расслабленное альфа-состояние.

1. ДЫШИ. Перед тем как приступить к взаимодействию с мантрами, сделай глубокий вдох, затем медленный выдох. Это поможет настроиться на важный процесс и выполнять практику максимально **сконцентрированно**. Закрой на минутку глаза, направь фокус внимания в область сердца и улыбнись себе внутри себя. Обними себя обеими руками и окутай мысленно теплом и любовью. Сделай еще раз глубокий вдох, медленный выдох и открывай глаза.

2. ЧУВСТВУЙ. Медленно прочти текст мантры и **почувствуй** в своем сердце каждое слово. Для усиления эффекта можно положить ладонь левой руки на сердце. Медленно прочти и почувствуй эту же мантру еще два раза.

3. ПИШИ. Теперь возьми любимую ручку, взаимодействие с которой доставляет тебе удовольствие, медленно и **сконцентрированно** пропиши каждое слово мантры в свободных строчках ниже. Помни, в этом моменте есть только ты и твой важный процесс. Ты можешь прописывать мантры как левой рукой, так и правой. Но для еще большего эффекта самостоятельного перепрограммирования я рекомендую прописывать фразы именно левой рукой. Объясню почему. Дело в том, что левая рука связана с правым полушарием головного мозга и подсознанием. Прописывая определенные фразы именно левой рукой, можно изменить свои подсознательные программы.

Желаю вдохновения на твоём пути, и помни: у тебя не может не получиться!

