

ЧАСТИНА IV. МАНІФЕСТАЦІЯ З ТЕПЕРІШНЬОГО МОМЕНТУ	175
<i>Розділ 19.</i> Сила теперішнього моменту	177
<i>Розділ 20.</i> Все не так, як здається	186
<i>Розділ 21.</i> Мистецтво медитації	191
<i>Розділ 22.</i> Пастки розуму	202
ЧАСТИНА V. ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ СВІЙ МАГНЕТИЧНИЙ РОЗУМ	209
<i>Розділ 23.</i> Маніфестація любові	211
<i>Розділ 24.</i> Маніфестація щастя	227
<i>Розділ 25.</i> Маніфестація багатства	241
<i>Розділ 26.</i> Маніфестація здоров'я	256
ВИСНОВОК	268
ПОДЯКИ	270

ВСТУП

Не всі отримують бажане, тому що не всім відомі таємниці підсвідомості. Уявіть, що ви все життя вважали себе безсилим, а потім усвідомили, що весь цей час були головним творцем.

Скільки б усього здійснилося, якби ви залишили позаду свої уявні обмеження і розблокували свій справжній потенціал?

Як би змінилося ваше життя?

Ким би ви могли стати?

Правда у тому, що ви можете бути тим, ким самі забажаєте. Попри те, що вам казали або у що ви вірите, ви не застрягли, не зламалися і не тягнете багаж свого минулого віднині й довіку. Ви є і завжди були магнетичним і сильним, без крихти сумніву. Але, можливо, ви досі не вірите у це.

Певно, ви цього не знаєте, проте ви вже гідні й здатні втілити свої найпотаємніші мрії. Адже, якщо щось живе у вашому серці та у думках, воно там не випадково.

Ваші мрії — не безглузді чи марні думки, а прев'ю доступних вам перспектив, потенціалів, можливостей, які чекають на втілення та узгодження із вашим натхненним майбутнім «я».

Питання у тому, як цього досягти.

Як перейти від теперішнього моменту до того, де ви бажаєте бути?

Ця книжка дасть вам відповіді на всі запитання.

СВІДОМІСТЬ І ПІДСВІДОМІСТЬ

За словами професора Гарвардського університету Джеральда Залтмана, 95 % усієї поведінки, рішень і думок відбуваються

несвідомо. Ці процеси керуються програмами, які лежать нижче рівня нашої свідомості, і лише 5 % нашої розумової діяльності є усвідомленими. Хоча префікс «під» у слові «підсвідомість» може давати враження менш значущої частини, насправді саме вона містить ключ до розблокування вашого прихованого магнетизму.

У житті ви не досягаєте того, чого свідомо бажаєте; ви узгоджуєтесь із тим, у що підсвідомо вірите.

Інакше кажучи, у життя втілюється те, у що ви вірите у власній підсвідомості.

ЧИ ЦЕ ПРО ВАС?

- Ви бачите, як менш талановиті люди отримують те, чого прагнете ви?
- Відчуваєте, що призначені для більшого, але не знаєте, як цього досягти?
- Ви чули про силу підсвідомості, але не знаєте, як вона працює?
- Ідею маніфестації вважаєте маячнею, тому що це у вас ще не спрацювало?
- Ваше життя здається обмеженим, монотонним чи позбавленим натхнення?
- Ловите себе на тому, що занадто багато думаєте, хвилюєтесь і вірите власним негативним думкам?
- Маєте масштабні мрії, але відчуваєте, що їх блокують страхи, які стримують вас?
- Ви прагнете більшого, готові до змін, намагаєтесь визначити подальші дії?

Якщо щось із цього звучить знайомо, запевняю вас: ви не самотні.

Я пройшла через це.

ДОЗВОЛЬТЕ РОЗПОВІСТИ ПРО СЕБЕ

Мене звати Рошель, і я викладачка з медитації та особистісного розвитку. Завдяки знанням, що містяться у цій книжці, я змогла перетворити себе з дівчини, яка вважала себе емоційно нестабільною людиною з ПТСР¹, намагалася побороти депресію, тривожність та розлад харчової поведінки, на жінку, яка вже не просто виживає, а по-справжньому процвітає. Останнє десятиліття я присвятила тому, щоб ділитися мудрістю та інструментами, які витягли мене з власної темряви. За допомогою програм, застосунку й ретритів² моєї компанії *Mindspace* тисячі людей знайшли світло у собі й розкрили силу власного розуму. Я хочу, щоб ви знали про мене одну річ: я вболіваю за успіх інших людей. Я щиро хочу, щоб ви перемагали у житті, і прагну допомогти вам у цьому. З цією книгою ми разом розкриємо таємниці вашої підсвідомості.

ЩО ВИ ЗНАЙДЕТЕ У ЦІЙ КНИЖЦІ

- Що таке підсвідомість і як можна перепрограмувати її для отримання результатів, яких ви прагнете у житті.
- Розуміння універсальних законів, які змінять ваше сприйняття реальності.
- Елементарну формулу маніфестації з чотирьох кроків, яку ви зможете застосувати у своєму житті.
- Майстер-клас із медитації, який навчить вас очищати розум від шуму, відкривати внутрішній спокій і втілювати магнетизм у кожній миті життя.

¹ Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, викликаний жахливою подією, яку людина пережила або стала свідком. Симптоми можуть включати спогади, нічні кошмари й сильну тривогу, а також неконтрольовані думки про подію. — Прим. ред.

² Період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою (від англ. *retreat* — затвір, духовне усамітнення, відступ). — Прим. ред.

- Чіткі моделі мислення, які вам потрібні, щоб налаштуватися на перемогу у житті.
- Як працює сила ідентичності та як створити дошку візуалізації, яка підштовхне вас до кращого, більш узгодженого, цілеспрямованого майбутнього.
- Практичні повсякденні способи використовувати магнетизм розуму для залучення любові, грошей, здоров'я, щастя й успіху у своє житті.
- Глибоке розуміння того, що тримає вас на місці, й набір практичних кроків, порад і мудрості, які ви можете використовувати, щоб подолати цей стан.

Існує безліч книжок про особистісний розвиток, маніфестації й втілення ваших мрій у реальність. Проте більшості з них бракує вкрай необхідних деталей, щоб допомогти вам зрозуміти «початковий код» творення, також відомий як ваша підсвідомість.

Ви маєте здоровий глузд, аби вирішувати проблеми, бути власним героєм і знаходити у собі сили для довготривалих змін.

Я вірю, що щастя шукає саме вас, а ця книжка покликана полегшити вам пізнання самого себе — і, зважаючи на це усвідомлення, створити людину, якою ви хочете стати.

Коли ви ознайомитеся із уроками й застосуєте їх до свого життя, спробуйте змінити власну ідентичність — від того, хто «намагається» щось проявити, до творця, що втілює свої бажання.

Вважайте ці сторінки мапою, що вказує шлях до розкриття вашого потенціалу.

Яким шляхом ви підете, вирішувати вам.

Ви — творець.

Ви випромінюєте магнетизм.

ІСТОРІЯ МОГО МАГНЕТИЗМУ

Хотіла б я сказати, що моє духовне пробудження було захопливою пригодою на кшталт «істи, молитися, кохати», але

реальність далека від цього. До мене не зійшов бог в індійському ашрамі, я не їла пасту в Італії і вже точно не мала палкого роману з хлопцем на Балі¹. Все було набагато простіше, і правда у тому, що більшість моментів «пробудження» є звичайними, незважаючи на те, що показують наші улюблені фільми.

Натомість моє духовне пробудження сталося на тримісному пупі *Lovesac*² мого хлопця, де він полюбляв курити травичку. Я перетворила це на новий прихисток для втечі від реальності й споглядання стіни. Озираючись назад, якби ви сказали мені, що гігантський пухнастий диван, який займав більшу частину нашої квартири-студії площею у 25 квадратних метрів, стане місцем, де я буду використовувати свої внутрішні сили магнетизму, я б подумала, що ви так само обкурилися, як і мій хлопець колись.

Йшов 2012 рік, і у мене закінчувалися варіанти «зцілитися». Призначені лікарем медикаменти погано взаємодіяли з натуральною добавкою, яку я приймала, і довели до психотичного нападу, під час якого я ледь не вистригнула з вікна нашої квартири на третьому поверсі в районі Кінгс-Крос у Сідней.

Розмови з когнітивно-поведінковим терапевтом також не допомогли, оскільки ми болісно проходили крізь глибини мого складного травматичного минулого. Я навіть розглядала мікродозинг³ грибів як комплексне лікування і замовила їх на тіньовому сайті, проте їх не доставили. До того ж не припинялися ні мої нічні кошмари, ні щотижневі панічні атаки.

До всього, схильність до переїдання переросла у повноцінну булімію, тож споглядання свого порцелянового відображення у дзеркалі стало щоденним ритуалом. Удень я відволі-

¹ Посилання на популярну книгу Елізабет Гілберт «Їж, молись, кохай» (*Eat, Pray, Love*) та її екранізацію. Історія розповідає про подорож головної героїні до Італії, Індії та Індонезії у пошуках сенсу життя, насолоди, духовного пробудження та кохання. — *Прим. перекл.*

² Американський популярний бренд м'яких меблів, що мають багато опцій для цілковитого комфорту споживачів. — *Прим. ред.*

³ Мікродозинг — практика вживання дуже малих доз психоактивних речовин, таких як ЛСД або псилоцибін (активний компонент галюциногенних грибів), що викликає значний інтерес у контексті лікування психологічних розладів. — *Прим. ред.*

кала себе соціальними мережами, телевізором і фільмами, а вночі — цукерками, морозивом, шоколадом і будь-якою іншою їжею, що викликає задоволення та містить багато цукру.

Власне, я визначила себе як «зіпсовану». Дотепер я перепробувала все, що тільки могла, але безрезультатно. І хоча «посттравматичний стресовий розлад», який діагностував мені лікар, дарував мені певну надію — адже я могла визначати свої проблеми, — тягар ярлика «ПТСР» ставав дедалі важчим для мене.

Одного вечора мій хлопець Кріс повернувся додому і запропонував спробувати ще один засіб, про який я ніколи не очікувала почути від такого відданого раціоналіста й атеїста, як він. *Медитація.*

— Медитація? — засумнівалася я.

У той час, як і більшість людей, я була переконана, що медитація — це просто якась химерна хіпі-фішка, тож мені стало цікаво, чи звичка до канабісу врешті-решт вразила його мізки. Звісно, розв'язання моїх проблем не залежало від певного маргінального східного ритуалу, як я тоді вважала.

Я відкинула цю ідею і спробувала змінити тему, але він наполягав і пояснив, що ідея не його, а нашого спільного друга Джуліана. Того дня Кріс провів з ним деякий час і поділився останніми новинами про нашу боротьбу. Джуліан запропонував цей спосіб, спираючись на досвід солдатів з подолання суїцидальних думок, пов'язаних з ПТСР, який вони отримали під час бойових дій.

Почувши про джерело цієї пропозиції, я трохи зацікавилася, адже Джуліан — один з тих людей, які розумні не на свої літа, і до його порад завжди варто прислухатися. Тож я придушила скептицизм і вирішила спробувати.

Через кілька днів, після чергового циклу переїдання та очищення, я знову опинилася на тому ж дивані, налаштована «відключитися» і подивитися кілька відео на ютуб. У той момент я подумала: «Хай йому грець, пошукаю щось про цю медитацію», тому я набрала у пошуковому рядку щось на кшталт

«Медитації при ПТСР у військових». Саме тоді я знайшла відео, яке назавжди змінило моє життя.

У ролик показували кремезного солдата американської армії, який виступав з промовою на якомусь заході. Як ви вже здогадалися, промова була про медитацію. Напозір цей хлопець був останньою людиною, на яку я би подумала, що він може медитувати. Високий, широкоплечий, увішаний безліччю армійських медалей.

На відео він розповідав про втрату свого друга й побратима, який наклав на себе руки, повернувшись додому після закінчення служби. Біль у його голосі пронизав мене наскрізь, тому що я сама багато разів планувала самогубство, й останнє, що хоче почути самогубець, — це правда про вплив його рішення на людей, що залишаються.

Потім він поділився, що теж хотів покінчити з життям — доти, поки не відкрив для себе... саме так — медитацію.

Я була настільки зворушена мужністю, вразливістю і силою цієї людини — не тому, що він побував на війні або був справжнім велетнем, а тому, що він публічно й щиро говорив про своє психічне здоров'я і внутрішніх демонів, яких я також мала.

Згадую, що я подумала: «Якщо це спрацювало із цим хлопцем, то, можливо, це спрацює і зі мною». Відтак вирішила спробувати. Якщо я була готова придбати психоделічні гриби в інтернеті, то я можу спробувати все, що завгодно.

Невдовзі після перегляду цього відео я знайшла авторитетну студію медитації в Сідней і записалася на триденний курс. Саме тут мені дали мантру — як мені сказали, «звук розуму», який стане моїм інструментом для практики медитації і, зрештою, моїм шляхом до внутрішнього спокою.

Все це здавалося таким дивним і сильно виходило за межі зони комфорту. Мій розум був скептично налаштований і сповнений самосаботажу, але всередині мене також жеврів проблиск надії.

За кілька тижнів я знову сиділа на дивані із заплющеними очима, але цього разу повторювала мантру подумки.