



Коллин Туппинг



Радикальное Проявление

ИСКУССТВО ТВОРИТЬ ЖИЗНЬ
ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ

СОСРЛЯ

Колин Туппинг

Радикальное Проявление

ИСКУССТВО ТВОРИТЬ ЖИЗНЬ
ПО СВОЕМУ ЖЕЛАНИЮ

«СОСЦИА»



2 0 0 9

УДК 159.95
ББК 88.2
Т43

Перевод с английского В. Спарова

Типпинг Колин

Т43 Радикальное Проявление: Искусство творить жизнь по своему желанию / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 256 с.

ISBN 978-5-91250-754-0

Автор уникального метода «Радикальное Прощение», Колин Типпинг в своей очередной книге предлагает новую революционную методику, позволяющую материализовать наши собственные цели, желания и намерения — Радикальное Проявление. Он описывает, как с помощью технологий Радикального Проявления и сопутствующих им вспомогательных средств можно добиться всего, чего пожелаешь: от больших денег и дорогих машин до истинной радости и счастья в жизни.

УДК 159.95
ББК 88.2

Radical Manifestation
The fine art of creating the life you want
© 2006 by Colin C. Tipping

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

ISBN 978-5-91250-754-0

© «София», 2009
© ООО Издательство «София», 2009

Содержание

Предисловие	8
Вступление	13

Часть I

МЕНЯЯ ПАРАДИГМЫ

Глава 1. Расширение возможностей как трансформация ..	22
Глава 2. Проявление Нехватки	27
Глава 3. Смена парадигмы	30
Глава 4. Декарт и Дарвин	38
Глава 5. Метафизическая реальность	44
Глава 6. Когда обе парадигмы уживаются вместе	62

Часть II

КРИТЕРИИ РАДИКАЛЬНОГО ПРОЯВЛЕНИЯ

Глава 7. Критерии	70
-------------------------	----

Часть III

ТРЕНИРОВКА УМА И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА для гостижения Радикального Проявления

Глава 8. Ум	94
Глава 9. Шесть шагов к Проявлению	104
Глава 10. Препятствия, которые мы сами себе создаем ...	126
Глава 11. В помощь начинающим	138
Глава 12. Нарисуй духовную картину	146

Часть IV
ПРОЯВЛЯЯ ДЕНЬГИ

Глава 13. Внимательность к деньгам	152
Глава 14. Змеи, акулы и деньги	157
Глава 15. Смысл денег	170
Глава 16. Энергетическая игра	178
Глава 17. Размышления о деньгах	182
Глава 18. «Идея-фикс» и повышение уровня доходов	186

Часть V
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

Глава 19. Сосредоточенность на теле	196
Глава 20. Осознание тела	199
Глава 21. Проблемы с весом.	204

Часть VI
ЦЕЛЬ

Глава 22. Как найти свою цель	222
Глава 23. Радикальное Расширение: PowerShift, или процесс силового сдвига	244
Послесловие Джоанны Типпинг	250

Предисловие

Когда Колин попросил меня написать предисловие к своей книге, он и понятия не имел о том, что его труд «Радикальное Прощение» стал весомым инструментом в деле моей собственной личной трансформации. Действительно, именно благодаря его труду я нашла важные ответы на многие вопросы, которые требовалось решить, прежде чем пытаться реализовать свою мечту и осуществить жизненную цель, став наставником в области сознательного творчества.

Я поняла: чтобы стать мастером в сфере сознательного творчества, мне вначале нужно было исцелить свое прошлое и освободиться от *сознания жертвы*. Мне необходимо было найти способ избавиться от всех своих мнений, суждений, жалости к себе, сомнений, негодования, стыда и чувства вины, чтобы намеренно привлечь в свою жизнь любовь, мир и благополучие, которые казались мне столь желанными.

Проблема, как я ее ощущала в то время, состояла вот в чем:

«Как отпустить душевную боль и страдания, если меня и в самом деле так обидели?»

Однако благодаря методу Радикального Прощения я справилась с этой проблемой и теперь в полной мере понимаю, почему Радикальное Прощение и Радикальное Проявление так нерасторжимо взаимосвязаны между собой.

Будучи наставником в области сознательного творчества, я то и дело слышу, как мои клиенты жалуются:

«Что со мной не так, почему эти принципы на меня совершенно не действуют?»

«Почему другим это дается внешне легко, а мне — с таким трудом?»

«Почему я без труда притягиваю к себе всякие глупости, о которых даже не помышляю, а не те вещи, которые мне представляются действительно важными?»

Ужасно сложно раз за разом визуализировать желаемое, медитировать над ним и подкреплять аффирмациями, а в результате так и не добиться осуществления своего желания. Я думаю, это происходит по трем причинам.

1. Универсальный Закон гласит: то, на чем мы фокусируемся, имеет свойство расширяться. Это означает, что мы получаем то, на чем по-

стоянно акцентируем внимание. Когда наши неосознанные мысли входят в противоречие с подлинной любовью, страстью, свободой, благополучием и целостностью, которых мы так жаждем, то мы ненамеренно создаем противоположное тому, чего, по нашим же словам, желаем.

2. Мы слишком поспешно делаем вывод, что, мол, этот принцип себя не оправдывает, и теряем веру в свою способность сознательного творчества. И тогда мы деморализуем себя мыслью о том, что мы — полные неудачники. Колин же дает нам метод — «Радикальное Прощение себя», позволяющий выявить это на глубинном уровне.
3. Мы *сопротивляемся* тому, что *есть*, а потому терпим фиаско в применении на практике *Закона Разделения*. Этот невероятно важный Вселенский Закон гласит: *для того чтобы получить желаемое, мы должны отпустить свою привязанность к нему*. Одно, казалось бы, совершенно противоречит другому, однако этот постулат крайне важен для того, чтобы обдуманно добиваться желаемого.

Действительно, переход от критерия «я благодарен за то, что мои мечты осуществились» к критерию «я счастлив и доволен, даже если мои мечты никогда не сбудутся» выглядит по меньшей мере страшно обескураживающим. Такое впечатление, будто мы

сдаемся и соглашаемся на меньшее, чем изначально желали.

А теперь хорошая новость: все происходит совсем не так! После того как мы вложили всю свою творческую энергию в воплощение своей мечты, необходимо избавиться от потребностей нашего эго — дать мечте возможность определенным образом реализоваться — и довериться Вселенной, чтобы она явила нам то, что более всего отвечает нашим интересам. Здесь-то и таится самое поразительное: даже если Вселенная вообще ничего не реализует, значит, мы должны научиться принимать как должное тот факт, что она, тем не менее, нас услышала, а значит — «все хорошо весьма». Мы должны научиться доверять Божественному Порядку и воспринимать его как абсолютно и безусловно адекватный нашим мечтам. Очень важно сознавать, что мы не ошиблись, поскольку об ошибке здесь и речи быть не может!

Когда мы принимаем Божественный Порядок в качестве своей первичной директивы, это значит, что мы неизменно действуем с позиции духовной зрелости. Это возвышенное состояние Единства автоматически соотносится со всем, чего мы себе желаем: Миром, Любовью, Красотой, Гармонией, Мудростью, Целостностью и Процветанием.

Короче говоря, когда ваше сознание Любви расширится (а при такой работе оно будет расширяться), одновременно с этим стремление создать себе достойную жизнь вырастет до уровня страстной

уверенности в себе и жгучего желания творить на благо человечества.

Представьте, как выглядел бы этот мир, если бы мы могли привлекать миролюбие, любовь и гармонию и наполнять ими мир? Уверена, что, если вы будете следовать указаниям, приведенным в этой книге, и применять инструменты Радикального Проявления, та работа, которую вы вот-вот начнете, сделает эту мечту реальностью.

В ваших руках невероятно мощная и эффективная духовная технология личной трансформации. Этот простой процесс раскрывается благодаря техникам Радикального Прощения, разработанных Колином Типпингом, так что эта книга не только будет способствовать исполнению ваших сознательных желаний, но и в буквальном смысле освободит вас от боли и страданий, уходящих корнями в ваше прошлое.

Когда ваше сознание освободится от оценочных критериев жизни и прошлого как правильных или неправильных, тогда и сами вы по праву станете мастером-творцом.

Все хорошо, во все времена!

Эниза Эйвен

www.CreataVision.com

www.TurnKevCoachinaSolutions.com

www.ManifestinaProsperity.com

Вступление

Происходит что-то весьма интересное. Внезапно люди вокруг начали осознавать, что жизнь, возможно, не то, что *случается* с нами, а то, к созданию чего мы сами прикладываем руку, творя ее с помощью собственного сознания. Выражение «творческое проявление» стало расхожей фразой даже в модных книгах и глянцевых журналах. Даже религиозные авторы в последнее время призадумались: хочет ли Господь, чтобы мы были богатыми, или не хочет и должны ли мы молиться о ниспослании нам богатства. И уж с совершенно феноменальной, поражающей воображение скоростью распространяется через Интернет фильм «*Секрет*», в котором множество известных и уважаемых авторов-экспертов превозносят *Закон Привлечения*.

В основе всей этой активности — идея о том, что если мы поймем и научимся использовать *Закон Привлечения*, то благодаря ему сможем создать же-

лаемую реальность. Есть все причины считать, что это так и что всем нам свойственна сила творить собственную реальность.

Правда, эта идея почему-то привычно попала в разряд материй, подвластных чистой вере, и так же привычно игнорируется общественным мышлением, относящим ее к разряду «трепа в духе Нью Эйдж». Однако поскольку и квантовая физика, и другие научные дисциплины своим весом придают ей достоверность и в целом поддерживают ее, то эта идея — по крайней мере в теории — проложила себе путь к умам людей, склоняя их к позиции внимательного ее изучения.

Однако скептицизм свойствен не только тем, кто заранее отвергает эту идею. Даже те из нас, кто отчаянно хочет поверить в нее, все еще не избавились от известной доли скептицизма. И происходит это потому, что, несмотря на все наши старания создать желаемую жизнь с помощью *Закона Привлечения*, нам пока это не удается. Это вызывает у нас глубокое отчаяние и чувство собственной несостоятельности. Причина этой проблемы двояка.

Во-первых, наши вибрации, вероятнее всего, не настолько высоки, чтобы мы смогли сознательно пользоваться *Законом Привлечения*, дабы получить то, чего сознательно жаждем. И это неизменно дисгармонизирует с нашими сознательными желаниями.

[*Примечание:* Следует заметить, что этот случай не из тех, когда ваша душа (скорее именно она, а не

ваше эго) дает вам то, в чем нуждается она сама для исцеления и развития.]

Говоря иначе, мы мешаем себе получить желаемое, поскольку наш подсознательный ум блокирует весь процесс низковибрационной энергией, представляющей в виде сущностных негативных убеждений, страха, чувства вины, гнева, злобы и прочих видов негативной энергии.

Во-вторых, в нас еще не произошел сдвиг сознания на столь глубоком уровне, чтобы мы были способны поверить в то, что получим необходимое, если все свои нужды передоверим Духу. Готовность к полной передаче себя во власть Духа есть ключевой фактор процесса *Проявления*.

Мы впитываем мудрые слова из книг, которые читаем, мы повторяем аффирмации и одобрительно киваем в ответ, когда слушаем людей вроде Уэйна Дайера и Дипака Чопры*, мы занимаемся медитацией, советуемся со звездами, обставляем свои дома и офисы по правилам фэн-шуй — и все же, несмотря ни на что, в повседневной жизни обычно пытаемся всего добиться с помощью силы, планирования, контроля, труда и борьбы. Не удивительно, что нам не удается реализовать то, чего мы хотим.

Воистину, мы живем в волнующие времена, и перед нами, собственно, только одна проблема: мы должны понять, что находимся между двумя пара-

* Духовные учителя и писатели, многие книги которых издавались и в издательстве «София».

дигмами. Мы по-прежнему живем старой парадигмой, с которой неразрывно связано убеждение в нехватке и дефиците, но при этом пытаемся работать и с новой, в основании которой покоится революционная идея о том, что нехватки нет ни в чем, что Вселенная — источник бескрайнего изобилия и что мы обладаем силой притягивать из этой сферы безграничных возможностей все, что хотим.

Мы должны проявить сострадание к себе и признать, что нам нужны инструменты, с помощью которых мы могли бы удерживать равновесие, одновременно опираясь на эти две парадигмы. Нам нужны инструменты, которые помогли бы нам признать и принять как должное отсутствие у нас убеждений и уверенности в отношении новой реальности, в то же время давая нам возможность продолжительно и успешно практиковать искусство *Творческого Проявления*.

Без определенного рода технологии, которая помогла бы нам в этом, мы обречены на провал. Одних лишь слов на странице или на диске для этого недостаточно. Мы все еще слишком сильно повязаны старой парадигмой.

К счастью, некоторые инструменты Радикального Проявления не только уже существуют, но и успешно опробованы. (См. стр. 19.) И основаны они на той же самой эффективной технологии, которая лежит в основе Радикального Прощения* — метода,

* См. *Колин Типпинг*. Радикальное Прощение. М.: «София», 2009.

который за последние полтора десятилетия помог миллионам людей.

Я всегда считал и считаю, что духовный рост осуществляется только за счет постоянной практики или с помощью использования инструментов, позволяющих пережить трансформацию скорее на энергетическом, чем на интеллектуальном уровне. Эти инструменты должны воздействовать на нас физически, эмоционально и духовно.

Инструменты Радикального Прощения, а также Радикального Расширения возможностей и Радикального Проявления, которые вы найдете на нашем веб-сайте, выглядят, возможно, как простые тест-анкеты, CD и DVD, но это действительно энергетические инструменты, связывающие нас с нашим духовным разумом. А духовный разум — это тот наш аспект, который знает, как подключиться к «единому полю сознания и сфере бескрайних возможностей». Как только это случится и мы устраним с этого пути свой разум, тогда и сможет произойти проявление.

Радикальное Прощение также помогает повысить уровень наших вибраций, что является необходимым условием для Радикального Проявления. Выше я уже говорил, что мы сами создаем низкие вибрации и блокируем свои способности склонностью винить и осуждать других, своей приверженностью к обиде, страху, чувству вины, стыду, гневу и своей привычкой считать себя жертвой. Радикальное Прощение дает нам возможность за короткое время избавиться от всего негативизма и создает положительный

эффект — переносит всю энергию в настоящее и повышает наши вибрации.

Комбинация Радикального Прощения (с помощью которого устраняются ошибки прошлого и расчищается путь для работы с настоящим) и Радикального Проявления (с помощью которого создается будущее) является весьма эффективным средством. Оно эффективно потому, что представляет собой практичный, рациональный и простой способ реализовать желаемое.

Так что, хотя эта книга сама по себе является вполне самостоятельным, цельным и завершенным явлением, она, тем не менее, непосредственно связана с книгой, ей предшествовавшей, — «Радикальное Прощение: освободи пространство для чуда», — а также подкреплена множеством аудиовизуальных ресурсов, которые добавляют ей влияния и практичности. Все это вместе взятое делает ее не просто книгой, а реальным методом, который в буквальном смысле изменит вашу жизнь.

[Примечание автора: Если чтение этой книги является неразрывной частью мультимедийной программы под названием «*Программа Радикального Расширения возможностей*», значит, в вашем распоряжении уже есть все инструменты и ресурсы Радикального Прощения и Радикального Проявления в виде CD, DVD, книг, онлайн-программ и тест-анкет.

Если же вы читаете эту книгу саму по себе и не знакомы с технологией Радикального Прощения, то, возможно, вы найдете много полезного для себя, заглянув на веб-сайт www.radicalforgiveness.com. Там можно бесплатно скачать множество инструментов, в том числе и *тест-анкеты по Радикальному Прощению*, специально размещенные для того, чтобы вы ими пользовались.]

Инструменты Радикального Проявления

Если вы один из тех, кто приобрел эту книгу саму по себе, а не как часть *Программы Радикального Расширения возможностей* со всеми прилагаемыми к ней инструментами, то вы, возможно, пожелаете бесплатно скачать *тест-анкеты по Радикальному Прощению* и приобрести CD «*13 шагов к Радикальному Проявлению*».

Чтобы скачать материалы, приобрести CD и получить представление о других продуктах, которые могут заинтересовать вас, зайдите на сайт www.radicalmanifestation.com.

Глава 9

ШЕСТЬ ШАГОВ К ПРОЯВЛЕНИЮ

Процесс проявления можно подразделить на шесть четких стадий — шагов. Первые четыре предстают как ментальный и эмоциональный феномены. Последние два проистекают из духовной практики и являются наиболее трудными для реализации. Однако они же и самые важные.

1. Осознайте, что вам необходимо.
2. Сделайте идею ясной и должным образом выразите ее.
3. Визуализируйте конечный результат.
4. Почувствуйте, что уже получили желаемое.

5. Полностью передайте намерение во власть Духа.
6. Полностью освободитесь от всякой привязанности к желаемому.

1-й шаг. Осознайте, что вам необходимо

Это осознание возникает как следствие внутреннего стремления к чему-то или как результат какого-то внешнего послания или события.

Если предположить, что наши насущные нужды в еде, крове и безопасности уже удовлетворены, то, очевидно, справедливо будет сказать, что к внутренним по природе стремлениям, скорее всего, относятся те, которые ассоциируются с вдохновляющими или трансформирующими целями, тогда как к внешним видам побудителей относятся те, которые, скорее всего, связаны с базовыми целями.

Всегда чего-то не хватает

Реклама и все прочие виды маркетинга созданы для того, чтобы привить нам осознание, что мы нуждаемся не в какой-то одной необходимой вещи, о которой мы, возможно, даже не подозревали, а в нескольких. Это осуществляется путем создания у вас чувства *нехватки*. Сколь бы много «добра» вы

уже ни накопили, торговцы пытаются внушить вам чувство нехватки на том основании, что тех вещей, которые есть у других, у вас нет или что у других есть самая последняя версия этой вещи, а у вас ее нет.

Будьте наблюдателем

Важный аспект этого этапа — умение подметить, как в вас возникает осознание необходимости той или иной вещи. Вот почему столь необходим обитающий в вас «наблюдатель». Этот наблюдатель есть часть вас самих; не осуждая, не делая оценок, он следит за вами откуда-то из нейтрального места вне вас. Это больше чем ваше собственное самоосознание, это часть вашего Высшего (Я ЕСМЬ) «Я».

Послания, которыми бомбардируют вас ежедневно, нацелены на подсознательный ум, и защититься от этого непросто. В этом случае очень важно уметь занять позицию стороннего наблюдателя и следить за своими реакциями. Также важно подметить, когда и как вы включились в этот процесс и как попались на крючок. Цель этого наблюдения, однако, не в том, чтобы каким-либо образом принизить или осудить свои желания. Если вам нравится следить за модой и щеголять в новейших одеждах или приобретать самые модные безделушки — почему бы и нет? Кто говорит, что вы не должны ставить себе целью приобрести дорогое кожаное пальто или новейший компьютер?

Каков уровень вашего намерения?

Однако главное все же — осознать свои стремления и их источник. Если вы сможете классифицировать свои желания в соответствии с упомянутыми выше тремя уровнями намерений, это станет для вас реальной помощью. Неужели намерение приобрести что-то материальное является по своей природе неизменным? Разве не возникает оно из желания преобразовать себя? Разве не предстает оно как тоска по смыслу, цели и полноте жизни? Не представляет ли оно собой комбинацию двух или трех намерений?

Нельзя сказать, что желание обладать чем-либо материальным — это плохое желание. Нет ничего плохого в желании обладать вещами. Но мы должны ясно понимать, что до тех пор, пока мы не соотнесем это желание с одним или несколькими высшими уровнями, мы немногого добьемся. Материальные вещи не приносят счастья или полного удовлетворения и сами по себе не дают смысла жизни, а если и дают, то самую малость. Если мы знаем об этом и не вводим себя в заблуждение тем, что «новая машина дается нам в ответ на низкую самооценку или депрессию», то что же плохого в том, чтобы иметь шикарную машину? И почему Вселенная должна отказать нам в этом? Так что вперед, говорю я! Добивайтесь машины, если она вам нужна, но делайте это осознанно.

Оценка своих нужд и потребностей

Прежде чем предпринимать второй шаг, очень важно без пристрастия и осуждения оценить свои хотения, желания и чаяния, чтобы понять, насколько они реальны, важны для нас — или ничего собой не представляют, имеют ли для нас смысл или ценность — или просто являются плодом преходящей фантазии. Ни то, ни другое никак на вас не отразится, если только вы имеете реальное представление о своих нуждах и не обманываете себя.

Спросите себя: «Почему?»

Очень полезно спросить себя: «Почему?»

Почему мне этого хочется?

Что в результате это даст?

Приведет ли к чему хорошему?

Какова компенсация?

С технической точки зрения вопрос «почему?» также очень важен. Помните: хотя мы и обезопасили себя более или менее от того, что программирование нашего подсознательного ума уничтожит наше намерение получить желаемое, прежде чем мы передоверим его Духу, мы, тем не менее, все же продолжаем эксплуатировать эту область мозга в процессе проявления.

О подсознательном уме нам известно пусть и не очень много, но вполне достаточно, и мы знаем, что

он, скорее всего, не будет ничего блокировать, даже если это противоречит его убеждениям, однако он не сделает этого лишь при условии, что мы приведем причину или оправдание. Вот почему все методы и процессы проявления требуют, чтобы вы привели причину, почему вам хочется иметь желаемую вещь.

Поскольку для проявления чего бы то ни было требуется энергия и усилие, вы должны спросить себя, стоит ли эта вещь того, чтобы тратить на ее приобретение свою энергию. То есть вам нужно обозначить для себя некоторые приоритеты. Что для вас самое важное? Что исполнено для вас наибольшего смысла? Что именно принесет вам наибольший мир, счастье и радость? Опять же, не забывайте соотносить это с более высокими намерениями.

2-й шаг. Сделайте идею ясной и точно выразите ее словами

Итак, вы осознали собственное желание. Теперь важно, чтобы вы ясно и четко уяснили себе, о чем именно вы просите Вселенную, что именно вы хотите от нее получить. Возможно, вы уже в какой-то мере это уяснили, когда задавали себе описанные в первом разделе вопросы, однако существуют четкие положения по поводу того, как именно артикулировать или облекать в слова то, что вы хотите. И эти положения мы и приводим ниже.

Ясность

Желание можно выражать по-разному: от неопределенного «Мне нужна помощь» до чрезвычайно детального и специфического описания, включающего очень точный перечень свойств и атрибутов, которыми должна обладать желанная вещь. Первый метод выражения слишком общ и неопределен, второй точен. Но ни один из них ясным не назовешь.

Суть же в том, чтобы ясно и недвусмысленно представлять себе то, чем вы намерены обладать, и с благодарностью принимать полученное, в какой бы форме Вселенная ни решила преподнести вам это. Ясно, что формулировка «Мне нужна помощь» означает: «Я приму помощь в любом виде». С другой стороны, если у вещи есть некая важная деталь, ее необходимо включить и отобразить, тем более если эта вещь придает вашему намерению смысл на втором и третьем уровнях.

Возвращаясь к примеру с «ягуаром», должен сказать, что свое намерение получить эту машину я связывал не только с трансформацией своего общественно-классового сознания, с достоинством и успехом, но и с желанием обладать определенной моделью автомобиля. S-тип очень напоминает популярную в 1950-х годах модель «Mark 1», которой я в то время придавал особое значение, поэтому ни о какой другой машине и речи не могло быть, даже о более дорогой XJ-модели. Поэтому я должен был

ясно и определенно насытить свое намерение этой немаловажной деталью, иначе весь план с машиной оказался бы никчемным.

Перечень

В 1980–1990-х годах у людей, искавших себе пару, было принято составлять детальный список свойств и качеств, который они хотели бы видеть у партнера. Помню, у меня была подруга, которая так и поступила, и в ответ на ее молитвы в ее жизни появился мужчина, который, казалось бы, во всех отношениях идеально отвечал всем ее запросам. Они сыграли свадьбу, но вскоре после этого она вдруг осознала, что, перечисляя все нужные свойства партнера, которые она считала непременно, она забыла об одном и самом главном требовании — чтобы она сама любила его! Вскоре они развелись.

Сила слова

Как только вы поняли, чего хотите, и очень ясно представили это в своем уме, вы должны облечь свое представление в слова. Когда вы произносите что-то, вы даете этому силу. За словами стоит огромная энергия, слова — это невероятно мощная творческая сила, особенно когда они сопровождаются эмоциональной энергией. Поэтому удостоверьтесь, что слова, которые вы используете в формулировке, способны пробудить *чувство*.

Итак, очень четко и ясно запишите свои намерения, убедившись, что не забыли ни одной важной детали, и после этого громко прочтите написанное вслух. Это чрезвычайно важно. Будет даже гораздо лучше и эффективней, если вы прочтете это другим — например, группе людей, особенно тем, кто обладает таким же, как и у вас, уровнем сознания. Если они действительно на одном уровне с вами, то способны существенно увеличить вашу энергию.

Всегда формулируйте мысль в настоящем времени

Подсознательный ум не обладает концепцией будущего. Он действует только в настоящем. Поэтому нужно всегда произносить или записывать формулировки в настоящем времени, даже если это звучит коряво или грамматически неправильно. Никогда не говорите: «Я буду счастлив иметь...» Вместо этого говорите: «Я счастлив оттого, что имею...»

Уже осуществилось

По тем же причинам необходимо говорить о своем намерении как об уже свершившемся или осуществившемся факте. Когда вы говорите: «Я хочу то-то и то-то», тем самым вы даете силу слову «хочу». «Хоти!» — отвечает Вселенная. Но если вы рассчитываете на то, чтобы слово, которое вы усилили,

принесло должный результат, то должны сказать, что уже «имеете» это, прибавив: «*Сделано*».

Вопрос о том, как провести подсознательный ум, очень и очень непросто. Но мы совершенно не погрешим против истины, если скажем, что задуманное уже осуществилось. В такой формулировке нет ни прошлого, ни будущего, о которых стоило бы заботиться. Есть только данный момент. И как только вы произносите это слово, то заставляете раскрываться то, что уже наличествует в «свернутом порядке» реальности. Вот почему разумно завершать свое намерение словами «это *так*» или «*сделано*». Благодаря им вы выходите на один уровень с метафизической парадигмой реальности и с тем, что — как это известно вашему духовному разуму — истинно.

Обозначьте срок

Хотя время и не фактор, но фактор времени, как говорится, тоже нельзя сбрасывать со счетов, и это хороший довод в пользу того, чтобы постоянно включать шкалу времени в формулировку своего намерения. Поскольку нет никакого реального промежутка между проявлением чего бы то ни было в великом море беспредельных возможностей и появлением этого же в материальном воплощении, наш духовный разум, скорее всего, не обладает осознанием времени. Поэтому он может и забывать об идее

«когда». Но если мы включим ее в формулировку своего намерения, он нас услышит.

Однако будьте осторожны и убедитесь, что, вставляя в свою формулировку слова вроде «к *такому-то* и *такому-то* времени», вы не усиливаете идею будущего и не отрываетесь от настоящего времени. Это как раз тот случай, когда грамматика выглядит безмерно странной, причудливой и даже нелепой. Например: «Я отыскал идеальное направление в своей работе и испытываю огромную радость, поскольку *это так* до того, как завершится следующий месяц» или «Я радостно отыскиваю сейчас идеальное направление в своей работе — до того как истечет этот год».

3-й шаг. Визуализируйте конечный результат

И хотя слова энергетически сильны, все же, как справедливо гласит народная мудрость, «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Сформировать в уме образ того, к чему вы стремитесь, — это еще один способ внести ясность в свое намерение, причем способ весьма эффективный.

Но еще более важно то, что, выстраивая в своем уме некую картину, вы просто используете несколько иной способ, чтобы сказать «Сделано» или «Свершилось», особенно если это поможет вам активизиро-

вать те эмоции, которые нахлынут на вас, когда задуманное станет реальностью. Многим спортсменам это прекрасно известно. До выхода на площадку они в своем уме всегда во всех подробностях (до совершенства!) прокручивают будущую победу.

Поэтому, выстраивая в своем уме картину или образ, удостоверьтесь, что включили в них элементы, придающие им «настоящий», а не будущий смысл. Картина должна говорить: «Это происходит *сейчас*».

Можно увеличить силу картины, вообразив ее в невероятных размерах, так, что она, например, будет занимать все небо. Станьте для самого себя кинематографистом и увеличьте в этой картине наиболее важные символы. Озвучьте ее и сделайте звуки громкими и благозвучными. Придайте картине живость и действие, добавив к ней как можно больше кинестетических, визуальных и слуховых эффектов.

Некоторые люди утверждают, что им нелегко дается визуализация. Тем самым они хотят сказать, что не могут легко и просто соорудить в мыслях новый образ. Когда я прошу людей визуализировать их собственную машину, дом или лица их детей, у них не возникает проблем с визуальной памятью. После чего я прошу их вообразить какую-то новую вещь. Обычно этот метод решает проблему. Судя по всему, некоторым людям легче вообразить что-то, чем пытаться это визуализировать.

4-й шаг. Почувствуйте, что уже получили желаемое

Вышедшие недавно в свет книги на тему о силе молитвы (особенно наиболее значительная из них — книга Грегга Брейдена «Эффект Исайи») показывают, что эмоции — это ключевой элемент. И не просто чувства вроде волнения от предвкушения и ожидания чего-то, как это подчеркивали первые пионеры в области позитивного мышления, а чувства, овладевающие нами, когда мы получаем то, о чем просили: радость, благодарность, почтительность, признательность, изумление и трепет.

Когда процесс проявления начнет действовать и вы получите то, о чем просите, эти эмоции станут более интенсивными и будут выражаться гораздо чаще. Вы будете плакать слезами радости и благодарности, поскольку начнете понимать, как сильно вы любимы. По мере того как Вселенная будет изливать на вас свое изобилие, вы почувствуете себя благословенным, вас охватит чувство благодарности.

Однако в самом начале, когда вы только-только приступите к работе с технологией Радикального Расширения возможностей и Радикального Проявления, вам придется работать над тем, чтобы вызывать у себя эти чувства. Вам придется представить, какие чувства будут владеть вами в подобных обстоятельствах, и приложить все силы к тому, чтобы реально вжиться в эти чувства.

Один из способов сделать это — отыскать в своей памяти случай, когда вы испытывали нечто подобное, пусть даже это длилось всего лишь мгновение. Воскресите в памяти это чувство, сфокусируйтесь на нем и дайте ему взрасти. Как только связанные с этим чувством нейропептиды станут наполнять ваше тело, вы можете просто перенести это чувство на то, которое визуализируете в данный момент, и закрепить его в нем.

Честно говоря, эти чувства возникают на гораздо более глубоком уровне и связаны скорее с намерениями второго и третьего уровней, чем с базовыми намерениями. Намерения высших уровней, как правило, удовлетворяют желания возвышенного свойства, такие, как счастье, мир, гармония, свобода, радость и приязнь. Намерения, вращающиеся вокруг материальных целей, как правило, вызывают чувства, более связанные с низшей природой, среди них волнение, ожидание и удовлетворение желаний — таких, как жадность, алчность, потребность в высоком положении, жажда власти, признания и так далее.

Здесь важно то, чтобы вы отлили эти чувства в те же слова, какие используете для выражения своего намерения (2-й шаг).

Цель всего этого — мощно усилить саму мысль: то, что вы просите, *уже дано вам*. Уверен, что к этому времени вы уже осознали важность этого принципа.