

**мечтай!!!**

**Полное  
руководство по  
исполнению  
желаний.**

**Максим Марков**

Максим Марков

**Мечтай!!! Полное руководство  
по исполнению желаний**

«Издательские решения»

**Марков М.**

Мечтай!!! Полное руководство по исполнению желаний /  
М. Марков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-512343-5

Практичная книга по исполнению желаний. В книге представлены десятки способов достигать мечты. Написана легко и читается на одном дыхании. Это про такие книги говорят «бери и делай».

ISBN 978-5-00-512343-5

© Марков М.  
© Издательские решения

# Содержание

Правила исполнения желаний	7
«7 желаний». Самая простая техника исполнения желаний	9
Представь и имей. Визуализация	10
Мыслемешалка	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Мечтай!!!

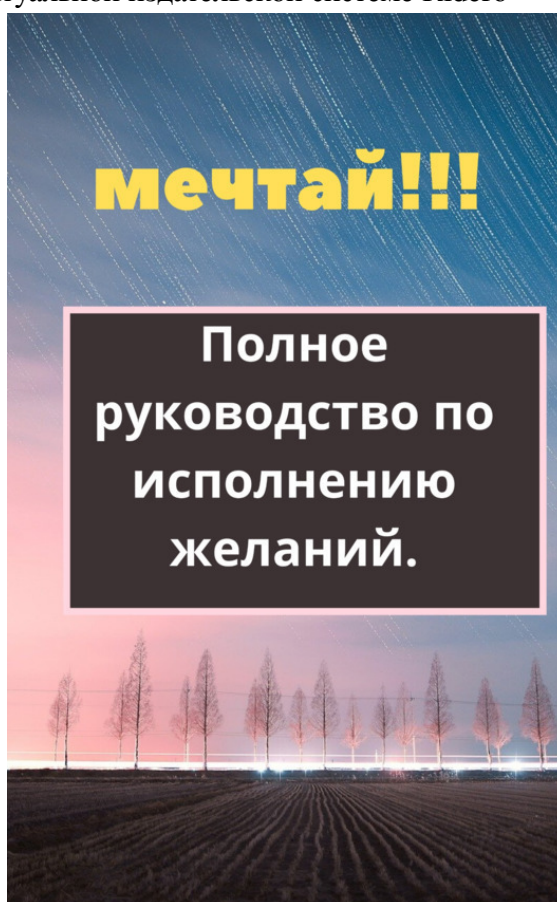
## Полное руководство по исполнению желаний

**Максим Марков**

© Максим Марков, 2020

ISBN 978-5-0051-2343-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



**МЕЧТАЙ!**

Или полное руководство по исполнению желаний.

Исполнение желаний. Старт.

На тему исполнения желаний написано сотни книг, создано ряд учений. Количество курсов, вебинаров и т. д. так же впечатляет. Но знаете, что я отметил общего из всего обилия? Вера! Вера в исполнение и исполнимость своего желания. Вспомнил даже эпизод из одного известного фильма про деньги. Если вы спросите кого – то хочет ли он миллион долларов, практически все скажут «да», но если вы спросите «верите в то, что получите его», практически все ответят «нет». Вот в этом то и вся «фишка». Чтобы получить что – то, что бы ваше желание исполнилось нужно верить. Всё остальное – детали и нюансы. О которых собственно мы и поговорим на страницах этой книги.

«МЕЧТАЙ! Или полное руководство по исполнению желаний.»  
Максим Марков, 2020 г.



## Правила исполнения желаний

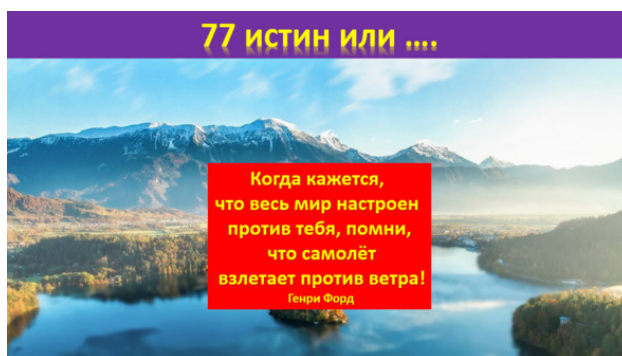
И эзотерики, и психологи, и тренеры личностного роста предлагают десятки, может сотни методов, способов, техник исполнения желаний. Но есть несколько правил, которые объединяют их. Так сказать, постулаты, основа.

### 1. *Вера в исполнимость своего желания.*

Ни один чемпион мира не стал бы таковым если бы не верил в себя, в исполнимость желания (но об этом отдельно), ни один полководец не одержал бы победы без веры, ни один больной не вылечился бы без веры в оздоровление, ни один миллионер... ну в общем мысль понятна.

### 2. *«Вашесть» Вашего желания.*

Звучит так себе. Но точнее не скажешь. Желание не должно быть навязанным или привитым любимыми людьми, родителями, обществом, СМИ или интернетом. Это Ваша жизнь, это Ваша мечта, это Ваше желание. Отчасти сотни тысяч бухгалтеров, менеджеров и юристов, работающих не по специальности – это результат того, что люди исполняли чужое желание в плане образования. И статистика разводов – то же результат отчасти этого же процесса. Надеюсь, Вы понимаете насколько важно, чтобы желание было Вашим. И помните «аккуратней» с желаниями – они исполняются». Что касается окружения, которое может Вас и не понять или не принять – не бойтесь этого. Нужные и самые важные люди в Вашем круге всегда останутся с Вами, а не нужные – на то они и не нужные. Для моральной поддержки всегда можно найти клуб или общество единомышленников.



### 3. *Исполнимость желания.*

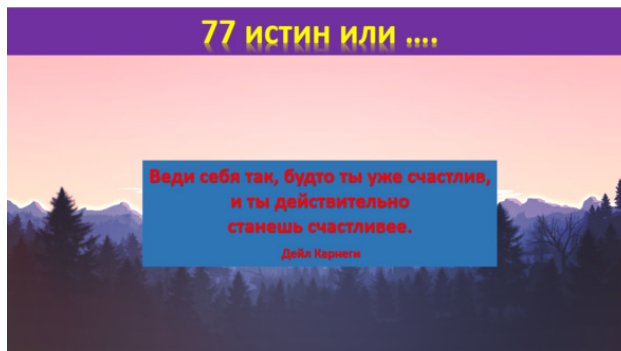
Это очень важно, конечно. Вот никуда без этого. Сделать своим желанием полететь на Луну, когда тебе 87 лет – наверное, не стоит. Так же можно вычеркнуть и желание научиться летать как птица без дельтаплана, парашюта и т. д. Список таких желаний на самом деле не велик. Да и сокращается с каждым десятилетием.

### 4. *Время.*

Есть знаменитая поговорка «всему своё время». Она очень точно отражает один из Законов Вселенной. Закон Времени. Чем крупнее желание, тем больше времени нужно на его исполнение. Хотя, разумеется это условные сроки. Вы никогда и нигде не найдёте таблицу исполнения желаний с точными датами реализации. Хотя это было бы забавно. Представляете? Выйти замуж за любимого человека от трёх недель до 3 лет 1 месяца, купить машину от 1 года до 1 года 3 месяцев. И так далее. Это не говорит о том, что Ваше желание должно быть размыто по времени. Наоборот – ставьте себе сроки. Обязательно. Но знайте, что для всего есть разумное время. Не торопите события ни в коем случае.

### 5. *Чувства и эмоции.*

Это топливо для исполнения желаний. Как в плане задумки его, так и в плане реализации. Обязательно положительные чувства и эмоции. В этом могут способствовать техники по позитивному мышлению.



### 7. *Экологичность.*

Исполнение Вашего желания не должно нанести вред ни людям, ни миру. Не загадывайте: «Хочу быть богатым, пусть мой дедушка в Канаде умрёт, и я получу наследство». Пример, конечно весьма жёсткий. Но очень хорошо подчёркивает мысль. Проверьте обязательно своё желание на экологичность.

### 8. *Конкретность.*

«Хочу иметь дом». Хорошее желание. Правильное. Дело в том, что у Вселенной всегда есть что Вам предложить, как исполнить Ваше желание. Но! Если в Вашем представлении дом мечты – это большой дом на берегу Чёрного моря с 10 комнатами, если Вы об этом не заявите, например, с помощью Коллажа мечты, то Вам может достаться старенький дом, где – ни будь в Рязанской области. Хочешь иметь дом – получи. Всё честно. Чем лучше Вы конкретизируете своё желание, тем больше шансов на его исполнение.

### 9. *Техники, правила, методы.*

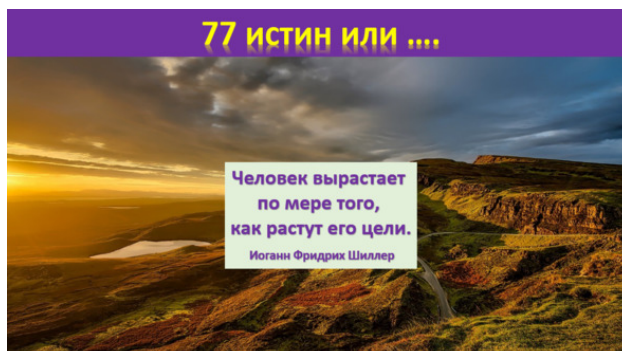
Используйте все техники исполнения желаний, которые вы найдёте. Ряд из них, конечно представлены и в этой книге. Но и она не является энциклопедией.



## **«7 желаний». Самая простая техника исполнения желаний**

Простота техники заключается в том, что вам не придётся делать ничего особенного. У этой техники несколько названий – «7 желаний», «100% исполнение». Да и неважно как она называется. Важно, что техника очень простая и эффективная. Она идеально подружит Вас с подсознанием, и через некоторое время Вы сможете исполнять все свои желания. Разумеется, выполняя правила. Итак, «7 желаний». Эту технику необходимо применять с самого утра.

Просыпаетесь и говорите себе мысленно «Сейчас я улыбнусь». И улыбаетесь. Вы пожелали улыбнуться и улыбнулись! Просто же? Поблагодарите себя за это. «Сейчас я почищу зубы». Почистили зубы, поблагодарили себя за исполнение второго желания. И так далее. То есть вы делаете обычные свои действия. Зарядка, собирание на работу, завтрак, общение с домочадцами. Но при этом вводите новый алгоритм перед действием. Позиционируйте его как своё желание. После действия – благодарите себя. После семи дней применения такой техники переходите к более сложной задаче. Например, пожелайте вовремя приехать на работу, несмотря на пробки. Подсознание будет уже натренировано на исполнение Ваших желаний на столько, что будет подсказывать скоростной режим, оптимальный путь и так далее. Постоянное применение этой техники выведет Ваше подсознание на исполнение более сложных желаний.



## Представь и имей. Визуализация

У термина «визуализация» много определений в зависимости от области применения. Нас же визуализация интересует с точки зрения психологии и исполнения желаний. Впервые серьёзные работы на эту тему были предложены знаменитым психиатром Карлом Юнгом. Впоследствии многие психологи и коучи стали использовать этот метод работы с бессознательным или подсознанием.

В чём же секрет визуализации? Почему она работает и почему не работает? Как правильно делать визуализацию? На все эти вопросы мы ответим ниже.

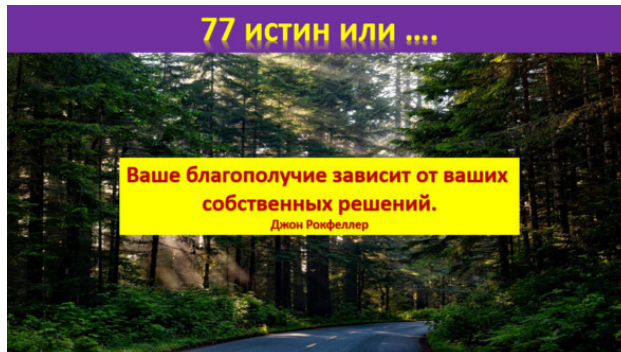
Визуализация работает и это однозначно. Но только при выполнении целого ряда условий. «Во что вы верите, то и получаете». Эта истина работает в любой технике исполнения желаний. Не исключение и визуализация. Ещё бы ей не работать. Собственно, это один из пунктов Закона Притяжения Вселенной. Итак, первое – необходимо верить. Верить в эту технику. Разумеется, необходима вера и в сами свои желания.

Теперь рассмотрим несколько правил визуализации без которых результата не будет:

– Визуализируемое желание должно соответствовать всем правилам исполнения желаний.

– Представляйте конечный результат исполненного желания. И обязательно в формате «здесь и сейчас».

– Вы должны быть не зрителем действия, а актёром в этой сцене. Однако, существуют техники визуализации, например, «Кинотеатр» или «Экран», где вы сначала смотрите фильм про себя. А потом оказываетесь внутри «картины».



– Детали. Это обязательно! Помните про желание? Чем максимально подробно оно описано, тем лучше. То же самое и про визуализацию! Мечтаете о путешествии по морю? Представьте все детали. Количество чаек, цвет воды, название корабля. Да хоть имя капитана и интерьер кают – компании.

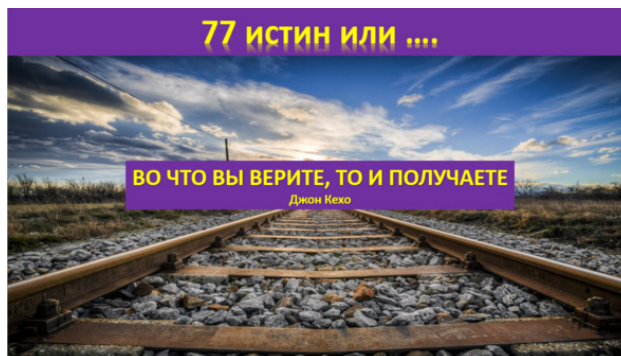
– Действие. Ни в коем разе ваша визуализация не должна быть стоп – кадром. Это динамика.

– Подходящее время. Это то же важный аспект удачной визуализации. Идеальным временем большинство экспертов считают время пробуждения и засыпания. Именно в это время мозг настраивается на альфа – волны. Которые считаются самыми продуктивными для связи с подсознанием или бессознательным. Однако, если вы можете входить в альфа состояние в любое удобное для вас время – это облегчает выбор времени.

– Чувства и эмоции. Разумеется, во время визуализации необходимо испытывать положительную и желательно яркую гамму чувств.

– Регулярность. Делайте визуализацию регулярно. Ежедневно и без пропусков. Сколько времени вам потребуется, зависит от огромного количества факторов.

Хочу напомнить своим читателям, что любая техника исполнения желаний направлена не на исполнение чуда. В виде «по щучьему велению». Да техники исполнения желаний – это чудо. Но при условии, что к визуализациям прикладываются конкретные шаги для достижения желаемого.



## Мыслемешалка

Зачастую, не то что исполнить, правильно сформулировать своё желание мешает целой рой мыслей.

А знаешь ли ты дорогой читатель сколько мыслей у тебя пробегает в голове в течении дня?

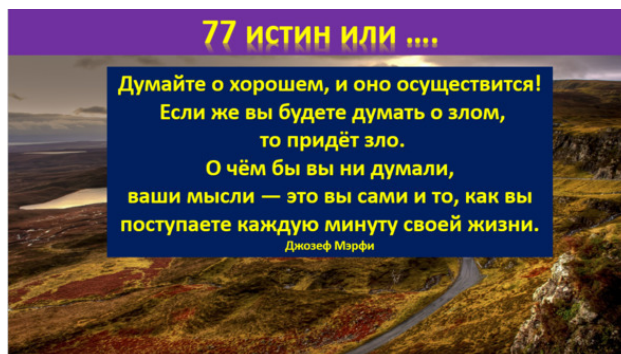
60 000 в сутки это по материалам работ Луизы Хей, по данным японских учёных – 70 000, а вот американские нейробиологи настаивают на цифре 100 000. Кроме обычных физиологических действий, как – то поесть и так далее к сожалению, у нас очень много и негативных мыслей. Они могут быть связаны с личной жизнью, окружением, общей обстановкой в стране и тому подобное. Самое страшное, что любые негативные мысли – это барьер к исполнению ваших желаний. Что же делать? Избегать их, прятаться? Бесполезно!

Негативные мысли можно только переформатировать. Задача этой рубрики дать вам несколько эффективных упражнений по нейтрализации мыслей. Полной их остановке.

Итак, вот несколько упражнений.

### *Упражнение 1. Доска.*

Все же помнят, как выглядит школьная доска. Ну, та самая на которой и примеры пишут, и чего только не пишут. Представьте её себе в воображении. Теперь «посмотрите, как ваши мысли на ней записываются какой – то невидимой рукой. А теперь возьмите очень мокрую губку и начните стирать написанное. Пока не останется ни одной буквы. Как только вы увидите просто чёрное поле – упражнение закончено. Вы способны контролировать мысли и стирать их, если они негативные или ненужные.



### *Упражнение 2. Ветер в голове.*

Фраза «ветер в голове» достаточно распространена и намекает, ну сами знаете на что. Но вот иногда полезно. Вспомните все свои негативные мысли за последние несколько часов. Представьте их в виде каких-либо предметов. Например, начальник – дурак и всё, что с этим связано – в виде калькулятора, сын расстроил отметкой в школе – в виде дневника, и так далее. Затем устройте сильный ветер в голове. Да такой, чтобы все эти предметы – мысли просто вылетели. Это весёлое упражнение. Оно настраивает ваш мозг на автоматическое «выветривание» всего негатива.

### *Упражнение 3. Замена.*

Старый трюк многих психологов. К вам пришла дурная мысль и вы её начинаете раскручивать. Опоздаю на работу – уволят – не найду работу – умру с голода. Я специально привёл очень экстремальную цепочку. Для остроты. Но подумайте, сознайтесь себе, сколько таких

дурных цепочек вы каждодневно забрасывайте в свою голову. Страшно представить. Так вот это упражнение рвёт данную цепочку в начале. Просто чтобы не дать развиваться ей на первом же этапе – поменяйте сценарий.

Опоздаю на работу – не заметит никто, вот и хорошо. Это самый примитивный вариант. И если первую мысль вы не остановили. Можно дойти и до «увольят», но и здесь можно найти плюсы.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.