

В потоке жизни

**НА  
ВЫСОКИХ  
ВИБРАЦИЯХ**

Тата Цой

# Тата Цой

## В потоке жизни. На высоких вибрациях

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67834962](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67834962)  
ISBN 9785005670007*

### Аннотация

Информация, изложенная в книге, – целительный бальзам для твоей Души. Бомбическая смесь, основным ингредиентом которой является ЕСТЬность (Высшее Сознание) с примесью психологии и эзотерики. Если не знаешь, кто ТЫ ЕСТЬ, но смутно ощущаешь, что ты не тело и живёшь с мыслью: «Меня терзают смутные сомнения...» – пришла пора проснуться и осознать себя творцом. Творцом собственной реальности...

# Содержание

Познакомимся	6
Большая девочка, когда-то потерявшая себя	15
Ты и есть жизнь	20
Ты игрок, который играет в жизнь	22
Как научиться оказывать себе скорую помощь в такие моменты жизненных передряг?	25
Маленькая, но довольно действенная практика для наработки СОСТОЯНИЯ	26
Большой шаг навстречу себе	28
Почему аффирмации не работают: тонкости применения	31
Что такое «ум» простыми словами?	32
Ещё коротенькая практика	34
Реальность – зеркальное отражение мыслей	36
Выход из тупика	39
Жертва обстоятельств или кто в ответе за твою жизнь	41
Почему так сложно принимать решения	45
Волшебная техника, меняющая реальность	50
Как выйти за рамки ограничений ума	57
Ты всегда находишься в игре, разница лишь в том, осознаёшь ты это или нет	60
Практика	63

Намерение – ещё не цель	64
Все факты о себе и о жизни – твой прошлый выбор, который можно изменить в моменте «сейчас»	67
Чтобы творить свою реальность, не нужно быть волшебником – ты являешься творцом по умолчанию	71
Подмигивание Вселенной – это ключ к материализации желания	75
Практика	81
Конец ознакомительного фрагмента.	83

# **В потоке жизни На высоких вибрациях**

**Тата Цой**

© Тата Цой, 2022

ISBN 978-5-0056-7000-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Познакомимся

Если твой самолёт неизменно приземляется на Северном полюсе, а ты-то собиралась оказаться на Южном – не пора ли сменить систему навигации?

Она явно устарела. Для начала надо обновить программное обеспечение и прописать в алгоритмах новый маршрут. А пока самолёт несёт тебя на Северный полюс на автопилоте, потому что в кабине пилота, на месте профи сидит дилетант (ум), которому пофиг на поступающий сигнал из центра управления полётами (Души).

Нафиг ему какой – то неизвестный Южный полюс, а вдруг это опасный маршрут? Как только произойдёт апгрейд программного обеспечения, а у штурвала окажется профи (Наблюдатель), пересадив дилетанта на кресло второго пилота – самолёт благополучно приземлится на Южном Полюсе.

Привет, *родная Душа!*

Сейчас я обращаюсь к тебе, как *соавтор* той информации, которая изложена в данной книге. Авторские права принадлежат мне – человеку, а если ещё конкретнее *и на человеческом языке*: женщине средних лет (кстати, замужней, а то мужская половина читателей обвиняет меня иногда в матриархате), матери троих детей, не работающей (в привычном

понимании этого слова), а занимающейся любимыми делами. *Эгушко* ждёт не дожждётся, когда же я, наконец, потешу его самолюбие и распишу все свои многочисленные достоинства, чтобы тебе понравиться. И прежде чем ты приступишь к чтению, у тебя бы уже сложилось о моей персоне самое благоприятное впечатление. Но чем действительно могу похвастать, так именно тем, что научилась не плясать под *ду-ду* своего *Эго*. Поэтому описывать свою личность и её «изумительные», по мнению *Эго*, качества, не буду, а чуть ниже лишь отвечу на самые частые вопросы.

Авторство принадлежит *ЕСТЬ*ности, а личность лишь складывала слова в буковки и переносила их в физическую плоскость на «лист бумаги».

*Доверять или нет изложенной информации?* – Это неправильный вопрос. Информация просто *ЕСТЬ*, но твой ум будет изо всех сил стараться пропустить её через свои многочисленные фильтры, чтобы твоя устоявшаяся «картина мира» не дай боже, не пошатнулась))) Поэтому, постарайся заранее договориться со своим умом, что ты просто послушаешь альтернативную точку зрения и если тебе удастся усыпить его бдительность – в процессе чтения тебя могут озарить инсайты.

Инсайт	(англ.	insight),	озарение	–
внезапное	осознанное	нахождение	решения	
какой-либо	задачи,	ставшее	результатом	
продолжительной	бессознательной	мыслительной		

деятельности. В психотерапии инсайтом обозначают сопровождающееся прозрением и катарсисом осознание человеком причин своего состояния или проблемы. (инфо из Вики)

Когда появляется запрос, ответ приходит *ВСЕГДА*. И тебе тоже... Другое дело, что ты можешь его не замечать, когда находишься в уме – в мыслях, которые воспроизводят сами себя на автомате. Это просто *ЕСТЬ*ность, *ЯСНО*знание, без капли сомнения, что вот это вот так, а не иначе.

Кстати, *яснознание* приходит только в *ПОТОК*овом состоянии, когда ты с головы (мыслей) спускаешься в сердце (душу), и накрыть такое состояние может где угодно. Но чаще всего войти в *ПОТОК* получается, находясь в созерцании величественности окружающего мира и выражается эта самая величественность, как в бездонных глазах ребёнка, так и в мухе, беззаботно потирающей свои конечности...

У данной книги нет начала и конца, соответственно нет увеличивающейся смысловой нагрузки от одной главы к другой и ты можешь её читать с любой страницы, да хоть с конца. Когда у тебя появляется *ЗАПРОС*, либо просто что-то гложет – ты можешь спонтанно открыть любую страницу и получить ответ.

Все главы состоят из статей, которые ранее были опубликованы на Дзен-канале. Несомненно, очень приятно после выхода очередной статьи получать благодарные отклики от читателей, но когда, помимо словесных благодарностей

на счёт стали поступать вполне себе материальные суммы с двумя и тремя ноликами в качестве благодарности за ин-сайт, стало понятно, что та информация, которая проходит через меня, вполне себе реально распаковывается в другом человеке, который к ней готов. И тогда пришёл ИМПУЛЬС скомпоновать информацию в книгу, чтобы она самым лёгким путём попала в руки тому, кто ощущает СЕЙЧАС потребность в данной информации.

**– Получается, что информация, которая ранее была в открытом доступе, теперь стала платной, ведь книга стоит денег?**

– Да, именно так. До этого момента информация находилась в свободном доступе, точно также новая информация сейчас находится в свободном доступе. И если ты приобрела её за деньги, значит именно в таком виде она представляет для тебя ценность. С другой стороны, это банальный обмен энергиями, значит так тому и *БЫТЬ*)))

Заодно отвечу ещё на несколько вопросов, которые могут возникнуть у тебя к моей личности:

— Ты ...?

Нет, я не психолог, не просветлённая, не *ГУРУ*шка, не святая, не духовная личность, не миллионерша и ещё много чего *НЕ*. (Это ответ на **вопрос *number one***, кото-

рый чаще других поступает в личку). Я прохожу такую же *ТРАНСФОРМАЦИЮ СОЗНАНИЯ*, как и ты. Все мы – *человеки*, сейчас её проходим, просто каждый находится на своём определённом уровне.

То обстоятельство, что через меня проходит информация, которая не от ума, совсем не означает, что она автоматически в меня встраивается. Часто бывает такое, что информация прёт на ходу, тело пронизывает до мурашек от этой *ЕСТЬности*, что да – вот оно вот так *ЕСТЬ...*, но когда после пытаешься записать её через ум, сложить в слова уже не так просто. И ум такой говорит: «*Забей, фигня всё это*»...

Я не живу в розовых очках, не вожу хороводы с розовыми единорогами и в курсе всего, что происходит в коллективной реальности. Стараюсь смотреть на все с позиции *НАБЛЮДАТЕЛЯ*, но иногда ведусь на эмоции и скатываюсь на *низкие вибрации*. Бывает, что проживаю *печальку*, а то и *злость*, но теперь быстро выхожу из этих состояний, так как всё чаще нахожусь в *ОСОЗНАННОСТИ*.

Сюда же добавлю ответ на вопрос, который преследует меня по жизни, касающийся фамилии: нет, я не родственница легенды))) И не псевдоним это))) Фамилия настоящая, по паспорту, муж когда-то поделился своей))) По национальности я числюсь русской, а что там во мне намешано, понятия не имею. Я прекрасно *ОСОЗНАЮ*, что *проЖИВая* жизнь *СЕЙЧАС* с европейской внешностью, в любом другом воплощении могу быть негритянкой или азиаткой). Разделе-

ние на нации – это ни о чём. Для меня...

**Вопрос №2:** *Почему обращение только к женскому полу, а мужчины, что – не люди? (Это про мой, якобы феминизм, хи-хи).*

Внимательные читатели, конечно же, не пропустили аннотацию к книге, а там что написано:

*«Не учу жить, рассказываю себе о себе. Проживаю свой собственный опыт».*

Даже когда ситуация не затрагивает напрямую мою личность, ум задаётся вопросом: *«Почему так происходит?»* Тут важно не слушать разглагольствования от ума (тут же получишь шаблонный ответ). Следует просто сделать запрос и отрешиться от ситуации, не мусолить её. И вот тогда (не сразу) ответ обязательно придёт через сердце, когда ты будешь находиться в *ПОТОК*овом состоянии. Кстати, про эту технику упоминается в данной книге.

Соответственно, отвечаю я на свой же запрос к *СЕБЕ*, а если информация тебе *срезонировала* или тебя *триггернуло* – значит тебе необходимо было это прочитать *СЕЙЧАС* и не важно, в мужском или женском обличье ты в *СЕЙЧАС* проживаешь этот *МОМЕНТ*.

**Вопрос №3:** *Для чего столько Caps Lock в тексте?*

«Канс Локом» выделены «волшебные слова». Твоё **ВНИМАНИЕ** автоматически погружается в них и бессознательно считывает более глубокий пласт – саму **суть** слова, а не просто *буковки*. Кстати, по поводу *буковок*... Книга категорически отказалась приукрашивать себя, отказалась от всех услуг имиджмейкеров и решила выйти в свет в домашней одежде и без марафета. То есть не далась в руки профессиональной редакции. С очень значимым *умыслом*:

Если в процессе чтения твоё **ВНИМАНИЕ** будет захвачено *ашипкой* или *очепяткой* в тексте, знай, что ты поглощаешь информацию умом, который блуждает по буковкам, а не *сердцем*. Выходи из головы и спускайся в сердце. *Считывай её Душой, отключив логику ума*.

Тем же макарон влияют на твоё **ВНИМАНИЕ** слова, выделенные **жирным шрифтом**, *курсивом* и *подчёркиванием*, чтобы оно не блуждало и не рассеивалось.

**Вопрос №4**, касающийся моего одноимённого книге Дзен-канала, для многих, почему-то важный: *Почему редко общаешься с читателями, не всегда отвечаешь на комментарии, не лайкаешь и т.п – не ценишь своих читателей и подписчиков?*

Лайкать *похвалюшки* и игнорить *а-та-ташки* – такое себе занятие... **Одобрение или осуждение со стороны отзеркаливает мне лишь мои аспекты.**

Первое время пыталась вступать в диспуты, чтобы отстаивать свою точку зрения. Сейчас это реально смешно. Потому что... это моя **ПРАВДА**. В моей реальности она вот такая. А в твоей может быть совершенно противоположная. И тоже **ПРАВДА**.

**ИСТИНА** одна – **Я ЕСТЬ**, а правдой может быть всё что угодно, всё то, из чего ты состоишь: **все твои шаблоны и убеждения формируют твою собственную ПРАВДУ. Но... В твоей реальности.** (Это одно из самых существенных яснознаний, которое прилетело из **ПОТОКА**).

Если ты читаешь этот текст, значит наши реальности **СЕЙЧАС** пересеклись в **ЭТОЙ** точке. Мне надо было это написать, а тебе прочитывать. Потому что случайностей не бывает. Никогда. Своей писаниной я тебе отразила какой-то твой аспект, а ты своим комментарием – мой. И если тебя где-то триггернуло и ты строчишь в ответ раздражительный комментарий – тебе всё равно это важно было для чего-то прочитывать. Возможно, наши аспекты никогда больше не пересекутся в этой реальности, но однозначно, каждый из нас возьмёт то, что ему нужно и пойдёт дальше.

Читателей и подписчиков ценю и благодарю, что вы **ЕСТЬ**. Иногда **ОЩУЩАЮ** родственную Душу *физически*, когда по телу разливается тепло и пронзает мурашками. Это означает, что мы совпали **СЕЙЧАС** по вибрациям и находимся на одной волне. Вообще, всё больше **ЛЮБЛЮ** людей, всё яс-

нее осознавая, что мы все – разные аспекты *ОДНОГО*.

Ну и напоследок хочется добавить, что в очень интересное время мы живём, друзья!

*ПРОСЫПАЕМСЯ!*

*ВСЕХ ЛЮБЛЮ и ОБНИМАЮ!*

# Большая девочка, когда-то потерявшая себя

С самого раннего детства тебе внушали ИДЕЮ, что ты какая-то не такая. В твою маленькую головку всё время втюхивали, что если будешь себя вести хорошо – то мы будем тебя любить. И когда ты вела себя «плохо», то получала втык: ты плохая и любить тебя не за что. **Никто не любит плохих девочек, которые не слушаются.**

Родители уводят детей от их САМОСТИ, в попытке сделать своих чад удобными для себя и окружающих, одним словом «воспитать». А затем эти установки, что хорошая девочка должна всегда делать «А» и не делать «Б», мешают во взрослой жизни идти к своим целям напрямую и не дают понять, чего хочется именно тебе, а не твоему окружению.

Тебя в детстве очень круто обманули. Тебе сказали: *делай вот так и тогда ты будешь счастливой.* Но! Счастливой через чьё-то удовлетворение — так получается... Будешь вести себя, как надо маме, папе, воспитательнице, учителю – будешь молодец. Возьмёшь с полки пряник...

И ты с головой окунулась в эту идею, что тебе нужно кем-то стать, чтобы тебя любили и уважали. Ты начинаешь себя ломать – себя настоящую, свою СУТЬ, ошибочно полагая,

что тем самым вернёшь себе то самое ощущение СЕБЯ.

*Почему ты испачкалась, почему получила двойку, почему у тебя бардак в комнате, почему ты опоздала в школу, почему ты такая неряха – ты же девочка!!!* Бесконечные почему, почему, почему...

Девочка выросла, а вместе с ней выросли все заложенные в детстве шаблоны поведения. Шаблоны, созданные для того, чтобы заслужить чью-то любовь...



Девочка выросла, а вместе с ней выросли все заложенные в детстве шаблоны поведения.

Большая девочка пытается сделать всё в своей жизни лучше всех – на отлично и никак иначе. Не дай боже совершить ошибку, ведь её сразу перестанут любить и уважать и чув-

ство вины просто разъест изнутри.

Большая девочка стремится помогать всем, кто даже не нуждается в её помощи: она засиживается допоздна на работе, чтобы угодить начальнику; она отказывает себе в покупке новых сапог, потому что старые ещё не износились. Она делает вид, что ей совсем не больно, когда муж шутит по поводу её лишнего веса, но в это время всё её нутро разрывается от обиды, как от атомной бомбы. Но хорошей девочке, хоть и большой, неприлично выставлять напоказ свои чувства, пусть они там копятя внутри, зато мимолётную слабость никто не обнаружит.

Большая девочка приходит с работы и начинает вылизывать дом, несмотря на то, что чувствует себя загнанной лошадыю. Без сил валится на кровать, чтобы завтра опять поскакать на нелюбимую работу. Ведь если она не наведёт порядок, в сознании сразу всплывёт шаблон, что она неряха! Как была неряхой в детстве, так и осталась, а этого ни в коем случае нельзя допустить. Лучше уж пусть загнанная лошадь копыта отбросит, но выполнит своё предназначение быть чистюлей.

Большая девочка уже больше ничего не хочет и ни о чём не мечтает. День прошёл и ладно.

Большая девочка очень старалась быть хорошей и примерной. Она прошла сквозь всю жизнь с осторожностью, чтобы никого не ранить, не расстроить и не огорчить. Большая девочка уже давно привыкла, что другие точно знают,

как для неё лучше. Забитая, несчастная, больная и одинокая... Большая девочка до сих пор не поняла, что те желания, которые она считает своими – на самом деле чужие хотелки: детей, мужа, коллеги, подруги. Да кого угодно, но только не её собственные. Своих она не помнит, она их похоронила ещё в детстве, где-то очень глубоко внутри себя...



С самого раннего детства тебе внушали ИДЕЮ, что ты какая-то не такая.

Ты потеряла себя ещё в детстве. Ты потеряла то самое ощущение СЕБЯ. Как то дерево, которое забыло, что оно – ствол, а не листья, которые на нём качаются ветром, шуршат, шелестят, желтеют и опадают.

Так вот, ты не внешнее и не то, что с тобой происходит вовне. Ты не листья, которые швыряет во все стороны от ветра. Ты само дерево, на котором растут эти листья.

И когда ты это осознаешь, тебе будет совершенно *фиолетово*, что происходит с этими листьями (внешними обстоятельствами). Куда их наклонил ветер, пожелтели ли они или вообще опали.

Когда ты проснёшься и осознаешь, что живёшь чужую жизнь, ты просто перестанешь играть в чужие игры. Ты станешь для многих неудобной, но при этом обретёшь саму себя, ту, которую потеряла ещё в детстве.

Всё наносное, искусственное и лицемерное начнёт обсыпаться, обнажая внутренние пустоты. А все настоящее будет выявляться, расти, пробиваться, укрепляться и пускать в тебе корни. И это далеко не нежный и приятный процесс. Зачастую это сокрушительная ломка нажитых годами привычек и автоматизмов. Но когда ты выберешься из-под обломков своих разрушенных ментальных шаблонов, то поймёшь, что это того стоило.

Ты станешь живой и настоящей. Ты станешь самой жизнью. **Просыпайся...**

# Ты и есть жизнь

Когда ты в последний раз задавала себе нижеперечисленные вопросы:

- Помню ли я моменты прошедшего дня?
- Что я делала?
- О чем думала?
- Какие принимала решения?

Ты незамедлительно ответишь: «*конечно, помню...*».

Но когда задумываешься всерьез над этим вопросом, то понимаешь, что многие вещи ты делаешь, словно во сне. Результат действий есть, а как это произошло, ты не помнишь...

Такой себе **сон наяву**.

Из-за этого явления, происходящего ежедневно, из года в год, ты забываешь принимать осознанные решения и делать уверенный выбор.

Ведь как можно сделать правильный выбор, если в тебе включается автоматическая реакция на окружающий мир? В таком случае, «*правильным*» он будет считаться только для ума, который славится своей меркантильностью.

Чтобы научиться уверенно выбирать из предложенного жизнью на сегодняшний день *меню*, нужно раз и навсегда проснуться.

Проснуться – не равно открыть глаза утром.

**Проснуться- это осознанно проживать каждый миг.** Осознавать, что ты делаешь, с какой целью и вообще понимать, от сердца или от ума исходят твои решения.

Только обретя осознанность, ты научишься выбирать всё, что пожелаешь и мир с радостью тебе это предоставит.

# Ты игрок, который играет в жизнь

Ты не то, что ты думаешь... Ты не то, что ты чувствуешь... Ты не то, что ты видишь в зеркале... И твои поступки – тоже не ты.

## Кто ты есть?

Игрок, который создал себе персонаж, спрятал в него всякие секреты и ввёл в игру, чтобы поиграть и ощутить **ЖИЗНЬ**.

Игрок, который придумал эту игру, позаботился о том, чтобы сотворить не только вход, но и выход из игры – **EXIT**.

И выхода, на самом деле, два: главный выход находится там же, где и вход **В ИГРУ**, а вот второй – потайной выход, когда персонаж **ОСОЗНАЁТ**, что он в **ИГРЕ** – этот выход появляется автоматически для того, чтобы перейти на **новый УРОВЕНЬ ИГРЫ** – более высокий. Персонаж в любой момент может вспомнить, что он – это **продолжение Источника** и начать играть по своим правилам.

Процесс пробуждения происходит у всех по-разному и с различной скоростью. Если сейчас ты это осознаёшь, то скорее всего, ты уже где-то рядом с потайной дверкой.

Как только ты выходишь из **ИГРЫ**, у тебя появляется осознание – кто **ТЫ** есть на самом деле. И с этого момента ты начинаешь избавляться от всего хлама,

который накопился в твоём аватаре за годы жизни.

Ты избавляешься от эмоциональных привязок к людям, местам, событиям; от всех существующих в тебе страхов. Наступает состояние внутренней свободы и с этого момента ты начинаешь **ВЫБИРАТЬ** сценарий игры, который тебе нравится.

Ты становишься **АВТОРОМ** собственной жизни.



Сочиняй мечты

Скорость процесса освобождения у всех разная. Кому-то нравится рубануть с плеча – всё и сразу, а другому интересно рассмотреть все аспекты **СЕБЯ** не спеша.

Когда идёт процесс пробуждения от привязок, в твоей

жизни могут происходить ситуации, которые будут усугубляться, тем самым выбивая тебя из колеи: ты можешь внезапно потерять работу, расстаться с любимым человеком и тому подобное. Может создаться стойкое ощущение, что жизнь повернулась к тебе задницей.

Главное, запомнить и твёрдо знать, что это всё – предпосылки для твоего пробуждения.

Да, до момента пробуждения ты не живёшь – ты **спишь наяву**. Жизнь протекает на автомате, а ты этого даже не замечаешь.

# Как научиться оказывать себе скорую помощь в такие моменты жизненных передряг?

Очень важно, чтобы в твоём окружении к этому времени появился осознанный человек, с которым можно поддерживать контакт. И когда в определённый период жизни разворачивается негативный сценарий, такой человек сразу растормошит тебя и произнесёт: *«Так, подруженция, ты чё, загнула!»*

Когда ты достаточно осознана, ты сама себе можешь стать таким будильником.

К этому моменту у тебя уже будет наработано СОСТОЯНИЕ, которое всегда даст тебе уверенность и силу с лёгкостью преодолеть все препятствия.

# Маленькая, но довольно действенная практика для наработки СОСТОЯНИЯ

Каждый день выделяй, как минимум 30 минут, чтобы остаться наедине с СОБОЙ. Отключись от всего, просто сосредоточься на дыхании. Побудь там, не пытаясь из создавшейся пустоты воздействовать на внешнюю ситуацию.

Находясь какое-то время в безмыслии, ты научишься восстанавливать свою жизненную силу. Научишься избавляться от мусора, который поналип к тебе за это время.

Отследи, что внешнее негативное событие – это компас, стрелка которого указывает на то, что у тебя неполадки внутри. Это показатель, что в тебе застряла программа, через которую ты смотришь на внешний мир и видишь всего лишь **отражение своих же прошлых убеждений.**

Ты как прибор, который сам себя проверяет через внешний мир, всё ли у него в порядке. **Ищи причину внутри, найди эту программу и замени её на новую.** Она давно устарела.

На любой твой запрос, **ВНУТРИ** тебя всегда **ЕСТЬ** ответ. Он приходит в виде информации из внешнего мира, или в виде знания, что оно вот так и никак иначе. Другое дело,

что находясь всё время в мыслях, распознать ОТВЕТ от своей СУТИ не так-то просто. Для этого нужно стать очень внимательной к себе и к внешнему миру. Чем мы с тобой и займёмся далее...

# Большой шаг навстречу себе

Сделать большой шаг навстречу себе – это храбрость.

Храбрость в том, что ты разрешаешь себе БЫТЬ.

Быть такой, какая есть СЕЙЧАС: *смешная или грустная, довольная или озабоченная, злая или добрая...* Все эмоции, которые ты испытываешь – рассказывают ТЕБЕ о тебе. Не запирай в себе негативные проявления, иначе они навсегда поселятся в твоём теле в виде болячек.

**Быть, а не казаться...** Это, одновременно просто и очень сложно.

Сколько раз в своей жизни ты пыталась именно КАЗАТЬСЯ, такой и сякой, главное, чтобы хорошей.

Как оценивалась твоя *хорошесть*? Конечно, принятием твоей личности окружающими людьми. Близкими и не очень.

Но в твоей жизни обязательно наступит тот самый день, когда ты поставишь под сомнение слова великого мыслителя, которые прилежным почерком были записаны когда-то в твоём личном дневнике в виде жизненного кредо, а воплощение вещей в этом мире будет вызывать всё больше вопросов...

И придёт первое сомнение, а за ним и недоумение: *а так ли оно всё в реальности устроено? И где та самая*

*грань между реальностью и вымыслом? КТО это ВСЁ придумал? Чьим постулатам я СЕЙЧАС слеую?*

И в один прекрасный момент ты обнаружишь внутри себя **НАБЛЮДАТЕЛЯ...**

**Наблюдатель просто наблюдает, ни во что не включается – он просто ЕСТЬ.**

Наблюдать за собой особо интересно, ведь только ты сама с собой всегда рядом, всю жизнь.

Теперь ты замечаешь, как происходят изменения: и внутренне, и внешне – всё меняется.

**Значит, реальность – и есть только процесс этих самых изменений.**

И если все изменчиво, тогда что **ЗДЕСЬ** постоянно? И есть ли смысл быть хорошей или плохой? Ведь можно **просто БЫТЬ**.

За день через тебя проходят сотни разных эмоций. Это похоже на ветер, когда он своим порывом разгоняет волну в море. Как только порыв утихает, образуется спокойная морская гладь.

Когда тебе смешно – ты задорно смеёшься, подступают слёзы – ты плачешь, не пытаясь их сдерживать. Тебя что-то злит – ты позволяешь злости проявиться. Если тебе грустно – ты грустишь. И просто наблюдаешь за собой...

Ты очень удивительная. Ты уникальная. Ты единственная – сама у себя, поэтому неповторимая...

Нет нужды разделять себя на хорошую и плохую...  
**Море есть море и останется морем, несмотря на погоду.**

**Ты ЕСТЬ.** Ты остаёшься собой... всё более проявляясь во всем этом необыкновенном процессе Жизни...

# Почему аффирмации не работают: тонкости применения

Почему не работают аффирмации?

Да потому что ты не умеешь их готовить.

Люди талдычат одну и ту же фразу, в надежде, что когда-нибудь эти слова воплотятся в жизнь. Неделю талдычат, месяц, год... Но никаких изменений на физике не происходит. И они с сожалением выкидывают очередной, якобы, бесполезный инструмент из своей практики улучшения качества жизни. А зря.

Начни произносить фразу: *«Я красивая»*, установив норму в 100 произношений за раз. Попробуй полностью сосредоточиться на словах. Через 30—40 повторений ты можешь поймать себя на том, что произносишь фразу на автомате, а в это время твои мысли находятся совсем в другом месте.

Понимаешь, где собака зарыта? Ты на автопилоте повторяешь заученную фразу, как стишок из детства и в это же самое время перетираешь в уме вчерашнее гавканье с мужем или занимаешься сортировкой блюд, раздумывая, что же всё-таки сварганить сегодня на ужин.

Так устроен ум. Он может одновременно выполнять множество задач в автопилотном режиме.

# Что такое «ум» простыми словами?

Это всего лишь инструмент для сбора и анализа данных. Сам по себе ум не способен сотворить какие-либо изменения. Это просто интерфейс для взаимодействия с миром.

Контроль над жизнью осуществляется именно умом, и он всеми силами будет цепляться за ту картину мира, ту концепцию твоей личности, которую когда-то создал.

Если ты очень-очень хочешь занять чемодан, набитый купюрами, но умом понимаешь, что это нереально – поверь, что ум сделает всё от него зависящее, чтобы у тебя его и дальше не было. Он сразу найдёт миллион причин, почему это невозможно.

И можно до усрачки повторять фразу: «у меня есть миллион», на физике он никогда не воплотится, если...

Ты не включишь СОСТОЯНИЕ.

На самом деле, аффирмации – это *охренительный* инструмент по изменению своих внутренних качеств. С их помощью можно полностью *перепрошить* ментальные внутренности своей черепной коробки, то бишь нейронные сети. При непрерывной практике и правильном использовании, можно в считанные минуты получить результат, например, вылезти из любой проблемной ситуации.

В тебе уже заложено определённое мировоззрение. Миро-

воззрение порождает жизненный опыт, основанный на убеждениях. Убеждения, в свою очередь, порождают определённые мысли, которые порождают определённые шаблоны действий и сами действия, повторяющиеся раз за разом. Действия приводят к определённому результату.

Так вот, суть в том, что ты должна научиться **влиять на СОСТОЯНИЕ** – на внутреннее ядро, которое будет порождать новые убеждения, которые будут меняться в ходе проговаривания определённых слов. Новые убеждения уже будут порождать совершенно новые мысли. Новые мысли – это всегда новые действия, которые приведут тебя к нужному результату.

Давай разберём на примере «*я красивая*»

## Ещё коротенькая практика

Что для тебя этот образ? Выдели время, когда тебя никто не побеспокоит и создай новый образ себя. Что именно для тебя значат данные слова: «я красивая». Опиши в подробностях, создай в голове картинку. Если трудно с образами, вспомни ситуацию, когда ты это чувствовала всеми фибрами своей души.



Я красивая

Здесь важно вспомнить **СОСТОЯНИЕ**. Или нарисовать новый образ, прочувствовав именно **СОСТОЯНИЕ**.

Удели этой приятной процедуре хотя бы 20 минут,

проживи её полностью, напитайся ею до краёв. Подними это чувство до эйфории, до экстаза. Не слушай ум – в фантазиях тебе всё можно! А теперь запомни это состояние. И на следующий день, начиная проговаривать эту фразу, сразу включай вчерашнее СОСТОЯНИЕ.

Пойми, что сами слова ничего не значат, они пустые. Важно то, **что ты чувствуешь в этот момент.**

Ведь по сути, тебе не нужна красота, новая машина, дом, муж – что ты ещё там хочешь занять на физике? Ты ищешь СОСТОЯНИЕ – чувства и ощущения, которые хочешь испытать, получив красоту, машину, дом, шубу и всё остальное. Ты хочешь прийти к определённому СОСТОЯНИЮ.

Смещая СОСТОЯНИЕ в МОМЕНТЕ, ты сразу перемещаешься на ту линию жизни, где всё это уже ЕСТЬ.

Так включи его СЕЙЧАС. Поднимись на те *вибрации*, где это всё уже ЕСТЬ. И когда ты там закрепиться, желание незамедлительно воплотится в физической реальности. И никак иначе...

# Реальность – зеркальное отражение мыслей

Всё, что тебя окружает сегодня – это твоя личная реальность.

Два человека, смотря на один и тот же объект, не смогут описать его одинаковыми словами.

Мир вокруг тебя – это твои вчерашние мысли о себе и о нём, отражённые с задержкой во времени и проявленные вовне. Нет ничего, чтобы не отразилось от твоих мыслей.

Мысли не влияют на мир вокруг, а создают отражение.

Твой мир – твоё зеркало, а в зеркало невозможно внести изменения. Если ты хочешь в зеркале лицезреть улыбку, то сначала нужно улыбнуться, и только после этого появится отражение твоей улыбки.

Попытка изменить реальность физическими действиями, это то же самое, что нарисовать губы или расчесать волосы своему отражению в зеркале. Это бессмысленно.



Попытка изменить реальность физическими действиями

То, что ты наблюдаешь вокруг себя – это не правда дня, а та вибрация, которая пришла **из вчера**. Ты реагируешь на происходящее вокруг автоматически, вложенными в тебя когда-то шаблонами и установками.

Твоя вчерашняя неудовлетворённость отражается в сегодняшнем дне. Ты автоматически создаёшь ту же самую реакцию, то есть **повторяешь вчерашнюю вибрацию**. Ты начинаешь злиться, обсуждать произошедшую ситуацию с подругой, прокручивая её снова и снова и всё больше скатываешься в позицию *жертвы обстоятельств*, тем самым закладывая новую порцию негатива в завтрашний день, который незамедлительно проявится в физической реальности. Бег по кругу изо дня в день, из года в год... Зеркало никогда

не обманывает.

# Выход из тупика

Задача – научиться делать осознанный выбор, как реагировать на определённую ситуацию. Если ты В МОМЕНТЕ включишь осознанность, то заметишь ШАБЛОН *реагирования*. Ты сможешь *осознать* свои чувства и эмоции в этом самом моменте СЕЙЧАС.

Ты вдруг поймёшь, что это всего лишь шаблон: сначала появилась негативная мысль, и следом за ней подоспели бушующие чувства и эмоции. Когда ты *осознаешь*, что не выбирала эту мысль, она сама автоматом проявилась – тебе станет смешно. **Отпусти её**, и она растворится в пространстве, а вместе с ней все твои бушующие эмоции канут в небытие. Выбери другое, выбери новый опыт реагирования.

Твой ум сначала впадёт в ступор от неожиданности: *а кто это взял руль управления в свои руки? А что, так можно было?*

Можно и нужно.

В любой негативной ситуации нужно уметь видеть выбор. Выбрать то, что ты хочешь увидеть завтра в своей реальности – вчерашний день или новые декорации. Выбрать в этот самый МОМЕНТ.

Эмоция, которую ты испытываешь в СЕЙЧАС – точный показатель того, что тебе отразит зеркало завтра. А завтра ты будешь создавать новую реакцию

на своё отражение.

Не нужно подавлять негативную эмоцию реагирования. Подавленная эмоция уходит внутрь и в теле образуется блок. Научись отпускать эмоции, как воздушные шарик в детстве. Помнишь? Отпусти и сделай новый осознанный выбор.

Весь прошлый опыт – это лишь опыт реагирования. Реагируя на прошлое, невозможно создать ДРУГОЕ будущее.

Прошлое не имеет значения в сегодняшнем моменте. Обиды, неудачи, болезни, ошибки – это всё устаревшие отражения. Луна тоже отражается в луже, но только до тех пор, пока лужа не высохнет.

Жертва: так было вчера.

Творец: так будет завтра.

**Логика творца** построена на знании того, что создаёшь.

**Логика жертвы** – это действие по шаблону: защита и реагирование.

Да, это не так просто – научиться реагировать по-новому на старый шаблон. Но это всего лишь дело практики, навык, который нужно натренировать и наработать.

# **Жертва обстоятельств или кто в ответе за твою жизнь**

Ум устроен так, что с рождения формирует устойчивые нейронные связи, которые отвечают за определённые модели поведения.

**Жертва** – человек, зависящий от обстоятельств. Нейронная цепь жертвы, впрочем, как и творца, состоит из мысли. Мысль вызывает соответствующую эмоцию. Эмоция порождает действия.

Когда ты по много раз прокручиваешь одну и ту же мысль, делаешь одно и то же действие, нейронная сеть закрепляется. Твоё сознание работает по одному и тому же сценарию – замкнутому кругу.

**Из чего складывается позиция жертвы обстоятельств?**

*зависимость от обстоятельств*

*неуверенность в своих силах справиться с ситуацией*

*опора на чужое мнение*

*страх ошибок*

**В чём прелесть данной позиции для жертвы обстоятельств?**

— *У меня нет ответственности, виновата не я, отвечаю за это не я.* На самом деле, очень удобная позиция: мож-

НО НА КОГО-ТО СВАЛИТЬ ИЛИ НАДАВИТЬ НА ЖАЛОСТЬ.



Жертва – человек, зависящий от обстоятельств

Как только ты снимаешь с себя ответственность за ситуацию, то автоматически попадаешь **в позицию жертвы обстоятельств**. Это слабость. Если у тебя нет ответственности и понимания, что ты сама это создала – ты не сможешь повлиять на ситуацию.

**Из чего складывается позиция творца собственной жизни?**

*личная ответственность за свою жизнь и все обстоятельства*

*непоколебимая уверенность в себе и в своих силах  
опора только на собственное мнение*

*отношение к ошибкам, как к полезному опыту*

В этой жизни всё зависит только от тебя. Только ты ответственна за всё, что уже произошло, происходит и будет происходить в твоей реальности. Это **позиция силы, позиция победителя.**

Чем больше ты тупишь, отказываешься не выбирать, тем больше ты слабеешь.

Хочешь принять ситуацию, как трагедию – это твой выбор.

Хочешь принять, как опыт – это тоже твой выбор.

*«Я не выбирала здесь родиться», «Я не выбирала таких родителей»* – Выбирала. Ещё до рождения. Это не мистика и не эзотерика. Просто, будучи АБСОЛЮТОМ, ты решила в ЭТО поиграть, выбрав в этот раз для себя именно такие ВХОДные условия.

Ведь смысл ИГРЫ в том и заключается: будучи ВСЕМ – на время забыть, чтобы поиграть в ограниченность и затем вспомнить, кто ТЫ ЕСТЬ на самом деле.

Чем больше вещей ты возьмёшь под свою ответственность, тем больше мечт ты сможешь осуществить.

**Я отвечаю за всё в своей жизни** – только с этой позиции можно что-то реализовать в своей реальности. Иначе ты автоматически попадаешь в 90% неудачников – основной массы людей, которые ведут неудовлетворительное рас-

тительное существование.

Если ты думаешь, что у тебя ничего не получится – у тебя не получится.

Если ты думаешь, что у тебя всё получится – у тебя получится.

Как бы ты не думала – ты права.

# Почему так сложно принимать решения

В основе любой нейронной цепи всегда заложено базовое убеждение, которое ограничивает твои возможности.

Когда необходимо принять важное решение, которое, возможно, повлияет на всю твою дальнейшую жизнь, ты начинаешь искать советчиков. Ты считаешь, что мнение других людей более весомо, чем твоё собственное.

И когда ты думаешь: *«Я должна учитывать, на самом деле подразумеваешь: Я должна ставить мнение других людей во главу угла»*, то есть полностью им руководствоваться.

Задумайся, откуда к тебе пришла эта идея? Это устаревшее программное обеспечение твоего головного компьютера, родом из детства.

Данное убеждение тесно связано с детскими страхами и обусловлено желанием безопасности. Ощущение безопасности связано с зависимостью от других людей.

Будучи ребёнком, ты полностью зависела от родителей и тебе жизненно необходимо было их одобрение. Ведь родителям, якобы, лучше знать, что тебе нужно. А выкать против весьма не приветствовалось. Когда ты делала что-то не так, всегда слышала фразу: *«Я же тебе говорила!»*

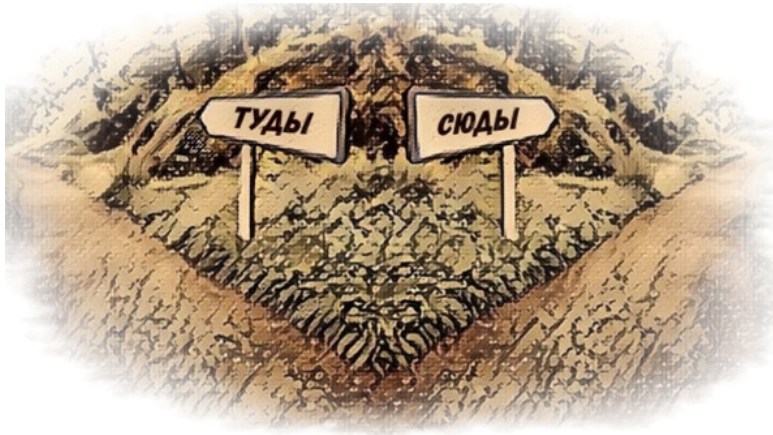
Ты выросла, но в тебе живёт всё та же маленькая девочка, которая во время принятия решения впадает в ступор, потом ищет советчиков на стороне, делает выбор долго и мучительно и в конце концов принимает какое-то решение через силу, потому что тянуть уже некуда. Решение, после принятия которого нет ощущения лёгкости и завершённости.

И если в детстве стратегия следовать желаниям родителей была оправдана, и ты реально зависела от взрослых, то теперь, будучи сама взрослой, ты таскаешь за собой эту привычку из детства.

На самом деле, у тебя достаточно ресурсов, чтобы справиться с любой жизненной ситуацией. Никакие советчики не проживут за тебя твою жизнь. Ты пришла в этот мир, чтобы развиваться и реализовать свой потенциал. А без опыта принятия собственных решений – это невозможно.

Когда ты избегаешь принятия решений в своей жизни, простых или значимых и перекладываешь их на чужие плечи – в конце концов жизнь преподнесёт тебе такой «сюрприз», где отвертеться **от незамедлительного выбора** уже будет невозможно.

Все жёсткие ситуации в жизни у нерешительных людей связи с тем, что они избегают принимать решения.



Чем больше думаешь, тем сложнее принять решение

Это не данность – это твой выбор. Для принятия решения нужна смелость. Чтобы жить своей жизнью, а не хотелками других, тебе просто не хватает смелости, которая отбита в детстве стараниями родителей.

В чём заключается смелость?

В том, что я СМЕЮ.

Я СМЕЮ принимать решения и даже ошибаться в выборе – в этом вся фишка уверенности в своих силах.

Позитивный склад ума и оптимистичный взгляд на вещи является характерной чертой всех баловней судьбы. Ведь **самодостаточные люди склонны к безграничной вере в свои возможности и способности.**

Независимость собственных суждений чрезвычайно важ-

на для принятия собственных решений.

Когда ты ориентируешься на чужое мнение, задай себе вопрос не «*почему*», а «**ЗАЧЕМ**»? Между данными вопросами есть весьма существенная разница.

**Почему** я спрашиваю чужое мнение? – Потому что *мама лучше знает*. Потому что *хочу избежать конфликта на работе*. И много других потому что, чтобы снять с себя ответственность за происходящее.

Вся проблема мучительного выбора состоит в том, что ты боишься принять *НЕправильное* решение. Но правильность – понятие относительное. Пытаясь принять правильное решение, ты просто всеми силами стараешься избежать ошибок.

Нужно научиться принимать не правильные решения, а **СИЛЬНЫЕ**. **Сильное решение** – это то, которое **наполняет тебя силой**.

Ответ на вопрос: «**почему?**» – позиция слабости.

Ответ на вопрос: «**зачем?**» – это позиция силы.

**Слабое решение** – оно головой как бы правильное и логичное, но по сути угнетает, давит и лишает энергии.

**Сильное решение** всегда даёт чувство облегчения и наполняет тело силой. Оно выражает твою текущую жизненную позицию и отражает твои принципы на данный момент.

Никто не знает лучше тебя, как тебе стоит поступить в том или ином случае. Не стоит слушать чужих советов и даже не стоит прислушиваться к своим собственным размышле-

ниям. Твой ум умеет руководствоваться только прошлым опытом, он начнёт создавать логические цепочки, почему необходимо поступить именно так, а не вот так.

Ум никогда не пустит тебя в неизвестность – там страх и неопределённость.



Слушай сердце, а не ум

В момент выбора слушай только своё СЕРДЦЕ, только оно никогда тебя не обманет.

# Волшебная техника, меняющая реальность

Твой мозг – это приёмник, а ум – антенна. В зависимости от физического и душевного состояния, которое улавливает ум, он **автоматически переключает тебя на ту частоту, которая соответствует твоей вибрации в данной временной точке.**

Ум – это всегда логика. Ум очень любит решать задачки, и не только математические, но и жизненные. Он всегда ищет ответ на заданный вопрос и затем показывает тебе подтверждение в реальном мире. **Почему это именно так, а не иначе.** Только вот ответы у него всегда заготовлены заранее и в нужный момент он легко их достает из своих закров – **из прошлого опыта.** Ответ всегда предсказуем, потому что, на самом деле, любой ответ из ума – это **твои собственные убеждения** из той картины мира, которую ты для себя когда-то сложила.

Ты неоднократно замечала, что самый частый вопрос, который ты задаёшь сама себе в течении жизни, это «*Почему?*» Да, так и есть, мы как были почемучками в детстве, так ими и остались по сей день. Только вот ВОСПРИЯТИЕ, с возрастом изменилось. Если в детстве ты задавала этот вопрос, исходя из любопытства, выраженного в ВЕЛИЧИИ

происходящего, то теперь ты задаёшь этот же вопрос, исходя из НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТИ:

Почему я такая уродина?

Почему я такая жирная?

Почему я всё делаю через жопу?

Почему он меня не любит?

Почему в жизни всё наперекосяк?



И ещё сотня бесконечных «почему» атакуют твой ум с утра до ночи.

Ещё раз заметь: такие вопросы всегда возникают в негативном ключе. Ты увидела своё отражение в зеркале, которое тебя совсем не впечатлило и сразу же возникает то самое «почему?»»

А теперь задумайся, что происходит в твоём уме, когда ты задаёшь этот нехороший вопрос. А нехороший он потому, что твой ум моментально начинает доставать из своих закромов **подтверждения данному убеждению**. И нехороший он до тех пор, пока ты не научишься пользоваться им осознанно.

Когда ты вопрошаешь своё «почему» – то даёшь чёткое указание уму найти во вне **СООТВЕТСТВИЕ** тому, о чём ты говоришь и в сотысячный раз подтвердить тебе это на практике. То бишь, в физической реальности.

– *Ну почему я такая несчастная?* – вопишь ты.

– *Она несчастная* – точка – подытоживает ум. И начинает находить тысячу причин, **ПОЧЕМУ** это так. Тем самым загоняя тебя в ещё более плачевное состояние. И в скором времени преподнесёт тебе на блюде ещё тысячу фактов, чтобы подтвердить и закрепить то самое состояние несчастья.

Потому что ты уделила этому «факту» своё **ВНИМАНИЕ**.

Любое убеждение, живущее в твоей голове является для тебя фактом. И все твои «факты» ум знает наизусть.

А что произойдёт, когда ты **ОСОЗНАННО** задашь уму вопрос, на который у него не найдётся мгновенного ответа? *Вумный* ум сначала впадёт в ступор от неожиданности, а затем начнёт искать подтверждение в реальности, а почему это именно так.

Почему я такая счастливая?  
Почему я такая красивая?  
Почему я такая изящная?  
Почему он меня так любит?

Смысл понятен?

Как только ты почувствовала неудовлетворение в чём-либо, ни в коем случае не заводи заезженную песню, иначе ум подкинет тебе старую жвачку для пережёвывания.

Тут же формулируй позитивный противоположный вопрос.

Заметь, что сам вопрос уже предполагает, что ты это имеешь.

Конечно, ум, как заявлено выше, тут же впадёт в ступор. — *А что это?* И только потом начнёт тебя разубеждать, что это не так – типа, ты бредишь.

И здесь очень важно – воспользоваться этой паузой, **ступором ума**. Прочувствовать **состояние кайфа** от своего, якобы удивления и тут же перевести внимание на другие вещи. То есть твоя задача – **полностью увести внимание со своего вопроса, чтобы ум не успел выстроить логику опровержения**.

Самый лучший вариант – занять его совершенно другим вопросом. Например: *«Так, а что мне сегодня приготовить на ужин?»* – Всё, ум занят решением существенного вопроса.

Но! Мозг – это обычный *биокомпьютер*. И вопрос без ответа никуда не испарился. Он также отложился на «*жесткий диск*». И теперь задача ума – найти отражение данному вопросу в реальности.

– *И почему я такая радостная?* – Прочувствовала. Всё! Забыла, перевела внимание на что-нибудь несущественное, чтобы отвлечь ум.

– Она *почему-то* радостная. – записалось на подкорке. Ум найдёт нерешённую задачку и начнёт искать способы воплотить этот запрос в реальности, подкидывая тебе положительные эмоции.

И уж если ты научишься негативный запрос переворачивать в позитивный, то в минуты искренней радости обязательно закрепи этот момент: «*А как это – ощущать ещё больше радости?*» И опять не давай уму шанса начать разглагольствовать, а просто, как можно дольше задержишься в этом внутреннем **ощущении радости**.

Пример с неудовлетворительным отражением в зеркале:  
– *И почему я такая красавица?* – Представила образ, **прочувствовала**, наполнилась и перевела внимание, пока ум в ступоре и не начал доказывать обратное. (К слову, обратное – это лишь *твой собственное убеждение, личная установка, якобы «факт»*).

Делай так всегда, как только подойдёшь к зеркалу.



Почему я такая красотка?

Через некоторое время ты начнёшь замечать в своём отражении *изюминки*, на которые ранее, как бы не обращала внимания: *лучистые глаза, страстные губы, прелестную родинку над губой*.

Спроси себя: «А как это – быть ещё красивее?» – Прочувствуй удивление, воодушевление и переводи внимание. Твоя задача – не слушать логику ума. Просто **ощущать**.

Данная техника способна перевернуть твою жизнь и вытащить из любой *задницы*. Беда лишь в том, что человеку более привычно оставаться там, где он есть и ничего не менять.

Ныть конечно легче, чем приложить какие-либо усилия по изменению своего сознания, а значит и физической ре-

альности.

Но если ты возьмёшь эту *чудо-технику* на вооружение и она впишется в твою жизнь так же, как и чистить зубы по утрам – уже через месяц ты будешь совершенно другой – **НОВОЙ**.

Дерзай, у тебя всё получится!

# Как выйти за рамки ограничений ума

Ты пришла в этот мир не просто так. Ты пришла **играть**.

Ты и есть сама жизнь, движение. Всё, что **ЕСТЬ** – это **ТЫ**.

Поэтому, просто находиться в состоянии **НАБЛЮДАТЕЛЯ** – этого мало. Здесь необходимо найти баланс: **играть, но осознанно – управляя своим ВНИМАНИЕМ и ВОСПРИЯТИЕМ**.

Когда ты только появилась на свет, единственное, что ты могла осознавать – ты **ЕСТЬ**... Будучи ребёнком, ты умеючи проявляла своими фантазиями свои желания безо всякого страха и это было твоим **естественным состоянием**.

Ребёнок начинает ходить, не зная никаких законов притяжения. Он ни на что не опирается, научные знания и законы физики ему побоку – ребёнок опирается только на самого себя.

Затем тебя научили, что *мир опасен*, что надо *выживать*, а не жить. Тебе рассказали о том, что ты *не можешь*, но забыли рассказать о том, что ты **МОЖЕШЬ**. С того времени прошло *n-ное* количество лет, а все программы, прошитые в детстве на уровне нейронных связей, до сих пор шагают с тобой в унисон по жизни...

Доверие к себе, это когда ты приняла решение – идёшь и делаешь. Не сомневаясь, не размышляя – сразу включаешь **зелёный свет**.

Когда ты принимаешь решение спонтанно – оно истинное. Это импульс. И только потом включается ум и начинается саботаж.

Ум – твой инструмент и пока ты этого не осознаешь, он всегда будет тебя ограничивать. Он всегда саботирует, заставляет сомневаться, подсовывая тебе разные *пугАлки* – лишь бы ты не шагнула в новое – ведь там неизвестность, следовательно, потенциальная опасность.

Ум действует строго по шаблонам, и твоя задача их вытеснить. Через *восприятие*, через *чувствование себя*, через понимание, что **страх – это просто программа – прошивка ума**.

Не надо искать первопричину своих страхов, достаточно осознать, что **все страхи вымышлены**. Ведь ещё ничего не произошло, но ум уже нарисовал тебе с десятков негативных исходов. Только сиди дальше в своём болоте. И пусть в нём тина уже до того мутная, что начала вонять – зато всё известно наперёд, до боли привычно, а значит безопасно.

Задача ума – обложить тебя со всех сторон рамками ограничений. А за этими рамками совсем другая жизнь, но ты её не видишь. Ты даже не позволяешь себе замечать возможности. А потому что рамки...

Когда ты научишься владеть своим СОСТОЯНИЕМ,

все страхи испарятся, как туман от солнечных лучей.  
Владеющий собой владеет миром.

Когда хочется движения – это первый признак того, что ты находишься в состоянии **МОМЕНТА**. Это твой интерес. Направленный интерес всегда в союзе с действием. Действие само найдёт тебя, только не упусти **ИМПУЛЬС**.

Жизнь текуча. А ты и есть эта жизнь. Ты не просто её живёшь – **жизнь течёт сквозь тебя**. Меняешь восприятие – меняется жизнь.

Внешние знания становятся не нужны, когда всё приходит из себя. Ведь ты намного больше, чем просто тело.

Тело – не ты, чувства – не ты, ощущения – не ты. Они есть в тебе, но ты та, кто до всего этого.

Тебя убедили, что ты малая песчинка в огромном мире. Тебя обманули...

Всё как раз наоборот – это **весь мир находится в ТЕБЕ**.  
Всё заключено в тебе...

# **Ты всегда находишься в игре, разница лишь в том, осознаёшь ты это или нет**

Ты всегда творец. Ты всегда творишь.

Только по умолчанию, делаешь это бессознательно. Как компьютер с заложенными программами. Ум в реальности показывает тебе именно то, во что ты неизбежно веришь.

Вовлеченность в игру – это когда ты опираешься не на внутреннее СОСТОЯНИЕ, а на обстоятельства, которые случаются иногда не так, как ты запланировала. И когда ты вся такая погружённая, эмоционально туда нырнула – то автоматически начинаешь испытывать печаль, отчаяние или злость.

**Вывод:**

Когда ты сама себя не осознаёшь – ты полностью погружена в роль. Ты **ИГРАЕШЬ**, но играешь **БЕССОЗНАТЕЛЬНО**.

Когда ты вовлечена в игру, то опираешься на *«вот это хорошо, а вот это плохо»*. А кто тебя научил, что хорошо или плохо? Социум. Общество. Это не твои принципы, не твои желания, они прилипли к тебе когда-то извне. Принципы и желания социума.

Ты оцениваешь ситуацию и автоматически включаешь соответствующую эмоцию и реакцию.

Если ты прислушаешься к себе, ты услышишь не «хорошо-плохо», а «хочу-не хочу». В этом твоя настоящая Суть. Ты услышишь себя ИСТИННУЮ.



И только тогда пазл обязательно сложится.

Когда ты вылетаешь в эмоции, ты себя не контролируешь, идёшь на поводу случившихся обстоятельств. Что называется, **вышла из себя**. И попадая в одну и ту же ситуацию, действуешь всегда одинаково, **на автопилоте**, а потом опять жалеешь. Так срабатывают программы и убеждения.

Когда ты опираешься на свою Суть, то в любой ситуации

контролируешь процесс – ты абсолютно спокойна.

**ХОЧУ** – значит позволяю ситуации развиваться дальше и получаю удовольствие от развернувшейся ИГРЫ.

**НЕ ХОЧУ** – принимаю то, что есть, как уже произошедшее и далее перевожу внимание на то, во что ХОЧУ поиграть.

Весь мир вокруг тебя создан твоим *хотением* или *нехотением*. Но **когда ты сосредотачиваешься на том, чего НЕ ХОЧЕШЬ, этого становится больше.** Никакая это не мистика, так работает **закон ПРИТЯЖЕНИЯ**.

Ты всегда выбираешь. Как ребёнок, перед которым навалена куча игрушек. Он не закатывает истерику оттого, что не хочет играть с одной из игрушек. Он просто переводит ВНИМАНИЕ на ДРУГИЕ игрушки и БЕРЁТ из кучи ту, которая ему интересна.

Ты всегда вовлечена в игру. Поэтому и находишься в этом теле, чтобы проиграть её на полную катушку, раскрыть все секреты и перейти на новый уровень. Вопрос лишь в том, как играть – ОСОЗНАННО, то есть с умением направлять свой фокус ВНИМАНИЯ в нужную сторону, либо БЕССОЗНАТЕЛЬНО, на автопилоте.

Ты по умолчанию, всегда находишься в состоянии ТВОРЕНИЯ, только, ЧТО ИМЕННО ты творишь, вот в чём вопрос...

# Практика

Когда ты осознаёшь, что перед тобой разворачивается ИГРА, которую ты НЕ ХОЧЕШЬ, включай СОСТОЯНИЕ осознанности: **СТОП, игра! Пауза.**

Когда ты сказала СТОП и почувствовала настоящий момент – ты уже не марионетка. Ты не разворачиваешь ту игру, которая тебе не нужна, ты просто переводишь ВНИМАНИЕ на желанное развитие событий.

Когда ты транслируешь ДРУГОЕ состояние, ДРУГОЙ ответ, ДРУГУЮ реакцию на то же действие – происходит *взлом шаблона*. Ты автор своей жизни – ни больше, ни меньше. И пока ты это не признаешь, всё будет повторяться. **Когда ты начинаешь управлять своим ВНИМАНИЕМ, реальность начинает меняться вместе с тобой.**

Наработка ВНИМАНИЯ приходит с опытом. В этом нужно прорасти, устояться.

Мне никто ничего не должен и я никому ничего не должна.

**Я – причина всего. Я источник всего происходящего вокруг, и никак иначе...**

# Намерение – ещё не цель

Намерение включает в себя 3 состояния:

абсолютная уверенность в реализации

готовность совершать действия

готовность обладать (мысли и ощущения в теле)

Чем фантазия отличается от мечты? В фантазиях не заложено желание действовать и обладать желаемым. Когда фантазия переходит на уровень мечты, появляется желание это получить, но пока ещё нет желания действовать и готовности обладать.

И только тогда, когда желание переходит в разряд ЦЕЛИ, тогда появляется готовность действовать и уверенность в собственном «могу».

Насколько ты готова, чтобы всё свершилось? Есть ли в теле сопротивление?

Если чувствуешь *зажимы* в теле – это те самые *блоки* – твои *убеждения*, которые не дают возможности обладать *желаемым*.

Тебе ведь знакомо такое понятие, как *спонтанное проявление*? Это когда мысль только промелькнула и быстренько воплотилась в реальности. Не задумывалась, почему? Да потому что ей ничего не мешало воплотиться, **внутри тебя отсутствовало сопротивление**.

Обычно так происходит с маленькими несущественными *хотелками*. Захотела – получила.

Берёшь под приЦЕЛ маленькое желание и воплощаешь его – появляется вера в своё могущество, которая со временем нарастает, как снежный ком.

С практикой ты перестанешь реагировать на внешние обстоятельства и разработаешь иммунитет к страху провала. Когда ты заметишь, что большую часть времени находишься в состоянии радости, можно смело констатировать, что уровень твоего сознания повышается, а следом *изменяется реальность*.

Важно помнить, что когда случается негативная ситуация – ты и есть её создатель.

– *Для чего я это создала, я же этого не хотела?* – Хотела, только подсознательно. Чтобы вытолкнуть себя из того персонажа, которого сейчас играешь. А играешь ты, исходя из негативной ситуации, в **жертву обстоятельств**. И если ты это не примешь, так и останешься жертвой.

Ведь та реальность, в которой ты сейчас находишься – ты её создала своим мировоззрением. Значит, ты способна точно также прийти в любую желаемую реальность, просто поменяв своё отношение к жизни.

Ключевое слово здесь – **ВЫБИРАТЬ**. Ведь на самом деле, ты не создаёшь *варианты событий*, так как они все одновременно существуют вне времени

и пространства. Ты **ВЫБИРАЕШЬ** то, что хочешь прожить.

Выбираешь ты всегда *мыслями*, но любая мысль тянет за собой соответствующее *чувство* и *ощущение*. Это основа вибраций. **Чем приятнее твои ощущения – тем выше вибрации.**

Когда внимание переходит из мышления в **ЧУВСТВОВАНИЕ** – именно в этот миг ты ловишь **НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ**. Именно через **ОЩУЩЕНИЯ** проявляется та реальность, в которой ты сейчас живёшь.

Любую информацию можно либо принимать, либо игнорировать, либо создать своё правило. Не корми **ВНИМАНИЕМ** то, что тебе мешает в жизни и оно исчезнет само.

Всё изменится завтра. А завтра не наступит никогда. Есть только **СЕЙЧАС**. Именно поэтому мало у кого получается изменить свою жизнь. Делать нужно только **СЕЙЧАС**. В моменте, в каждом моменте, в котором ты себя **ОСОЗНАЁШЬ**.

# Все факты о себе и о жизни – твой прошлый выбор, который можно изменить в моменте «сейчас»

*Есть только СЕЙЧАС – всегда и вечно.*

Но с точки зрения земного восприятия ума ты не можешь этого осмыслить, это можно только ощутить. Жизнь – это не пейзаж за окном, а твои ОЩУЩЕНИЯ от пейзажа. Как ты знаешь, что ты *живая*? – Ты это ощущаешь, ты **ЧУВСТВУЕШЬ** себя живой.

Куда направлено твоё ВНИМАНИЕ в данный момент – то ты и ощущаешь. Фокус ВНИМАНИЯ – это твой личный выбор: в какую сторону смотреть и что при этом чувствовать. Есть только ТЫ и твой ВЫБОР в СЕЙЧАС.

Ты всегда усиливаешь вниманием то, на что смотришь. Хоть в мыслях, хоть в реальном мире. Когда ты движешься в сторону радости, то получаешь больше моментов радости. В обратном случае, ты точно также усиливаешь проблемы и неприятности.

В зависимости от того, чем наполнено твоё сознание, перед тобой разворачивается декорация, которую ты **проживаешь** – кадр за кадром.

Что обычно происходит с тобой в повседневной жизни? Чаще всего ты «*спишь*». Это не про физиологию. Просто отсутствуешь в СЕЙЧАС. Большую часть дня ты находишься в своих мыслях. И, как правило, мысли в основном негативные, потому что ты привыкла на них заикливаться. Весь твой фокус ВНИМАНИЯ где-то ТАМ и именно в такие моменты ты и создаёшь будущие проблемы и неприятности.

Ты всегда делаешь это *неосознанно*, ведь никто же не будет по доброй воле создавать себе проблемы.

Так что же такое ОСОЗНАННОСТЬ простым языком? Это ВКЛЮЧЕНИЕ СОЗНАНИЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

*Пример:* Чистишь картошку и тут бац – ловишь себя на какой-либо мысли. То есть, вот она я – Я ЕСТЬ СЕЙЧАС.

В этот самый момент ты осознаёшь и наблюдаешь за тем, как твои руки на автомате орудуют картофелечисткой. Ты ощущаешь шершавость картофеля в одной руке и напряжение от кухонного инструмента в другой. Находясь в МОМЕНТЕ, ты ОСОЗНАЁШЬ происходящее. Соответственно, тем же *макаром* ты можешь осознать свою мысль – *о чём ты только что думала?*

Именно так нарабатывается опыт контроля за мыслями. Когда они уже не скачут в голове, как *лошади галопом по Европе* – ты можешь их отслеживать, а затем ВЫБИРАТЬ, о чём думать.

Где ты была секунду назад? В голове, в другой

реальности – да где угодно, но не ЗДЕСЬ. Физически ты как бы здесь, но ВНИМАНИЕМ совсем в другом месте.

К примеру, ты не просто думала о том, как встретишь загулявшего муженька со скалкой в руке – ты в это время именно ТАМ и находилась, **проживая другую реальность.**

Заметь, что когда ты прочитала про скалку в руке, тут же живо представила – как это. Так работает *визуализация*.

В своём воображении ты способна создавать всё что угодно – даже то, чего нет в реальности. В своём воображении ты способна ЭТО ПРОЖИТЬ, наполняясь теми же ЧУВСТВАМИ и ОЩУЩЕНИЯМИ, что и в реальном мире. Как негативными, так и позитивными...

Вывод сделай самостоятельно...

И вот в то время, пока ты *визуализировала* себя со скалкой в руке и проживала в уме предстоящий диалог с *нашкодившим* мужем – ты УЖЕ испытала все соответствующие данной ситуации эмоции – *злость, обиду и возмущение* его убийственным поступком.



## Неосознанная визуализация негативной ситуации

Заметь! Ещё ничего не случилось в реальности, но ты **УЖЕ** испытала все негативные чувства и ощущения. И самое невероятное, что всё произошло в то время, пока твои ручки преспокойненько занимались хозяйственными делами – на автомате, без твоего участия.

Вывод: когда ты осознана – ты способна управлять своим **ВНИМАНИЕМ**, значит ты можешь **ВЫБИРАТЬ**, на чём фокусироваться. Соответственно, когда ты не находишься в **ЗДЕСЬ** и **СЕЙЧАС** – выбирает ум.

Все «факты», которые ты, якобы знаешь о себе и о жизни – это всего лишь твой прошлый выбор.

И **ВЫБИРАТЬ** желаемые факты – это дело практики, чему мы с тобой и будем учиться далее.

# Чтобы творить свою реальность, не нужно быть волшебником – ты являешься творцом по умолчанию

Сейчас модно называть человека, который научился с лёгкостью исполнять свои мечты — **творцом своей реальности**. Здесь хочется сделать маленькое уточнение, что происходит подмена понятий. Дело в том, что мы все, **по умолчанию** являемся *творцами*, независимо от того, творим ли мы себе во благо или во вред. Просто кто-то творит **осознанно** – но таких единицы, остальные же творят на автомате – свой вчерашний день. День сурка.

Почему ты до сих пор не пор не имеешь того, чего хочешь? Потому что большую часть времени сконцентрирована на деструктивных мыслях, которые со временем стекаются в большой такой ворох проблем в физическом мире.

И когда ты всё же вспоминаешь о своей мечте, твои мысли, как правило, сконцентрированы на отсутствии желаемого: «*Почему у меня этого до сих пор нет?*» В этот самый **МОМЕНТ** ты создаёшь посыл во Вселенную с **вибрацией отсутствия**.

И даже если ты целых 10 минут в день уделяешь **визуализации и концентрации на желании**, подумай, что творится в твоей голове остальные 23 часа?

## Поэтому количество не равно качеству .

Когда ты научишься включать режим кайфа от жизни не на 10 минут – во время визуализации, а полностью проживать свой день в режиме кайфа, тогда все самые лучшие варианты развития событий сами постучатся в твой жизненный опыт легко и просто.

Чтобы прокачать включение **режима кайфа от жизни**, в начале придётся натренировать **осознанность**.

Поймала себя за негативными мыслями – в ту же секунду спроси себя:

– *А что это? Кто это сейчас заезженную шарманку включил? Это то, о чём я хочу думать? Это то, что я хочу ощущать?*

– *Нет!*

– *Кто выбирает, о чём думать и на что смотреть?*

– *Я выбираю!*

– *А что я прямо сейчас выбираю?*

– *Ощущать кайф от жизни!*

Сделай медленный и глубокий вдох и почувствуй, какой же, на самом деле воздух – он вкусный! На выдохе полностью расслабь всё тело и осознай, как же это здорово – просто дышать. Тебе не приходится напрягаться, чтобы вдохнуть воздух и это уже **кайф**.

Переведи своё внимание на то, что прямо сейчас доставит тебе радость.

Давно ли ты заглядывала в глаза своему ребёнку и видела

в них своё отражение? Обними его прямо сейчас, просто так и почувствуй, какой же это **кайф!**



Переведи своё внимание на то, что прямо сейчас доставит тебе радость.

Погладь свою собаку или кошку – это **кайф**.

Выйди на улицу и посмотри, как оживает природа – кругом один большой **кайф**.

И всё это в ДОСТУПЕ. И всё это – для ТЕБЯ!

Твоя задача – **находить кайф везде** – в самых простых вещах, на которые ты раньше даже внимание не обращала, считая всё привычной *фигнёй* и пустой тратой времени.

Но вся твоя жизнь, по большому счёту, состоит из таких вот мелочей. И чем больше кайфа ты

научишься добывать из мелочей, тем быстрее он будет увеличиваться в твоём пространстве.

Так что ты выбираешь прямо сейчас?

Выбор всегда только за тобой...

# Подмигивание Вселенной – это ключ к материализации желания

*Почему богатые богатеют, а бедные беднеют?*

Ты скажешь: так ясен пень, богатому подфартило родиться в позолоте, там папочка подсуетился в своё время. Или во время занял главенствующую должность, а там *прихватизация* случилась, вот и нахапал всё, что плохо лежало. И *траля-ля* в том же духе. А мне вот не повезло: мама – повар, папа – слесарь, всё детство за сестрой обноски носила, о каком богатстве может идти речь?

И будешь абсолютно права, но... только в одном аспекте: ни о каком благополучии, а тем более богатстве и речи быть не может, потому что в твоём *инфополе* этого не существует. И пути к другой жизни никогда не прорисуются, потому что твой *умишко* объясняет тебе на *раз-два-три*: *раз богатый – значит вор* и по-другому никак.

На самом деле и у богатых, и у бедных нет другого выбора – *они не могут увидеть что-то другое в своей реальности, потому что в их картине мира этого нет*. Бедные видят вокруг только бедность. Вижу, что всё плохо – думаю, что всё плохо. На самом деле, всё наоборот: *сначала думаю, а потом вижу*. **Мысль первична**. Богатый – не значит умный, просто **фокус внимания у состоятельного человека**

**сосредоточен** совсем на других вещах. Он даже не может оттуда своё **внимание** вытащить, потому что *изобилие* всегда перед его взором. Поэтому **богатые богатеют**.

Что видишь и на что обращаешь внимание вокруг себя – то и множится.

И да, он и какать будет со временем в золотой унитаз. А как иначе, если *изобилие* – это его естественное повседневное состояние.

И что? *Не были богатыми, не стоит и начинать?* – как любили поговаривать наши бабушки. Обязательно стоит, если только в тебе не живёт стойкое неприятие к изобилию других людей.

Как запустить изменения, не обращая внимания на текущее положение дел? Для начала, хотя бы начать видеть *новое*. И не просто видеть, а **подмечать**. И наматывать это новое, как бусинки на ниточку.

Что такое *инфополе*?

Это та информация, которая тебя окружает.

Ты, наверное, не раз замечала, что когда усиленно думаешь о каком-либо предмете, то это проявляется во вне – в физической реальности. И не у тебя конкретно, а где-нибудь или у кого-нибудь.

Например, ты мечтаешь поехать летом на море, прям спишь и видишь, как бултыхаешься в безбрежной глади, ощущаешь прохладу воды и чувствуешь солёный морской воздух. Идёшь ты с работы домой и по пути замечаешь

огромный билборд с рекламой туристических путёвок на юг. Или коллега по работе внезапно заговорит на волнующую тебя тему. Это и есть твоё попадание в *инфополе*. Море начинает притягиваться к тебе.

Информационное поле – это окружающее тебя пространство.

Сейчас запомни одну фишку, название которой *синхроничность*: когда твоё желание где-то проявляется: в телевизоре, от посторонних людей, в очереди в поликлинике – это первые звоночки, что твой **запрос услышан**. Это верный знак, что ты всё делаешь правильно и твоё *инфополе*, как зеркало, отображает содержимое твоей головы. **Доверяй Вселенной, она тебе ясно намекает, что ты на правильном пути.**

Например, ты хочешь получить от определённого человека какое-то проявление внимания по отношению к тебе и визуализируешь, как это происходит. И тут тебе в магазине совершенно посторонний человек внезапно заявляет: «*Девушка, вы такая очаровательная!*» И это именно те слова, которые ты ждала от объекта своей любви.

И вот здесь кроется типичная ошибка *неосознанного творца*. Вместо того, чтобы подумать: «*Yes, да это ведь синхрон – Вселенная мне явно подмигивает, значит я на правильном пути, всё идёт как надо!* – ты думаешь: «*Блинский блин, даже посторонние люди обращают на меня внимание, а этот «мистер равнодушие» обходит меня стороной*». Ты

не замечаешь **очевидную связь своих запросов с инфополем, где всё уже существует.**

Ошибка в том, что ты думаешь:

– *Это исполнилось, но не у меня или не так, как я хотела.*

*Неправильно!*

– *О, это уже на пути ко мне! Правильно.*

Ты на самом деле способна иметь то, о чём постоянно думаешь, если начнёшь обращать внимание на подмигивания Вселенной.

Обязательно укрепляй в себе эту связь своего желания с проявлением во вне: пусть пока не у тебя лично, но это уже **есть в поле твоей досягаемости.**

Ум записывает весь новый опыт, он начинает по-другому относиться к таким совпадениям и неверия в свои возможности становится всё меньше.

Если это проявляется снаружи, то всё отлично, последует и продолжение. Но только в том случае, если ты правильно отнесёшься к проявленной материализации, которая где-то уже отображается в позитивном ключе, пусть пока и не в твоём жизненном опыте.

*Материализация* происходит именно так: сначала этим наполняется *инфополе*. И ты замечаешь какие-то внешние проявления, но не у тебя лично.



Твоё инфополе, как зеркало, отображает содержимое твоей головы

И если ты начинаешь расстраиваться, разочаровываться, завидовать тому, у кого реализовалось твоё желание – ты его только **отдаляешь от проявления**. Это очень важно. *Начинай радоваться!* Радуйся тому, что это **УЖЕ** проявилось в твоём *инфополе*. **Показывай уму, что это реально. Приучай его к тому, что для тебя это возможно.**

Чем больше ты начнёшь концентрировать **ВНИМАНИЕ** на малейших проявлениях желаемого вокруг тебя, тем быстрее оно проявится лично в твоём пространстве.

Никогда не забывай, что **мир вокруг – это зеркало твоих мыслей и убеждений**. И чтобы **создать что-то новое,**

**для начала нужно поменять мысли о себе и о мире.**

Как невозможно построить крепкое здание на старом фундаменте, так и невозможно создать что-то новое, пока в голове крутится старый шаблон.

# Практика

Найди свободные несколько минут и подумай об объекте, который ты не наблюдаешь в повседневной жизни. Например, подумай *о страусе*. Или сосредоточь внимание на каком-либо *человеке, которого ты сто лет не видела*, например, вспомни свою *одноклассницу*, с которой когда-то дружила. Ну или *бывшего мужа*, на худой конец, про которого ты и не вспоминаешь в повседневной жизни.

Настройся на данный объект, предмет или человека. Представляй его перед собой несколько минут. Рассмотрю цвета, потрогай на ощупь, попробуй представить, как можно явственней.

Проделай это упражнение несколько раз в течении последующих дней. А затем забудь об этом, выкинь из головы, как что-то не очень существенное.

А теперь будь уверена, что **через некоторое время ты обязательно увидишь того страуса или услышишь о нём**. Пусть на картинке в детской книге твоего ребёнка, по телевизору или в виде игрушки на витрине магазина. Это не особо важно, потому что в этот момент тебя внезапно озарит: *«Да вот же он, страус!»* И ты **чётко осознаешь связь своего запроса и материализации в реальности**. Точно также произойдёт и с человеком, о котором ты думала. Кто-то вдруг, ни с того, ни с сего заведёт про него разговор, или

твоему взору внезапно предстанет фото с этим человеком.

Важно, что ответ на запрос приходит ВСЕГДА. Именно так ты и материализуешь свой мир. Именно так тебе **подмигивает Вселенная**. И когда ты с улыбкой, играючи подмигиваешь в ответ, Вселенная отвечает: *«Ок, я тебя поняла – это именно то, что тебе нужно. Будет исполнено»*

# 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.