

Super Attractor. Суперсила притяжения. Как создать жизнь, о которой вы не смели даже мечтать

Автор:

[Габриэль Бернштейн](#)

Super Attractor. Суперсила притяжения. Как создать жизнь, о которой вы не смели даже мечтать

Габриэль Бернштейн

Зона комфорта. Твоя точка опоры

Откройте для себя неисчерпаемый источник изобилия, энергии, радости и благополучия с новой книгой Габриэль Бернштейн. Габи – специалист по самопомощи, медитации и духовным практикам, блогер, колумнист и автор бестселлеров New York Times – расскажет, как пробудить в себе Суперсилу притяжения и научиться достигать желаемого, какими бы невероятными ни казались ваши цели.

Чудеса и разговор по душам со Вселенной – профессия Габи; все техники и подходы, описанные в этой книге, она испробовала на себе и в конце концов получила то, о чем мечтала и к чему страстно стремилась! В этой книге вы найдете не только специальные медитации, аффирмации, техники позитивного мышления и упражнения, открывающие путь к новой жизни, о которой вы не смели даже мечтать, но и трогательную историю самой Габи, полную ошибок, сомнений и радостных открытий, со счастливым концом.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Габриэль Бернштейн

Super Attractor. Суперсила притяжения: как создать жизнь, о которой вы не смели даже мечтать

Моему сыну Оливеру посвящается

Gabrielle Bernstein

Super Attractor

Methods for Manifesting a Life Beyond Your Wildest Dreams

© 2019 by Gabrielle Bernstein

Published by arrangement with Folio Literary Management, LLC.

© Пучкова И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

Вы – Суперсила притяжения

Я всегда ощущала, что в мире незримо присутствует некая нематериальная сила. Всю свою жизнь я интуитивно пыталась настроиться с ней на одну волну. Когда у меня это получалось, я использовала ее как источник добра – чтобы исцелиться, наладить отношения, послужить людям и исполнить свои самые заветные желания.

У этой духовной силы много имен – Вселенная, Бог, дух, внутренний голос, любовь. Можете придумать собственное название или, если вы только начинаете путь духовного совершенствования и еще не создали своей терминологии, выбрать из моего перечня. Не имеет значения, как мы называем эту силу, важно установить с ней связь. Уже то, что вы читаете эту книгу, означает, что, вольно или невольно, вы следуете указанию свыше, которое призывает вас вступить в контакт с энергией Вселенной.

Я уважаю это ваше стремление. Желание наладить связь с силой Вселенной определило мою жизнь. Решение настроиться на общую волну с источником любви помогло мне избавиться от наркотической зависимости, вылечиться от посттравматического стрессового расстройства, избавиться от основанных на страхе убеждений и начать жить осмысленной жизнью.

Связь с силой любви наставляла и защищала меня, помогала мне строить жизнь. Приверженность этой силе сделала меня Суператтрактором[1 - Attract – англ. притягивать, привлекать. В данном контексте означает, по сути, грандиозную силу притяжения. – Прим. ред.] – человеком, обладающим Суперсилой притяжения.

Обладать Суперсилой притяжения – значит получать по вере своей. Когда я обретаю умиротворение и направляю положительные эмоции на исполнение своих желаний, мир меняется и становится таким, каким я хочу его видеть. Неисчерпаемый источник творческой энергии дарит мне вдохновение, мудрость, материальное благополучие и свободу. И самое главное – я могу направить эту энергию на благо мира.

Хотя я и обладаю Суперсилой притяжения, это не значит, что у меня в жизни не было серьезных проблем. Однако я понимаю, что все жизненные трудности были посланы мне свыше, чтобы укрепить мою веру в способность притягивать желаемое. Я поняла, что, преодолевая невзгоды, я духовно расту и исцеляюсь. Я осознала: случайностей не бывает. Как Суператтрактор, я могу – и должна – корректировать свою внутреннюю энергию и таким образом приближаться к самопознанию. Трудности раскрывают все лучшее, что есть во мне. Если я и есть Суперсила притяжения, это не значит, что у меня все прекрасно, просто я иду по жизни с надеждой на лучшее. Вера в то, что я могу притягивать желаемое, помогла мне пережить тяжелые времена с бо?льшим достоинством и смирением, чем это было бы при ином раскладе.

Я усвоила уроки жизни и обрела то, чего хотела больше всего: свободу. Я свободна, потому что ощущаю энергию любви внутри и вокруг себя. Я свободна, потому что знаю: у меня есть силы изменить этот мир. Свобода – это бесценный дар. Ничто не может меня остановить. Я перестала недооценивать себя. Уже более десяти лет я живу, люблю и преподаю духовные практики, ощущая крылья за спиной. Я подобна частичке света в этом мире.

Стоит вам достичь гармонии с энергией Суперсилы притяжения, и вы забудете о парализующем страхе. Запомните, вы – духовная сила, обладающая человеческим опытом. Вас питают вдохновение, радость и осознание того, кем вы являетесь. Следуя путем духовного совершенствования, не забывайте о том, что вы – мудрая, мощная и созидательная сила. Осознайте это, и станете свободной. Не обязательно непрестанно твердить себе эту простую истину, но чем чаще вы будете напоминать самой себе, кто вы есть на самом деле, тем быстрее вы ощутите себя свободной.

Как преподаватель духовных практик, я вижу, что люди по всему миру стремятся к внутренней свободе – я встречаюсь с такими запросами каждый день. Но, хотя такое намерение похвально, одного его недостаточно. Зачастую люди на том и останавливаются, а ведь это только начало. Почувствовать себя чуть лучше и получить от жизни чуть больше не так уж сложно, но, чтобы стать поистине свободной, придется приложить немало усилий. Прежде всего необходимо отказаться от основанной на страхе системы убеждений, которая мешает нам притягивать желаемое. Мы должны поставить себе целью изменить наши мысли, поступки и образ жизни.

Лично мне не пришлось специально искать в себе способности Суператтрактора – в какой-то момент я «сделала передышку» и просто вспомнила, что они у меня есть. С тех пор я стараюсь замедлить темп своей жизни и вновь прийти к гармонии со своей внутренней силой. Каждая медитация усиливает частоту моих энергетических вибраций, во время каждой молитвы я подчиняюсь силе, что превышает меня. Благодаря интересу к духовной стороне жизни я обрела свободу. Я не единственный человек, обладающий такими способностями. Вы тоже можете использовать энергию Вселенной, и учиться этому легко и приятно. В этой книге я расскажу, как подключиться к энергетическому источнику.

Я хочу, чтобы вы знали: вы – обладатель Суперсилы притяжения, вы – Суператтрактор.

Сейчас это звучит странно, но уверяю вас: когда вы дочитаете эту книгу до конца, вы обретете способность легко и уверенно притягивать желаемое. У вас не останется ни тени сомнения в том, что вы и есть Суперсила притяжения, или Суператтрактор.

В 2016 году я написала книгу «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее»[2 - Г. Бернштейн «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее». Москва: Эксмо, 2019. – Прим. ред.], в которой я учила твердо верить в доброту Вселенной. После ее издания мне посыпались отклики со всего мира – мои читатели писали, что благодаря моим словам они ощутили связь с высшей силой и к ним вернулась утраченная вера в любовь. При подготовке книги, которую вы держите в руках, я решила, что пришла пора вывести свои изыскания на новый уровень, сделать следующий шаг. Выполняйте духовные практики, которые я описываю на этих страницах, и вы научитесь фокусировать свои духовные силы на исполнении своих желаний. Если вы не читали книгу «Вселенная на твоей стороне», не торопитесь в книжный магазин. Можно обойтись и без нее. Просто поверьте, что данная книга попала к вам в руки не случайно, и внимательно ее изучите.

Возможно, вы уже некоторое время следуете путем духовного развития. Тогда вы знаете о существовании закона притяжения желаемого и пытаетесь учитывать его в своей жизни. А может быть, вы впервые об этом слышите – что ж, тогда книга, которую вы держите в руках, поможет вам проникнуться этими прекрасными идеями. В следующих главах я поделюсь с вами разработанными лично мною методиками развития способностей притягивать желаемое. В некоторых из них прослеживается влияние метафизической книги «Курс чудес»[3 - «Курс чудес» – книга о популярном самобытном философско-эзотерическом учении, объединившем в себе элементы христианства, восточного мистицизма, современной психологии, психоанализа и т. д. – Прим. ред.] и учений Абрахама – Хиксов[4 - Абрахам – это группа потусторонних существ, которая транслирует свои знания и взгляды на мир Эстер Хикс. Муж Эстер, Джерри Хикс, помогает жене излагать переданные ей сведения в книгах. – Прим. ред.] и доктора Уэйна Уолтера Дайера[5 - Уэйн Уолтер Дайер – американский писатель, пропагандирующий саморазвитие, автор множества бестселлеров. – Прим. ред.]. Однако главный источник вдохновения – это мой жизненный опыт. Каждый день мне предоставляется шанс приобщиться к силам Вселенной и развить свои способности Суператтрактора. Каждая возникающая передо мной трудность – это и новый урок, и новая возможность обрести веру в чудо. В этой книге я на примерах из собственной жизни покажу, что значит – обладать Суперсилой притяжения.

Как обрести Суперсилу притяжения

Для начала следует понять, как получилось, что вы забыли о своих способностях Суператтрактора. За пятнадцать лет преподавания духовных практик я выявила несколько причин, по которым люди неправильно используют связь со Вселенной или забывают о ней. Я полагаю, вы узнаете себя в некоторых (или всех) приведенных здесь наиболее типичных случаях.

Забыли о своих способностях?

Даже на пути духовного совершенствования человек может забыть, что он владеет Суперсилой притяжения... Начитавшись историй о том, как страшен мир, немудрено потерять веру в лучшее. Когда вас одолевает страх, вы впадаете в духовную кому и буквально забываете о том, кто вы есть на самом деле. Вы ставите во главу угла отчужденность, боязнь нужды, осуждение и негативизм. Из-за этих ложных представлений вы теряете веру в себя и не даете развиваться способностям притягивать желаемое. Эта книга станет для вас сигналом будильника, который напомнит вам о вашей истинной сути. Прямо сейчас, когда вы читаете это введение, вы просыпаетесь и вспоминаете о ней.

Любите играть на публику?

Очень многие люди читают книги по личностному росту, ходят на семинары, медитируют, читают молитвы – и не видят никаких результатов. Я часто слышу: «Гэби, я же все делаю правильно: молюсь, медитирую, читаю позитивные аффирмации, и тем не менее не получаю того, чего хочу. Что со мной не так?»

А дело в том, что эти люди слишком стараются продемонстрировать всему миру свою духовность. Они верят в доброту Вселенной, владеют разнообразными духовными практиками, но энергетической связи с высшими силами у них нет.

Они скорее заигрывают с идеей духовного роста, чем ищут гармонию с собственным внутренним голосом. Такие люди любят показывать, что владеют духовными практиками, и щеголять особой терминологией, но они забывают самое главное: чтобы добиться благосклонности Вселенной, нужно настроиться с ней на одну волну. Можно ежедневно произносить аффирмации, молиться и медитировать – и ничего не добиться, потому что ваша энергия не направлена на умиротворение. Вместо того чтобы учиться впускать в свою жизнь желаемое, вы хотите его просто «получать». Однако самое важное, что вы должны продемонстрировать Вселенной, – это свою способность являть собой энергию любви. Если вы узнали в описании игрока на публику себя, то радуйтесь! Эта книга поможет вам избавиться от этой вредной привычки и подарит новую жизнь.

Вы слишком упорны?

Некоторые люди настойчиво движутся к поставленной цели и стараются держать все под контролем. Они полагают, что чем больше усилий они приложат, тем большего добьются. Они «достигают результатов» вместо того, чтобы довериться Вселенной. Эти люди забывают о поддержке великих сил, что действуют помимо их воли. «Упорные» считают, что главное – прилежно трудиться. А умиротворение и пришедшие свыше наставления не вписываются в уравнение их жизни. Они забывают, в чем истинная сила. Упорство и трудолюбие высоко ценятся во многих культурах, однако людьми с подобным складом характера движет основанное на страхе убеждение, что без тяжкого труда они ничего не получают. Они не понимают, что бурная деятельность подавляет природные способности привлекать энергию Вселенной. Мир не откликается на всплески беспорядочной энергии, он работает на позитивных частотах, и, чтобы войти с ним в резонанс, надо настроиться на такую частоту.

Методики, изложенные в этой книге, помогут вам успокоиться, и тогда вы сможете положиться на помощь Вселенной. Я научу вас искусству не торопиться жить, так что вы почувствуете себя защищенной и научитесь полагаться на естественный ход событий.

Вы в плену у страха?

Каждый день мы делаем выбор между страхом и любовью и, к сожалению, чаще всего невольно склоняемся к первому. Страх порождают и телепрограммы, которые мы смотрим, и разговоры, которые мы ведем, и мысли, которые приходят нам в голову. Страх – это верный признак того, что мы потеряли уверенность в доброте и любви Вселенной.

В этой книге я привожу конкретные упражнения и духовные практики, которые помогут вам избавиться от страха и обрести любовь. Сделать это совсем несложно – намного проще, чем вы думаете. Готовьтесь к быстрым и кардинальным переменам!

Вы критично настроены?

Мы постоянно осуждаем других и критикуем себя, и это разрывает нашу связь со Вселенной. Если вы строго судите других или саму себя, подумайте, что вы при этом ощущаете. Будьте откровенны и снисходительны к себе. Если вы видите в себе и окружающих вас людях множество пороков – бесспорно, вам это неприятно. А притягивать желаемое – значит испытывать положительные эмоции. Не переживайте, в этой книге я подскажу приемы и духовные методики, которые помогут вам обрести радость и умение наслаждаться жизнью! Как только вы перестанете осуждать и научитесь сопереживать, связь с источником вашей внутренней энергии восстановится.

Вот несколько примеров того, как мы подавляем наши способности притягивать желаемое. Хорошая новость в том, что эти способности никуда не исчезают! Вы просто забыли о них, но благодаря этой книге вы отыщете их в себе, научитесь ими пользоваться и станете силой, которая служит на благо мира.

Позвольте мне научить вас притягивать желаемое! Для этого нужно пройти несколько ступеней обучения. Они последовательно раскрыты в главах этой книги. Выполняйте разработанные мной уроки и упражнения, и вы обретете Суперсилу притяжения. Различные духовные методики можно использовать независимо друг от друга, однако я изложила их в таком порядке, чтобы,

осваивая их последовательно, вы получили максимальный результат. Чтобы быстро превратиться в Суператтрактора, не перескакивайте через главы. Одни уроки могут показаться вам труднее, чем другие. Это нормально! Техники, изложенные в одной главе, можно выполнять в любом порядке и темпе. Самое главное – получать удовольствие! Чем больше удовольствия вы получаете, тем сильнее становитесь. Умение радоваться жизни творит чудеса.

И я обещаю: как только вы осознаете себя Суперсилой притяжения, или Суператтрактором, ваша жизнь станет прекрасной! Вы ощутите радость, вдохновение, воодушевление, обретете смысл жизни. Вам больше не нужно будет контролировать, сравнивать и спешить, вы ощутите легкость. Более того, вы станете ярким примером для других, и вас окутает энергия любви.

Эта книга построена следующим образом.

Глава 1. Вселенная всегда к вам благосклонна

Каждая наша мысль – это послание, отправленное Вселенной. Знайте, что Вселенная всегда откликается на наши мысли, действия и эмоции. Следовательно, то, что она получит от вас, к вам же и вернется – хотите вы того или нет. В главе 1 я научу вас осознавать свои желания. Я покажу, что зачастую вы просите не то, чего хотите на самом деле. Вы научитесь формулировать желания ясно и четко. Это очень важный шаг на пути превращения в Суператтрактора, потому что с него начинается прямой диалог со Вселенной. В этой главе я научу вас задействовать ваши способности притягивать желаемое и не идти на поводу у страха. Вы поймете, как сделать предложенные мной практики ежедневной привычкой.

Глава 2. Приятно чувствовать себя хорошо

Одно из главных препятствий на пути формирования способностей притягивать желаемое – это боязнь положительных эмоций. Наша реальность такова, что в атмосфере тревоги нам живется гораздо комфортнее, чем с чувством радости и

веры в лучшее. Нам кажется, что страх защитит нас от разочарования и обиды. Бессознательно мы уверены в том, что если думать только о хорошем, то непременно что-то упустишь и окажешься беззащитным перед неприятностями. В этой главе вы научитесь трансформировать свои страхи в положительные эмоции. Этот шаг необходим, ведь для того, чтобы притянуть что-то хорошее, нужно сначала научиться верить в то, что вы этого достойны. Упражнения из главы 2 помогут вам обрести уверенность в себе и подготовят к мысли о том, что вы имеете полное право на все, что вы притягиваете.

Глава 3. Хорошего вокруг более чем достаточно

Страх нужды и зависть к чужому успеху – это главные факторы, сдерживающие развитие Суперсилы притяжения. Из-за них наша жизненная энергия ослабевает, мы отказываемся от того, что нам действительно необходимо, и в результате впадаем в еще большую нужду.

Поэтому в главе 3 я покажу, как трансформировать зависть в позитивные намерения. Вы научитесь просить Вселенную дать другим то, чего хотелось бы вам. Вы увидите, как пожелание окружающим материального благополучия привлекает это благополучие к вам! Когда желаешь кому-то добра, на душе становится светло!

Глава 4. Живите с удовольствием!

В главе 4 я покажу вам невероятную силу радости. Это и созидательная сила, и самое мощное чувство, которое мы только можем испытать. В этом чудесном состоянии мы притягиваем все самое хорошее, о чем только можем подумать. В этой главе я покажу, как настроиться на позитивный лад. Я научу вас верить в силу ваших мыслей, и они помогут вам пройти сквозь жизненные испытания, не теряя способности радоваться. Благодаря техникам, описанным в этой главе, вы поймете: когда вы выбираете радость, вас ведет сама судьба!

Глава 5. Поднимите завесу

С помощью упражнений из главы 5 вы примете свою подлинную силу. Иногда людям бывает трудно признать себя Суперсилой притяжения, или Суператтрактором. Я докажу, что ваши истинные способности заложены в умении настроиться на энергию любви и увидеть свет благодаря внутреннему зрению. В книге «Курс чудес» говорится: «Чудеса видны при свете». Из этой главы вы узнаете, что значит «видеть в свете» и нести свет с собой. Также я научу вас технике медитации под названием «Подними завесу», благодаря которой вы энергетически выйдете за пределы этого мира и окажетесь в царстве любви.

Глава 6. У вас есть незримые хранители

Глава 6 посвящена духовному наставничеству. В ней я поделюсь своими мыслями о том, кто они такие, эти мудрые, исполненные любви и милосердия, готовые помочь вам в любой жизненной ситуации существа. Я расскажу о разных видах духовных наставников: ангелах и архангелах, вашем высшем «я», вселенской любви, ушедших из жизни членах семьи, друзьях и родственниках. Я научу вас связываться с невидимыми хранителями и получать их помощь.

Глава 7. Делайте меньше, чтобы притягивать больше

Как я уже говорила, чрезмерная целеустремленность вредит вам. Суператтрактор поддерживает в себе веру в лучшее, настраивается на энергию любви и предоставляет Вселенной возможность осуществить его мечты. Чтобы прийти к такому мироощущению, нужно научиться плыть по течению. Позвольте жизни идти своим чередом, и вы обретете истинную Суперсилу притяжения. В главе 7 я расскажу, как сделать так, чтобы Вселенная согласилась исполнять ваши желания. Поручите свои заботы некой высшей силе, и увидите, насколько вам станет спокойнее. Успокаиваясь, мы получаем желаемое. Как только вы перестанете тратить свои умственные, эмоциональные и физические силы на суету, тотальный контроль и старание добиться успеха, на душе у вас станет

неимоверно легко, ваша тревожность снизится, и вы почувствуете прилив энергии. Я докажу, что гармонии со Вселенной достаточно для того, чтобы сделать мир таким, каким вы хотите его видеть.

Глава 8. Действуйте в гармонии с духовностью

К тому моменту, как вы доберетесь до этой главы, в вас уже произойдут огромные перемены. На этой стадии вы будете настроены на нужную частоту и готовы направить внутреннюю энергию на исполнение своих желаний. Вы настроитесь на сотрудничество со Вселенной благодаря увлекательным, оригинальным и полезным упражнениям. Я научу вас точно формулировать желания с помощью интенций. Позитивные, радостные намерения в сочетании со свободно текущей энергией непременно приведут вас в состояние умиротворения. Вы увидите, как четко, конкретно, а иногда пугающе красиво осуществляются ваши желания. В этой главе я покажу забавную технику – приветствовать чудесные моменты и события!

Глава 9. Не скупитесь на благодарность

Когда вы научитесь идти по жизни в приподнятом настроении, вы сможете в полной мере оценить то, что у вас есть. Когда мы ценим жизнь, мы становимся творцами наших замыслов и получаем все, чего ни захотим, и даже больше. Когда нас ничто не беспокоит, мы обретаем Суперсилу притяжения.

В этой главе я обучу вас техникам выражения благодарности, и они наполнят ваше сердце радостью и восторгом. Когда вы осознаете, как благодарны Вселенной за все, что у вас есть, я покажу, как добиться еще большего. Когда вы научитесь ценить жизненный опыт, вам захочется сделать следующий шаг. Благодарность станет неотъемлемой частью каждого вашего дня, а ведь в ней заложен мощный заряд, притягивающий желаемое.

Глава 10. Пусть Вселенная осуществляет ваши мечты

Секрет Суператтрактора заключается в умении подчиниться своему желанию во имя высшего блага. Прочитав эту главу, вы поймете, что можете ослабить тиски своего контроля и довериться высшей силе, которая подскажет вам правильные действия. Упражнения из этой главы научат вас расслабляться и пользоваться процессом манифестации. Преимущество людей, обладающих Суперсилой притяжения, в том, что им не надо все просчитывать заранее. Им достаточно направить фокус, погрузиться в атмосферу удовольствия и предоставить Вселенной возможность исполнить их желания. Я научу вас прислушиваться к внутреннему голосу вашей мудрости и считывать знаки, которые подают вам высшие силы. Кроме того, в этой главе рассказывается о том, как предоставить себя в распоряжение Вселенной, чтобы чудеса совершались легко и естественно.

Глава 11. Как укрепить веру в силу Вселенной

В этой главе я научу вас управлять безграничной энергией Вселенной. Вы увидите, что страх – это путь к любви. Я обучу вас сохранять состояние умиротворения и позитивной настрой в любой ситуации. Вы обретете ощущение уверенного осознания самой себя и увидите, что вера в лучшее открывает путь к решению самых сложных проблем. Когда мы приводим свои мысли и энергию в гармонию с верой, случаются чудеса. Верить – значит не надеяться на помощь Бога, а знать, что эта помощь обязательно придет.

Живите духовной жизнью

Эта книга поможет вам осознать, как важно поддерживать гармонию со Вселенной непрерывно, а не время от времени, когда вам это удобно. Я не хочу, чтобы вы раскладывали вашу духовную жизнь на составляющие и рассматривали ее в отрыве от жизни повседневной. Я хочу, чтобы вы жили духовной жизнью постоянно: испытывали чувство благоговения каждый раз, когда совершается чудо, и чувствовали себя частичкой духовной силы, которой

можно довериться. Я хочу, чтобы вы притягивали все, чего вы желаете, и созидали жизнь, наполненную смыслом, счастьем, благополучием и миром. Я желаю вам стать свободными.

Осознание того, что вы и есть Суперсила притяжения, или Суператтрактор, изменит все. Вы поймете, что если освободиться от прошлого, то исчезнет и страх будущего. Вы обретете неисчерпаемый источник изобилия, энергии, радости и благосостояния. Финансовое благополучие станет для вас нормой жизни, и вы будете рассматривать его как свое неотъемлемое право, данное вам при рождении. Что еще важнее, вы интуитивно поймете, как жить так, чтобы мир вокруг нас становился светлее.

Эта книга напомнит вам, в чем заключается ваша истинная сила. Вы научитесь строить жизнь по вашему усмотрению. Вы примете мысль о том, что события могут течь своим чередом, что притягивать благополучие приятно и что нет нужды работать на износ, чтобы получить желаемое. И вам станет хорошо.

Станьте силой любви в этом мире

Когда вы обнаружите в себе способности Суператтрактора, то обязательно зададитесь вопросом: «А что с ними делать?» Когда вам хорошо, вы излучаете радость, которая воодушевляет других людей. Отыскав в себе истинную силу, помогите остальным сделать то же самое. Практики, изложенные в книге, придадут вам сил и дадут возможность поделиться благополучием, счастьем, здоровьем и спокойствием с теми, кто находится с вами рядом. Прочитав книгу, вы придете к осознанию своей высшей цели и сможете выполнить свое предназначение: воплотить в себе силу любви.

Настало время отыскать в себе эту силу. Откройте главу 1 – и начнем.

Глава 1

Вселенная всегда к вам благосклонна

Я так волнуюсь сейчас, когда сижу за письменным столом и пишу эту книгу! Я просыпаюсь среди ночи и думаю о том, чем хочу с вами поделиться. Мне не терпится изложить свои мысли на бумаге. Я волнуюсь потому, что у меня есть вы, мои читатели. Понимаете, эта книга нужна мне больше, чем вы можете себе представить. Недавно на лекции меня спросили: «Гэби, я инструктор по личностному росту, и я чувствую себя мошенницей. Меня одолевают страхи, я заиклена на пустяках, и тем не менее я решаю личные проблемы других людей. Как я могу помочь им разобраться в себе, когда сама переживаю трудные времена?» Я рассмеялась и сказала: «Дорогуша, я пишу уже седьмую книгу о духовных практиках, а по мне до сих пор плачет психоаналитик!» В тот момент я призналась самой себе и своим ученикам в том, что утратила гармонию с Суперсилой притяжения. Пришлось констатировать неприятный факт: хотя мое имя и фотографии красуются на обложках книг и я держу в руке микрофон, однако мне очень нужен виртуальный пинок. Вот почему я так волнуюсь. Сидя в офисе и печатая этот текст, я уже чувствую себя лучше. Меня воодушевляют слова, что я смогу сказать людям, мне передается энергия еще не написанных страниц, и мне становится легче от мысли, что ответы на вопросы, что волнуют множество людей, находятся внутри меня.

Все эти переживания можно считать официальным заявлением в адрес Вселенной: я готова настроиться на позитив, избавиться от ложных представлений и начать жить с ощущением радости и свободы. Вселенная всегда принимает сигналы, что мы ей посылаем, и сегодня я направляю ей свою позитивную энергию, предвкушая увлекательное путешествие по книге.

Я чувствую поддержку со стороны незримого духовного наставника, и я благодарна ему за нее, потому что последние несколько месяцев выдалась у меня совсем невеселыми. Я вышла из состояния умиротворения и радости и утратила способность притягивать желаемое. Помню, это случилось, когда я занималась выпуском своей книги «Judgement Detox». Работа над нею стала для меня замечательным опытом, но когда дело дошло до публикации – я занервничала. Меня захлестнул страх, мне показалось, что дело выходит из-под контроля, что мне никто не помогает, а сроки сдачи книги поджимают. Я лихорадочно демонстрировала Вселенной, как стараюсь достичь душевной гармонии, и пыталась добиться от нее нужных мне результатов. В конце концов из-за внутреннего разлада пострадали и моя работа, и личные отношения. Кроме

того, со мной начали случаться разные неприятности. Все это стало мощным отрицательным импульсом, из-за которого я заболела физически и духовно. Меня накрыло колоссальное чувство вины, вызванное тем, что я утратила связь с силой, на которую всегда полагалась. Каждая негативная мысль, каждая попытка проконтролировать какую-нибудь мелочь показывали Вселенной, что я беззащитна перед хаосом.

Мы теряем умиротворение, когда даем волю своим страхам. В «Курсе чудес» говорится: «Не существует мыслей праздных». Всякая мысль обретает форму на том или ином уровне. И всякая мысль излучает свою энергию, которая либо направляет нас в животворящий поток Вселенной, либо заставляет плыть против течения. Тревожные мысли создают энергетический импульс, отражающийся на нашей жизни. Например, когда я работала над книгой «Judgement Detox», я часто думала: «Если не я, то кто же?» Я крутила в голове эту мысль, пока она не стала реальностью! Я пыталась контролировать каждую мелочь и осталась без поддержки, потому что сама же и отказывалась от помощи. Страх остаться наедине с проблемами обернулся явью.

Я понимаю, что утратила умиротворение, когда ловлю себя на стремлении к посторонним целям и отказе жить в настоящем. В такие моменты я пытаюсь контролировать жизнь, а в результате только злюсь, устаю и болею. Другими словами, я тщетно пытаюсь что-то сделать и не чувствую вдохновения.

Когда же я нахожусь в гармонии со Вселенной, меня переполняет счастье независимо от жизненных обстоятельств. Я исполнена надежды и радости, даже когда не все идет гладко. Я не нервничаю, не тревожусь, не закидываюсь на проблемах. Удача сама идет ко мне в руки, во мне бурлит творческая энергия. Люди предлагают мне свою помощь, и я справляюсь с любыми препятствиями.

За две недели до окончания рекламного тура моей книги я сполна осознала, что потеряла умиротворение. Я выходила из себя из-за плохих мыслей. Со стороны могло показаться, что я не хочу, чтобы моя книга вышла. Я пыталась контролировать весь процесс, меня неотступно преследовали мысли о будущем, и каждым моим поступком управлял стресс. Я была несчастна, никак не могла успокоиться и крутилась, как белка в колесе, без всякой на то необходимости. Однажды вечером я сказала мужу: «С меня хватит. Начинаю жить по-новому. Пора признать, что сама я со всем не справлюсь. Поэтому сосредоточусь на том, что мне под силу. Я хочу писать книги, общаться, заниматься творчеством. Я хочу, чтобы Вселенная мне в этом помогла».

Как только я произнесла эти слова, как только сделала выбор в пользу творчества и решила изменить свою жизнь, я почувствовала что-то вроде энергетического толчка. Я постигла истину: стоит нам обрести гармонию с энергией любви, как Вселенная живо откликается на эти перемены. В любую минуту мы можем изменить наш жизненный сценарий и выразить готовность принять то, чего мы действительно хотим. Как только мы это сделаем, Вселенная предоставит нам желаемое.

На то, чтобы обратиться к Вселенной с молитвой, ушли считанные секунды, и мне сразу стало лучше. Меня охватила радость. Я представила, как найму помощников, а сама буду заниматься только творчеством, релаксацией и восстановлением сил. Несколько дней спустя я отправилась в Калифорнию, чтобы завершить свой рекламный тур, и прекрасно провела там время.

Мероприятия оказались замечательно спланированными, СМИ создали мне хорошую рекламу, и публика была в восторге. На сцене я воспользовалась своим даром и открылась созидательной энергии Вселенной. Мой муж заметил произошедшую во мне перемену и спросил: «Что с тобой случилось? Ты выглядишь гораздо лучше!» Я ответила: «Просто я поставила Вселенную в известность о том, что готова прийти к умиротворению».

Единственный способ найти умиротворение – захотеть это сделать. Простить себе свой страх и сделать шаг вперед можно за секунду. В любой момент мы можем начать все заново, изменить наше восприятие мира и впустить чудеса в нашу жизнь. Дурные мысли становятся навязчивой привычкой, и, как при лечении любой зависимости, чтобы избавиться от нее, необходимо разорвать шаблон. В этой книге я предложу вам эффективные методики, которые освободят вас от негативной энергии и дурных мыслей, в результате чего ваша жизнь потечет в нужном направлении, и самое главное – вы перестанете контролировать все и вся и начнете доверять Вселенной.

На протяжении всей книги я буду упоминать одну из моих любимых духовных концепций – учение Абрахама-Хиксов. Эту теорию разработала женщина по имени Эстер Хикс, которая является одним из крупнейших авторитетов в области духовных практик. Ее учение опирается на закон притяжения желаемого. Словом «Абрахам», существительным во множественном числе, обозначают коллективную духовную энергию, «групповое сознание, происходящее из иного измерения». Учение Абрахама-Хиксов оказало

значительное влияние на мое мировоззрение и мою личную жизнь, поэтому я с гордостью делюсь его положениями в данной книге.

Абрахам-Хиксы утверждают, что «есть река под названием „благосостояние“». Можно плыть по ее течению, можно против него, но она все равно течет в своем русле». Река благосостояния – это непрерывный поток любви, творчества, вдохновения и покоя. Когда мы излучаем любовь, то входим в резонанс с созидательной силой Вселенной. Двигаясь в одном направлении с этим потоком, можно рассчитывать на духовную поддержку в любых начинаниях. Попробуйте, и вы почувствуете свободу и уверенность в том, что ваше желание обязательно сбудется. Вам будет веселее и легче жить. Перед вами откроются невидимые двери, вы начнете творить. Вы сможете трудиться меньше, а получать больше. Обретя гармонию со Вселенной, вы превратитесь в Суперсилу притяжения, или в Суператтрактора, который строит жизнь по своему разумению и притягивает все самое хорошее только потому, что решил наслаждаться жизнью. Жить становится намного легче, если найти гармонию со Вселенной.

Сегодня я задам вам один важный вопрос: «Вы готовы обрести гармонию со Вселенной?»

Я знаю, вы ответите «да». Но давайте уточним: ваш ответ – «Да, конечно готова!» или «Ну, в общем, да, но...»?

Разница имеет большое значение, потому что малейшее сомнение перекроет вам приток положительной энергии.

Если вы сомневаетесь в ответе на этот вопрос, подумайте, почему вы так сопротивляетесь переменам. Весьма вероятно, что вы попросту разучились чувствовать радость, поэтому простите себя и не паникуйте! Прочитайте мысленно или вслух следующую молитву: «Я прощаю прошлое, я отпускаю будущее и ценю то, что чувствую в настоящем». Как только вы простите свое прошлое, вы расчистите место для будущего, и тогда случится энергетический прорыв.

Вселенная всегда отзывается на наши просьбы, даже если нам так не кажется. Уже одно то, что вы читаете эту книгу, означает, что вы готовы идти навстречу радости, изобилию, здоровью и романтическим отношениям. Открыв книгу, вы официально заявили Вселенной о своем желании обрести гармонию с высшей

силой и научиться притягивать желаемое. Поэтому, если сейчас вам приходится решать много насущных вопросов, для начала поблагодарите жизнь за то, что она вам послала их. Трудности ставят нас перед выбором: либо мы позволяем им руководить нашей жизнью, либо мы рассматриваем их как поворотную точку на пути к добру и свету. Эта книга поможет вам принять верное решение.

После этого у вас начнется новая жизнь. Вы совершенно по-новому начнете воспринимать и этот мир, и самих себя, и отношения с людьми, и собственное тело. Все, что нужно для умиротворения, – желание почувствовать себя лучше. Итак, друзья мои, давайте начнем.

Даже самые тяжелые переживания придают нам мудрость и направляют нас на верный путь. Будьте благодарны жизни за все те неприятности, что она приносит вам, потому что они выявляют болевые точки, которые необходимо вылечить. Найдите время поблагодарить судьбу за жизненные неурядицы. Скажите спасибо и отпустите их. Поймите, что потеря работы – это возможность построить другую карьеру, которая принесет вам больше радости. Рассматривайте расставание с партнером как шанс полюбить себя, а плохое здоровье – как дорогу к Богу. Как только мы научимся воспринимать боль как стимул для исцеления и роста, мы обретем гармонию со Вселенной. Благодарность помогает избавиться от психологии жертвы и обрести умиротворение.

Вы можете возразить: «Если я благодарна судьбе за все плохое, не значит ли это, что я всем довольна?» На самом деле, как раз наоборот. Когда вы впускаете в свою жизнь негатив, он начинает расти. Как только вы учитесь видеть светлые стороны в самых мрачных событиях, вы направляете свою энергию на исполнение своих желаний. Тяготы и невзгоды помогают вам понять, чего вам не хочется, и выявить то, что вам действительно необходимо. Это первый шаг на пути к умиротворению.

Мне эти простые истины не раз помогали отринуть мрак и обратиться к свету. Одно из знаковых событий в моей жизни произошло 2 октября 2005 года. В тот день я приняла решение порвать с алкоголем и наркотиками. Эта решимость спасла не только мою жизнь, но и косвенно жизни еще многих людей. Я описала свое исцеление в книге «Spirit Junkie», которая вдохновила моих читателей по всему миру позаботиться о своем здоровье. Моя готовность признать алкогольную и наркотическую зависимость духовным испытанием, простить себя и встать на путь любви помогла бесчисленному количеству людей.

Если вы боретесь с зависимостью – будь то дурная привычка, асоциальное поведение или фобия, – знайте, что вы всегда можете выбрать любовь, и это решение поможет вам изменить свою жизнь. Прямо сейчас простите себя за все случившееся в прошлом и поприветствуйте новую себя.

Когда я выражаю признательность судьбе за жизненные трудности, я смотрю на неприятные события и пагубные привычки как на уроки, а не темные и постыдные факты биографии. Каждая сложная ситуация, независимо от того, как я ее воспринимала, имела положительную изнанку. Стоило мне принять твердое решение преодолеть боль и с честью и достоинством пройти выпавшие на мою долю испытания, как я переставала чувствовать себя жертвой обстоятельств и начинала гордиться своей готовностью развиваться.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Attract – англ. притягивать, привлекать. В данном контексте означает, по сути, грандиозную силу притяжения. – Прим. ред.

2

Г. Бернштейн «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее». Москва: Эксмо, 2019. – Прим. ред.

3

«Курс чудес» – книга о популярном самобытном философско-эзотерическом учении, объединившем в себе элементы христианства, восточного мистицизма, современной психологии, психоанализа и т. д. – Прим. ред.

4

Абрахам – это группа потусторонних существ, которая транслирует свои знания и взгляды на мир Эстер Хикс. Муж Эстер, Джерри Хикс, помогает жене излагать переданные ей сведения в книгах. – Прим. ред.

5

Уэйн Уолтер Дайер – американский писатель, пропагандирующий саморазвитие, автор множества бестселлеров. – Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.me/ru/bernshteyn_gabriel/super-attractor-supersilapriyazheniya-kak-sozdat-zhizn-o-kotoroy-vy-ne-smeli-dazhe-mechtat

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)