

ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА ДОБРА

# Игра НА КВАНТОВОМ ПОЛЕ

Меня выбор —  
менем  
жизнь



ВСЕ

Б. Андерсон

---

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

---



[www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru)

Эта книга рассказывает о том, чему раньше не уделялось внимания. Она посвящена тому, как при помощи законов физики внести в свою жизнь положительные изменения. Идеи о том, как правильно использовать имеющуюся у нас в распоряжении энергию, очень важны. Bravo!

*М. Ж. Райан, автор книги «Ключ к счастью»*

Новаторская книга Бренды Андерсон обращена к нам — представителям делового мира и просто личностям. Она посвящена процессу выбора, который мы совершаем каждый день, что и составляет основу нашей жизни. Книга изобилует практическими примерами, взятыми из повседневной жизни. Люди не в состоянии изменить все, что происходит с ними в тот или иной день. С помощью Бренды мы учимся ловить волны перемен и таким образом достигать поставленных целей. Эта книга поможет каждому читателю ежедневно находить путь к желаемому.

*Роджер Доу, президент и генеральный директор  
Ассоциации туристического бизнеса США*

Книгу «Игра на квантовом поле» должны прочитать все взрослые люди. Андерсон отмечает одну простую и ясную вещь: если мы по собственному желанию начинаем изменять свою жизнь, глядя на нее под новым углом зрения, нас охватывает чувство удовлетворения, духовного насыщения и счастья. Написанная простым языком, книга предлагает новые идеи о том, как справиться с проблемами, с которыми мы сталкиваемся в повседневной жизни. Эта книга может изменить всю вашу жизнь. Она помогает улучшить ваши взаимоотношения с людьми, как в профессиональной сфере, так и в личной.

*Рэй Мэрси, председатель Совета директоров  
компании Нерсфиндерс Инк*

Вы когда-нибудь думали о том, где взять творческую энергию, чтобы сформировать свое будущее в нашем постоянно меняющемся мире? Вы заметили, что используемые вами методы решения жизненных задач постепенно странным образом становятся неэффективными? Бренда Андерсон предлагает нам взглянуть на мир практично, ее книга помогает каждому человеку стать хозяином собственной судьбы. «Игра на квантовом поле» объединяет старые и новые пути мышления, время от времени в книге приводятся интересные примеры того, как эти пути мышления работают (или не работают) в реальной жизни. Автор доказывает, что многие из нас уже сейчас интуитивно и эффективно используют идеи, предложенные в книге!

*Габриэль Хилберг, кандидат наук,  
психотерапевт и бизнес-консультант*

ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА ДОБРА



# Игра на квантовом поле

Меня выбор —  
месяцем жизнь

Б. Андерсон

Санкт-Петербург  
Издательская группа  
«Весь»  
2008

УДК 159.961.6  
ББК 88.6  
А65



Защиту интеллектуальной собственности и прав  
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет  
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

**Brenda Anderson. Playing the Quantum Field**  
Впервые опубликовано в Соединенных Штатах Америки  
издательством *New World Library*.

Перевод с английского Д. М. Славина

В оформлении обложки использована фотография Р. И. Носкова

**Андерсон Б.**  
А65 Игра на квантовом поле. Меняя выбор — меняем  
жизнь. — СПб.: ИГ «Весь», 2008. — 256 с. — (*Преобра-  
зующая Сила Добра*).  
ISBN 978-5-9573-1589-6

Если вы сомневаетесь в том, что способны влиять на свою судьбу, то эта книга для вас.

В «Игре на квантовом поле» приводятся доказательства того, что у каждого из нас есть силы, чтобы изменять жизнь по собственному желанию.

Бренда Андерсон знакомит читателя с методами, благодаря которым можно добиться успеха в профессиональной деятельности и обрести радость и счастье в личных отношениях. Автор рассказывает, как, ежедневно совершая правильный выбор, можно превратить борьбу с жизнью в игру.

Вы поймете, как просто выбирать и получать то, чего хотите именно вы, и тогда каждый день будет наполнен удовлетворением и благополучием.

УДК 159.961.6  
ББК 88.6

Все истории, предлагаемые автором в качестве примеров на всем протяжении книги, являются реальными, хотя некоторые детали — такие как имена и названия местоположений, — были изменены, дабы защитить частные права участвующих в повествовании лиц.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-9573-1589-6  
ISBN 978-1-57731-527-8 (англ.)

© 2006 by Brenda Anderson  
© Перевод на русский язык, издание  
на русском языке. ОАО «Издательская  
группа „Весь“», 2008

*Посвящается  
моей маме Джейн*

---



# Оглавление

## Часть 1. Десять видов энергии, составляющих основу нашей жизни

<b>Глава 1. Энергетическое поле</b> .....	11
Эпоха ответственности .....	16
Зачем что-то менять? .....	18
Коэффициент окупаемости энергии .....	23
Насилие как устаревший метод действия .....	25
Новая модель бытия: жизнь, основанная на силе .....	30
М-поля .....	34
Десять видов энергии, которые мы выбираем .....	35
Играя на Энергетическом поле в повседневности .....	40
<b>Глава 2. Энергетический спектр</b> .....	43
Зачем что-то менять? .....	46
Устаревший образ действия. Зона черной дыры .....	48
Тройная угроза .....	53
Успех как новая модель бытия .....	58
Необходимо научиться сохранять нейтральную позицию .....	62
Предел энергии .....	64
От черной дыры к зоне успеха .....	70

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Часть 2. Зона страха и четыре ее составляющих


<b>Глава 3. Зона комфорта</b> .....	77
Зачем что-то менять? .....	81
Устаревший метод действия .....	84
Новая модель бытия .....	85
Новая программа Дэна .....	92
<b>Глава 4. Зона кадрирования</b> .....	95
Зачем что-то менять? .....	98
Устаревший метод действия .....	100
Новая модель бытия .....	101
Спасите себя от страданий .....	112
<b>Глава 5. Зона мертвой петли</b> .....	116
Зачем что-то менять? .....	119
Устаревший метод действия .....	120
Новая модель бытия .....	121
От одной мертвой петли к другой .....	128
<b>Глава 6. Зона магнетизма</b> .....	133
Зачем что-то менять? .....	137
Устаревший метод действия .....	138
Новая модель бытия .....	140

### Часть 3. Зона силы и шесть ее составляющих

<b>Глава 7. Зона критических суждений</b> .....	149
Зачем что-то менять? .....	152
Устаревший метод действия .....	154
Новая модель бытия .....	155
Сохраняйте нейтралитет .....	162
Сделайте правильный выбор .....	166



ДЕСЯТЬ ВИДОВ ЭНЕРГИИ,  
СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВУ  
НАШЕЙ ЖИЗНИ

A series of decorative, hand-drawn swirls and flourishes that originate from the text and extend downwards and to the right, framing the title and subtitle.

Часть I

<b>Глава 8. Зона радости</b> .....	168
Зачем что-то менять? .....	170
Устаревший метод действия .....	172
Новая модель бытия .....	174
Как я строила дом .....	178
<b>Глава 9. Зона созвучия</b> .....	183
Зачем что-то менять? .....	186
Устаревший метод действия .....	187
Новая модель бытия .....	190
Настройтесь на гуманное отношение к другим .....	196
<b>Глава 10. Зона сканирования</b> .....	199
Зачем что-то менять? .....	204
Устаревший метод действия .....	206
Новая модель бытия .....	207
Случай на деловой встрече .....	211
<b>Глава 11. Зона правды</b> .....	214
Зачем что-то менять? .....	218
Устаревший метод действия .....	219
Новая модель бытия .....	221
Говорите правду, неважно какую .....	231
<b>Глава 12. Зона веры</b> .....	235
Зачем что-то менять? .....	239
Устаревший метод действия .....	240
Новая модель бытия .....	241
Играйте на квантовом поле и вкладывайте в эту игру душу .....	247
<b>Благодарности</b> .....	250
<b>Об авторе</b> .....	251
<b>Список литературы</b> .....	252



## Энергетическое поле

**В**ы когда-нибудь испытывали внезапно возникшее ощущение успеха? Знакомо ли вам чувство, которое испытываешь, когда твои мысли воплощаются в реальность, когда картина в твоём сознании материализуется, и хочется ущипнуть себя, чтобы проверить действительно ли все это происходит? Были ли в вашей жизни моменты ясности, когда все ваши проблемы обращались ни во что, поскольку вы начинали смотреть на них под иным углом зрения, или когда верное решение приходило к вам из ниоткуда, сваливалось с неба? Все это происходит тогда, когда вы начинаете играть на квантовом поле.

Когда я была студенткой, у меня был удивительный опыт игры на Энергетическом поле. Во время последних двух лет обучения в колледже мне выпало счастье учиться за границей — в Англии и Германии. Как и для многих

молодых людей в то время, автостоп был моим главным средством передвижения за пределами города.

Во время каникул вместе со своей подругой Мэри я решила побывать на озерах, к северу от Лондона. Мы отправились в путь по магистральной трассе М-5, и в тот же день выехали на небольшую пригородную дорогу. Уже начало темнеть. Несколько часов мы блуждали в тумане под дождем, мимо нас проехало несколько машин, но ни одна не остановилась. Нам стало страшно, потому что мы не видели ничего дальше двадцати футов. В раннем детстве я страдала от тяжелых приступов астмы, и тогда усвоила, что если начинаешь сосредотачиваться на своем страхе, то чувствуешь себя еще хуже, чем прежде. Я сказала об этом Мэри, и, разом вздохнув, мы решили отбросить свой страх. Пошли дальше и заговорили о том, как здорово, что мы вместе поехали путешествовать, и от этих разговоров сразу почувствовали себя лучше. Мы сказали себе, что обязательно поймаем машину и окажемся в безопасности.

Туман сгущался, и спустя десять минут как будто из ниоткуда показался свет фар. Тимоти, пожилой англичанин лет пятидесяти — в тот момент он показался нам пожилым — подъехал к нам на своем автомобиле с жилым прицепом и опустил стекло.

— Девушки, вы заблудились? — добрым голосом осведомился мужчина.

Мы признали, что так и есть. Он сказал, что возвращается домой после отпуска, во время которого путешествовал. Тимоти сказал, что обычно не ездит этой дорогой, и добавил, что не знает, почему поехал таким путем, но очень рад этому. Англичанин разбил лагерь и занялся приготовлением ужина, а мы тем временем

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

сушили одежду и грелись у костра. Ночью он разрешил нам спать в автоприцепе, а сам уснул в кабине.

Вместо того чтобы позволить страху влиять на наши мысли и действия, вместо того чтобы дать страху возможность погрузить нас в атмосферу паники и безответственности, мы с Мэри решили подключиться к Энергетическому полю, сосредоточив на нем свое намерение. Появление Тимоти этим холодным дождливым вечером можно считать удачным стечением обстоятельств, но что это значит? Тимоти сам сказал, что не понимает, почему свернул именно на эту дорогу. *Когда твое намерение непротиворечиво, Энергетическое поле начинает быстро сводить концы с концами.* Некоторые люди называют этот процесс синхронизацией, я же называю его игрой на квантовом поле.

Так почему бы людям ни творить это волшебство всегда? Сейчас, более чем когда-либо, мы нуждаемся в достижении желаемого посредством своей воли. Мир меняется, и нам необходимы новые методы воздействия на него. Процесс жизни непрерывно ускоряется, и мы оказываемся на новом рубеже, если осознаем, что наш мир изменчив, опасен и не так целен, как нам представлялось это ранее. Мы избалованы, пресыщены, и это влечет за собой определенные последствия – такие, которые нельзя вообразить.

Наука вот-вот докажет, что все в мире динамично и взаимосвязано. То, что раньше считалось выдумками отдельных ученых-физиков, теперь все большим количеством людей воспринимается как данность. Новые взгляды на мир отражены в ключевых научных открытиях, совершенных еще сто лет назад Эйнштейном. Верность этих открытий признается повсеместно, и это признание было отмечено Всемирным годом физики в 2005 году.

Явление квантового поля становится близким понятием для все большего числа людей. Взгляните, как знание об Энергетическом поле влияет на нашу культуру: появляется все больше школ, способствующих личностному росту, кроме того, широко распространены духовные практики, помогающие людям «заземлиться» и «отцентроваться». Телезрители все чаще становятся свидетелями многочисленных программ, повествующих о детях и взрослых, наделенных сверхъестественными способностями. Реклама операторов сотовой связи обещает «соединить» нас всех воедино, а Интернет представляет собой единую сеть, вовлекающую в себя все больше людей.

Даже практика законодательства отражает всеобщее единство. В Южной Африке Нельсон Мандела поддерживал создание Акта об объединении и согласии в 1995 году. Этот процесс всеобщего объединения основан на «ubuntu» (слово из языка зулусов, означающее «гуманное отношение друг к другу»). Если вы будете обижать тех, кто обижает вас, эта цепочка никогда не прервется. Мы все связаны друг с другом. В медицине появляется все больше оздоровительных практик, в основе которых лежит идея о том, что человеческое тело, ум и душа неразрывно связаны друг с другом. Они работают вместе. Люди, занимающие высокие посты и строящие мировую экономику, понимают, что нельзя игнорировать взаимосвязанность всех мировых наций, поскольку эта связь оказывает огромное влияние на фондовый рынок. Даже религиозные конфессии, традиционно закрытые и не стремящиеся к взаимодействию друг с другом, постепенно начинают контактировать и исследовать общую для всех реальность, которая достойна уважения и славы.

Проникновение идеи о всеобщем единстве в различные сферы жизни говорит о том, что люди начинают

## Глава 1. Энергетическое поле

признавать: мир есть реальность неизмеримо большая, чем мы могли предполагать. Мы находимся на пороге колоссального рывка к новому знанию, которое абсолютно изменит нашу жизнь.

Каждый человек и каждая вещь функционируют на общем энергетическом поле, и у нас есть намного больше сил для формирования собственной жизни, чем мы можем себе представить. Согласно словарю Мерриам-Вебстера: энергетическое поле — это «область или пространство, обладающее определенным силовым потенциалом». Вы наверняка слышали о магнитных полях, вроде тех, за счет которых работает ваша микроволновая печь. Кроме того, могли ощутить энергетические поля священных мест — таких, как пирамиды, Стоунхендж и Святая Земля. Каждый человек обладает своим биополем. Вы когда-нибудь замечали, как некоторые люди источают теплоту и притягательность, в то время как от других людей исходит недоброжелательная энергия? Каждый из нас подключается к Энергетическому полю в различных жизненных ситуациях и на короткие промежутки времени. Мы должны помнить, что все мы подключаемся к одному общему Энергетическому полю. Представьте, что люди находятся в пределах одной большой энергетической системы, которую никто не сможет покинуть, даже если захочет.

Согласно старому мышлению, такси, которое вы берете, чтобы добраться до аэропорта, является отдельным Полем. Самолет, на котором летите к месту назначения, — другое Поле, тоже отдельное. Подобный образ мышления ограничивает нас. В соответствии с новым мышлением, такси, самолет, небо и вся Вселенная являются единым полем, к которому каждый из нас может подключиться. Таким образом, вооруженные новым



знанием, мы начинаем смотреть на мир с новой точки зрения, начинаем жить по-другому.

Самое главное, что можно сказать о квантовом поле — это то, что оно открывает для нас новые возможности. Квантовое поле заключает в себе огромный потенциал, который вы можете сознательно использовать, если знаете как. Каждый, кто изучает квантовую физику, в курсе, что наши мысли являются связующим звеном между нами и Энергетическим полем. По словам известного физика Фреда Алана Вольфа: *«Реальность зависит от того, с какой точки зрения смотреть на нее. А выбор, который мы делаем, зависит в свою очередь от нашего разума или, точнее, от наших мыслей»\**. Цель данной книги — сфокусировать внимание на процессе совершаемого вами выбора, чтобы открыть квантовое поле полное новых возможностей. Свои концепции я буду излагать простым языком, и сопровождать этот рассказ примерами из жизни, с помощью которых вы сможете практиковаться. К концу книги вы уже не понаслышке будете знать о силе квантового поля. Все прочитавшие эту книгу, уже не понаслышке узнают о силе квантового поля.

## Эпоха ответственности

В современном мире многое зависит от личной ответственности каждого. Новые веяния в религии, политике, бизнесе и культуре требуют от нас большой ответственности за совершаемый выбор и за результат этого выбора.

---

\* Вольф Ф. А. Квантовый скачок: физика для всех. Нью-Йорк, 1989. С. 128.

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

Теперь мы, как правило, не работаем в одной и той же организации всю жизнь, и это возлагает на нас дополнительную ответственность за свою карьеру. Из-за перемен в сферах медицинского обслуживания и страхования мы получаем дополнительную обязанность заботиться о своем здоровье. Поскольку мы не можем целиком и полностью рассчитывать на пособия по социальному обеспечению, мы в ответе за свою жизнь после ухода на пенсию.

Пришло время принять на себя ответственность за каждый момент нашей жизни и за каждый совершаемый нами выбор. Играя на Энергетическом поле, мы получаем возможность держать ответ за свои решения. Хотя никто из нас не хочет быть рабом какой-либо системы или отдельно взятого человека, мы сами поработаем себя, подчиняем собственному образу мышления и собственным действиям. Ведь мы не хотим чувствовать себя беспомощными личностями, и жаждем строить жизнь по собственному усмотрению. Мы поймем тогда, что не беспомощны, когда научимся играть.

Игра на Энергетическом поле — прекрасный способ жить и использовать Энергию по собственному усмотрению. Если вы не используете возможности Энергетического поля, то начинаете ощущать себя жертвой и становитесь ею, забывая о силе своих желаний. Раньше, используя возможности квантового поля, мы время от времени демонстрировали настоящие чудеса, заставляя тем самым массы людей сменить свою точку зрения и поверить нам. В определенных случаях мы пользовались манипуляцией и контролем, поскольку это имело смысл при тех обстоятельствах. Теперь же — обрели настоящую мощь и никогда ее не потеряем.

Энергетическое поле дает всем одинаковые возможности. Не имеет значения, кто вы — домохозяйка, пре-

зидент, продавец, стоящий за прилавком или занимающийся торговлей по всему миру. Выберите ли вы новый, лучший образ жизни, зависит только от вас. Для Энергетического поля нет ничего невозможного. Можно получить все, в чем нуждается ваша семья и вы сами, стоит только изменить свой подход к жизни. Пришло время выбирать новые пути, которые позволят нам обрести личную силу и перейти на следующий уровень развития.

Каждый человек и любая вещь существует в пределах одного и того же Энергетического поля. Все мы имеем такие богатые возможности для сотворения собственной жизни, о которых даже трудно предположить.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Линн Мак-Таггарт — журналистка, сообщает, что многие выдающиеся передовые ученые поддерживают теорию Эйнштейна о едином энергополе. По определению, человеческие тело и разум не отделимы ни друг от друга, ни от среды, в которой они находятся. Наши тело и разум являются пучками пульсирующей энергии, и они постоянно взаимодействуют с Энергетическим полем, в пределах которого находятся. *«Эти субатомные частицы сами по себе ничего собой не представляют, они становятся значимыми только в своей взаимосвязи со всем, что существует вокруг»\**.

---

\* Мак-Таггарт Л. Энергетическое поле: в поисках тайной силы Вселенной. Нью-Йорк, 2002. С. 15.

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

Иными словами, все мы взаимосвязаны. Даже атомы, из которых состоит все на свете, взаимозависимы и постоянно взаимодействуют друг с другом. Глобальные природные катастрофы последних лет сделали эту взаимосвязь еще более явной. Различия между народами исчезли, и все люди объединились в общем потрясении и горе.

Зависимость между элементами, находящимися в пределах Энергетического поля, существует всегда, и любой удар, потеря или катастрофа напоминают о том, насколько мы все взаимосвязаны. В пределах Энергетического поля мы связаны друг с другом энергетически, с последствиями выбора, который совершает каждый из нас, связаны с нашим будущим. Каждый выбор, который вы делаете, предопределяет то, что свершится с вами в будущем. Вы должны осознавать, что намного сильнее, чем можете предположить, потому что являетесь частью сущего, а не просто его свидетелем. Вместо того чтобы прикладывать все больше и больше усилий для достижения своих целей, вам стоит начать использовать Энергетическое поле, чтобы получить желаемое.

Процесс подключения к Энергетическому полю называется «проникновением в зону», в пространство, где начинается ваше существование в гармонии со всем окружающим миром. Когда это происходит, вы начинаете «ладить» с обществом. Дверь в новую жизнь открывается. Все препятствия исчезают. Появляются безграничные и бесценные возможности. Однако бывают дни, когда все валится из рук, все происходит не так, как хочется, вы все делаете неправильно и, находясь в пределах Энергетического поля, опускаетесь в пространство, похожее на черную дыру. При попадании в эту зону совершаются поступки, которые только усугубляют положение.

Вы, наверное, спросите: почему же мы не можем «проникать в зону» по своей воле, всегда, когда захотим? Это возможно. И я покажу вам как. Мы должны помнить, что Энергетическое поле существует всегда, неважно, обращено на него наше внимание или нет. Я вспоминаю, как однажды, седьмого сентября, я поехала в Австралию, и прибыла туда девятого сентября. А восьмого числа у меня был день рождения. Таким образом, восьмое сентября выпало из моей жизни. Стала ли я на год старше? Разумеется. Было бы смешно считать иначе, ведь время, несомненно, прошло. То же самое и с Энергетическим полем. Оно есть всегда, неважно, осознаете вы это или нет. Если мы решаем повысить уровень своего осознания, и начинаем играть на Энергетическом поле, наша жизнь тут же меняется.

Технологии двадцатого века основаны на различных видах энергии, существование которых было признано учеными (такими, как Эйнштейн и другими). В сфере коммуникации, например, мы перешли от ратационных аппаратов к спутниковой телефонии — беспроводному Интернету. Однако даже подобные новые возможности не идут ни в какое сравнение с мощностью Энергетического поля. Сегодня, в двадцать первом веке, мы начинаем использовать технологии, основанные на возможностях такого поля, а фильмы типа «Что это за звук!?» делают новые идеи достоянием массовой культуры. Галилей знал, что Солнце, а не Земля является центром Солнечной системы еще до того, как эта истина была всемирно признана. Колумб открыл, что Земля круглая. Египтяне и греки доказали оба этих факта более тысячи лет назад, но большинство людей времен Галилея и Колумба отрицали эти фундаментальные истины.

## Глава 1. Энергетическое поле

Энергетическое поле — еще одно фундаментальное явление природы, которое пока что невозможно увидеть или измерить приборами. Каждый из вас без сомнения ощущал свою связь с квантовым полем, находящимся за пределами времени и пространства. Например, вы думаете о ком-то, кто живет в другой стране, и несколько минут спустя этот человек звонит, или вы чувствуете, что вашему ребенку плохо еще до того, как он сказал вам об этом. Каждый дом и каждая организация также обладают своей энергией. Вы можете ощутить ее, едва открыв дверь. Музыка тоже обладает своей энергией, которую можно почувствовать. Доказано, что музыка Моцарта положительно влияет на людей, и вообще любая мелодия тем или иным образом действует на наши мозговые функции. В Японии доктор Масару Емото показал, как вода меняет свою кристаллическую структуру, когда испытуемые переключаются с одной мысли на другую, смотрят на те или иные фотоснимки, слушают различную музыку\*. Результаты этой взаимосвязи поистине ошеломительные. Главное, нам не нужно вникать в научные исследования для того, чтобы ощутить это и добиться желаемых результатов. Возьмем, к примеру, Интернет. При помощи карманного компьютера я могу отправить электронное письмо из центра Объединенных Арабских Эмиратов в Чикаго, и мой друг получит послание через считанные минуты. Нам не нужно в точности знать, как работает Интернет, для того, чтобы пользоваться им.

В некоторой степени женщинам особенно легко дается понимание новых истин. Подобно квантовому полю, они динамичны, химические процессы в их организме

---

\* *Емото М.* Тайные послания воды. Хиллсборо, 2004.

протекают в соответствии с лунными циклами, и, кроме того, женщины чувствительны к малейшим изменениям в окружающей среде. Многие женщины находятся в гармонии с тем, что происходит здесь и сейчас. Их обычное состояние — это состояние единения, и они, как правило, не форсируют события для достижения желаемого результата. Энергетическое поле является тем, что женщины осознают на глубинном уровне. Они понимают, что легкая «женская» энергия Инь столь же мощна, а возможно и мощнее разрушительной энергии Ян. Женщины знают, что такое Энергетическое поле и что есть взаимосвязанность. Они реагируют энергетически на изменения окружающей среды или на действия того или иного человека. Фактически, многие женщины имеют опыт взаимодействия с Энергетическим полем на уровне интуиции, но они не знают, что это поле всегда открыто для них.

Все в мире, включая возможности, открытые вам сейчас, создается Энергетическим полем. Энергия поля — это не та энергия, которая заставляет вас чувствовать себя отдохнувшими по утрам, и не та энергия, которая придает вам сил, чтобы прожить день, или, вместо того, чтобы воспользоваться лифтом, пройти пешком несколько лестничных пролетов. Наша связь с энергией невидима. Вы когда-нибудь видели изображение, снятое спутником? Сначала видна Земля целиком, а затем при увеличении вырисовывается континент, на котором вы живете, затем родная страна, потом любимый город, знакомый район и, наконец, милый сердцу дом. Проникновение в область Энергетического поля подобно просмотру спутникового изображения, только в обратном порядке: вместо того, чтобы фокусировать все внимание на нашей маленькой, ограниченной реально-

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

сти, мы расширяем границы мира, а вместе с тем и свои возможности, позволяющие нам жить более богатой и полноценной жизнью.

Каждый из нас имеет опыт взаимодействия с Энергетическим полем, но большинство не знает, как взаимодействовать с ним постоянно. Потенциал Энергополя настолько велик, что его можно сравнить со стоящим посреди комнаты слонем, которого никто никогда не замечает и не говорит о нем. Энергия присутствует во всех наших начинаниях и взаимоотношениях. Она есть в электронном письме, которое вы только что написали и собираетесь отправить, содержится в газетной статье, только что прочитанной вами. Энергией наполнена прачечная, в которую вы пришли, чтобы постирать белье, и даже ваша чековая книжка. Своей силой обладают чувства по поводу невымытой посуды в раковине, ожидания касательно собрания персонала фирмы или предвкушения каникул, которые вы собираетесь провести со своей семьей. Энергия содержится в критической статье, которую вы сдали в печать, а также в мыслях о другом человеке. Энергия содержится во всем, что мы говорим и делаем.

### Коэффициент окупаемости энергии

Если вы сможете отбросить устаревшие мысли о том, что мы плетемся по жизни в одиночестве, и вместо этого признаете существование мощной энергии, которая нас окружает, то без сомнения сможете преодолеть обстоятельства жизни, тянущие вниз, на дно. Каждый из нас имеет доступ к Энергетическому полю, и только от



вас зависит, будете ли вы с ним взаимодействовать. Даже если вы утомлены и полагаете, что у вас нет выбора, помните, что это предположение ошибочно.

В сегодняшнем мире люди и в особенности бизнесмены пытаются приложить максимум усилий для достижения своих целей (в попытке заработать деньги, в бизнесе, в привлечении клиентов, в жизни). На деловых встречах часто можно услышать термин «коэффициент окупаемости инвестиций», или «КОИ». Каждый бизнесмен имеет ограниченный денежный ресурс, и всякий деловой человек составляет план будущего развития, проводит исследования, — словом, пытается отыскать наилучшие стратегии для получения прибыли. Тот же самый принцип применим в разговоре об энергии. Вкладывая определенное количество энергии в то или иное действие, вы обязательно получите результат, пропорциональный с вашими затратами. Иными словами, вы непременно получите определенный КОЭ, или коэффициент окупаемости энергии. В работе и в жизни порой вы можете не ощущать того, что у вас есть выбор, как, и во что вкладывать энергию, но эта альтернатива есть всегда. Каждый день мы принимаем ответственные решения. Если в тот или иной день вы не хотите ничего делать и никуда ехать, поймите, что причиной тому — предпочтение энергии низких вибраций, совершенное вами. Чем ближе вы познакомитесь с понятиями высокого и низкого КОЭ, тем проще вам будет понять, какую жизнь вы ведете — безответственную или полную силы. К примеру, если ругаясь со своим супругом (или супругой) вы осознаете, что получаете низкий КОЭ, то можете спросить себя, зачем использовать энергию таким образом, и остановиться, не закончив фразу.

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

Вы и только вы выбираете, как реагировать на жизненные ситуации, в которые попадаете, а потому всегда посредством собственного выбора можете получать высокие КОЭ. Выбирая низкий КОЭ, вы истощаете свои энергетические и физические ресурсы, превращаете свою жизнь в трагедию. Выбирая высокий КОЭ — начинаете действовать более эффективно. Энергия никогда не исчезает, она лишь меняет форму. Только от вас зависит, какую форму энергии вы выберете. Она может быть основана на силе (высокий КОЭ) или на страхе (низкий КОЭ). Порой вы расстроены чем-то и потому забываете, что результат каждого последующего действия зависит только от вас.

### НАСИЛИЕ КАК УСТАРЕВШИЙ МЕТОД ДЕЙСТВИЯ

Большинство людей пытаются контролировать жизненные события и преодолевать препятствия, используя свою энергию для форсирования событий и манипулирования окружающими. Более продуктивным методом формирования собственной жизни является игра на Энергетическом поле. Поначалу вы будете испытывать замешательство и дезориентированность, поскольку Энергополе не действует по принципу «причина — следствие». Вместо того чтобы делать что-то для получения результата, вам достаточно сформулировать свое намерение, и решение само найдет вас. Вы должны позволить результату найти вас. Намерение — это ключ к обладанию силой Энергетического поля. Вместо того чтобы усиленно трудиться и добиваться результата,

сконцентрируйтесь на том, что хотите получить. Точка отсчета — это то, что вы хотите получить, а не то, как вы собираетесь этого добиться. Большинство из нас на протяжении жизни стараются заставить желаемое произойти и таким образом отправляют в адрес Энергетического поля сигнал: «Я заставляю желаемое случиться». Вместо этого действуйте как сильный человек и прикладывайте при этом меньше усилий и труда. Например, если вы собираетесь на вечеринку, желая наладить контакт с определенным человеком, то можете форсировать события, определив каждую маленькую деталь того, что наденете, как будете говорить и действовать, или можете просто сформулировать намерение пообщаться с этим человеком и отправиться на вечеринку. Только представьте, сколько времени и энергии вы сэкономите, перестав контролировать и предвидеть то, что должно случиться.

Энергетическое поле можно сравнить с телевизионным «магазином на диване». Оба могут дать вам все, что захотите, и тот и другой функционируют двадцать четыре часа в сутки и всегда готовы выполнить любой заказ. Смотря по телевизору передачу «магазин на диване», вам стоит только представить то, что хотите приобрести, и не нужно иметь информацию о размере покупаемого товара, его серийный номер и так далее. Вам нужно знать лишь то, что вы хотите получить.

Моя подруга Джессика рассказала, как «делать заказ». Она хотела выйти замуж и родить ребенка. Ее намерение было довольно специфично: она не заботилась о том, как добьется желаемого. Шли годы, ее биологические часы беспрерывно работали, а нужный ей человек так и не появлялся, поэтому Джессика решила взять приемного ребенка. Большинство людей рассчитывают же-

## Глава 1. Энергетическое поле

ниться (выйти замуж) и затем завести ребенка. Моя подруга, наоборот, не задумывалась о последствиях своего выбора. Вы наверняка угадали окончание этой истории. Несколько месяцев спустя Джессика встретила своего будущего мужа на школьном празднике, на который она не смогла бы попасть, не будь у нее ребенка. Людей, живущих по такому принципу, и пользующихся Энергетическим полем на протяжении всей жизни, мы зовем удачливыми. Большинство из нас просто не верят в то, что у каждого есть возможность быть удачливым.

Дэвид Р. Хоукинс, психиатр и директор Института передовых теоретических исследований, дает нам ряд руководящих принципов касательно нашего пребывания в современном мире. Он нашел способ измерять уровень энергии, присущий тому или иному действию, и определять то, как различные виды энергии влияют на нас, наши семьи, на большие группы людей и даже целые государства.

В своем всестороннем исследовании Хоукинс связывает различные виды энергии с нашими эмоциональными состояниями, позициями, ощущениями, ментальными процессами, взглядами на мир и верованиями. Ученый создал Карту Сознания, чтобы определить и квантифицировать различные уровни личностного роста. Хоукинс убежден: *«Насилие может принести удовлетворение, но истинную радость дает только ощущение силы. Победа над другими приносит нам удовлетворение, а победа над собой – радость»\**.

Согласно мнению Хоукинса, когда мы концентрируем на чем-либо свое внимание, то создаем некое энерго-

---

\* Хоукинс Д. Р. Сила против насилия: скрытые факторы человеческого поведения. Карлсбад, 2002. С. 136.

поле. В своей книге Хоукинс подробно рассказывает о том, как он обнаружил особые энергетические модели, которые назвал аттракторами, или точками притяжения: *«Аттракторы, как и музыкальные тона, обладают своей гармоникой. Чем выше гармоническая частота, тем больше силы она в себе содержит»\**. Подумайте, на какой частоте вы функционируете, и какой сигнал транслируете. Ваш сигнал – это контрольная точка, устройство самонаведения и ультразвуковой локатор, который издает определенный звук и притягивает людей и ситуации, функционирующие на той же частоте, что и вы. Чем выше частота, тем проще вам получить доступ к энергии высоких вибраций, а также к людям и обстоятельствам, для которых эта энергия характерна. Соответственно, если ваша частота низка, вам открывается доступ к энергии низких вибраций, к людям и обстоятельствам, для которых характерен данный вид энергии. Хоукинс подчеркивает важность намерения при игре на Энергетическом поле: *«Искреннее желание перемен заставляет вас притягивать высокие энергии в различных своих воплощениях»\**. По-моему, это означает следующее: каждое утро, когда мы встаем с постели, то, как правило, неосознанно подключаемся к определенному источнику энергии и, таким образом, заранее творим свой день. В этой книге я объясню принципы функционирования энергии высоких и низких вибраций и расскажу о том, какие перемены тот и другой вид энергии вносит в нашу жизнь.

Большинство из нас направляет свою энергию на то, чтобы контролировать и манипулировать окружающими людьми и ситуациями, вместо того, чтобы использовать

---

\* Хоукинс Д. Р. Сила против насилия: скрытые факторы человеческого поведения. Карлсбад, 2002. С. 136.

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

эту мощь для подключения к Энергетическому полю. Мы используем технологии насилия, а не силы. Как бы вы ни старались, вы не можете заставить людей делать то, чего они не хотят. В наших повседневных делах мы буквально пленены насилием. Вот пример того, как просто скатиться к нему.

В течение пятнадцати лет я работала с Патриком, в ведении которого находился самый богатый регион в Соединенных Штатах. Он был очень талантливым продавцом, которого я только встречала, и в то же время Патрик был одним из самых слабых руководителей. Раз в два месяца мне приходилось летать в Техас, чтобы поговорить с ним, и во время каждого визита я напоминала ему о том, что мне нужен еженедельный отчет о его работе. Я постоянно ругала его за то, что он не выполняет свою работу вовремя, тем не менее, никакого результата это не давало.

Переменив характер своей энергии, я поняла, чего на самом деле хотела от него. Хотелось, чтобы он был более преуспевающим. О чем же я думала!? Патрик был нашим лучшим продавцом, а я огорчала его, заставляя заниматься бумажной работой! Я преобразовала энергию насилия в энергию силы. В конце концов, мы сошлись на том, что он раз в два месяца будет отправлять мне отчет, который будет подготавливать один из его коллег в Чикаго. Только представьте, сколько энергии я потратила впустую, изводя его по поводу невыполненных обязанностей. Хотя мне стоило всего лишь спросить о том, как я могу помочь ему в выполнении его работы!

Адресовать свое намерение Энергетическому полю — то же самое, что сделать заказ в «магазин на диване». Если вы выбираете тактику насилия, то начинаете

издавать соответствующий сигнал, и на вашем пути возникают препятствия. Например, если во время семейного ужина вы начинаете разговор о предстоящем отпуске, мирный обед может превратиться в настоящую баталию, в результате которой дети начнут кричать: «Мы вообще не хотим никуда ехать!»! Если вы вырабатываете «энергию насилия» на работе, ваши коллеги сосредоточатся на мыслях о том, кто заварил кашу, и не станут разбираться в ошибках, которые сами же совершили. Даже ваши скрытые намерения способны вызвать конфликт и стать препятствием в общении с друзьями и близкими, и тогда, вместо того чтобы сотрудничать и содействовать друг другу, вы начинаете видеть в окружающих помеху или даже врагов.

Вам наверняка знакома ситуация, когда разговор с вашим лучшим другом, который всегда понимал вас, вдруг начинает рушиться, и вы расходитесь с чувством раздражения и усталости. Признаками насилия являются попытки управлять, подозрительность и негативизм. Обо всем этом я подробно расскажу далее. Должна сказать, что инструменты насилия не очень эффективны. Если вы это знаете, то почему не выбираете более выгодную линию поведения? Да потому, что насилие привычно для нас, а о возможности выбора мы зачастую забываем.

## **НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ: ЖИЗНЬ, ОСНОВАННАЯ НА СИЛЕ**

В жизни ничто не возникает само по себе. Все происходящее зависит от нашего выбора того, как использовать энергию. Когда вы решаете потратить энергию

на манипулирование другими людьми, то получаете низкий КОЭ, поскольку полностью контролировать окружающих невозможно. Конечно, даже в этом случае вы можете испытывать внезапные приливы энергии, но лишь временно, и, в конце концов, все равно получите низкий КОЭ. Если же вы действуете с позиции силы, контролируя только себя и только свои действия, ваш КОЭ всегда будет высоким, потому что, следя за собой, вы страхуетесь от неправильного выбора. Только от вас зависит, какой выбор будет сделан. Всякий раз, когда вы пользуетесь силой, вы осознанно подключаете себя к Энергетическому полю и незамедлительно получаете требуемый результат.

Пытаясь контролировать других, вы начинаете разрываться между правильным и неправильным, между «да» и «нет». Мышление, основанное на эгоизме, функционирует на низком энергетическом уровне и создает мнимое ощущение силы. Ваша истинная мощь заключается в возможности использовать свою энергию для единения с окружающими людьми. Для этого не нужно использовать насилие. Как отмечает Хоукинс: «Сила создает жизнь и энергию. Насилие уничтожает их»\*. Ругаясь с Патриком по поводу отчетов, я всегда оправдывалась перед собой, но при этом мы оба чувствовали себя очень скверно. Когда вы делаете свой выбор в пользу энергии высоких вибраций, то преодолеваете тяжесть ситуации и обретаете мудрость вне зависимости от того, насколько трудны сложившиеся жизненные обстоятельства. Вы получаете возможность справиться с проблемами и быстро прийти в норму. Во время работы,

---

\* Хоукинс Д. Р. Сила против насилия: скрытые факторы человеческого поведения. Карлсбад, 2002. С. 136.



на деловых встречах, вы легко достигнете консенсуса и испытаете прилив радости. Дома придете к гармонии в отношениях с близкими людьми. Делая выбор в пользу энергии высоких вибраций, вы создаете атмосферу доверия и благополучия, и это ощущение доброго и положительного передается другим людям — как близким, так и коллегам. В вашей жизни не останется места для мщения, и сразу станет легче справляться серьезными проблемами. Представьте, что, находясь в центре урагана, вокруг вас в неистовом танце вращаются вихри, а вы сами остаетесь непоколебимыми. Уже прямо сейчас можно начать действовать как человек силы.

---

***Игра на Энергетическом поле***

В каких ситуациях вы пользуетесь насилием?

В каких ситуациях вы пользуетесь силой?

---

Игра на Энергетическом поле — это настоящий образ жизни. Я играю на Энергетическом поле большую часть своей жизни. Это не означает, что у меня не бывает трудностей. Я всегда работала над собой, и буду продолжать это делать. Однажды, во время путешествия, мне повстречался удивительный человек, которого тогда я сочла своим единственным. Между нами наладилась удивительная связь — такая, какой раньше мне никогда не приходилось испытывать. У него на тот момент были отношения с другой женщиной. Эта связь постепенно сходила «на нет», так что он был заинтересован во мне не меньше, чем я в нем. Мужчина давал мне надежду, поэтому наши отношения продолжались. Прошло два года, но он так и не расстался с той женщиной, которая была с ним до меня. Когда мы были вместе, всем

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

бросалось в глаза, что между нами есть связь. Я очень старалась не потерять его и быть очаровательной. Но когда пыталась давить на него, уговаривать встречаться только со мной, убеждать в том, что его девушка ему не подходит, я теряла свою силу, поскольку пыталась форсировать события.

Я испытывала чувство отчаяния, потому что думала только о нем, о том, что ему следует делать. Все мои мысли, вся моя жизнь сводились тогда к одному вопросу, движемся ли мы вперед или топчемся на месте. В конце концов, перед нами встал вопрос: будем ли мы вместе? Я хотела предложить ему провести со мной отпуск, но не собиралась делать этого, пока не узнаю, продолжают ли наши отношения. Поэтому я решила отложить поездку. Такой образ мышления спровоцировал колебания Энергетического поля, и это тотчас забрало все силы, поскольку моя энергия была сосредоточена на том, как решить проблему, а не на том, что нужно решать. Чем больше я думала об этом, тем меньший КОЭ получала.

Я решила изменить свое поведение. Первым делом я сформулировала свое намерение: «Послушай, если это тот человек, который тебе нужен, будь с ним; если нет — найди себе другого». Заново подключившись к Энергетическому полю, я вспомнила намерение, которое провозгласила еще до нашей встречи: завести отношения с мужчиной. Он должен быть открытым и любить меня всем сердцем, телом, умом и душой. Вместо того чтобы сфокусироваться на попытках помочь ему стать таким человеком, я сосредоточила все силы на своем намерении. Действуя таким способом, я стала приближаться к желаемому. Теперь могу сразу распознать, действую ли я с помощью насилия или с помощью силы, и больше не трачу время на форсирование событий. Мне стало

намного веселее жить. Высвободив огромное количество энергии, мне стало намного легче налаживать сердечные отношения с людьми.

### **Игра на Энергетическом поле**

Подумайте, когда ваши отношения (личные или профессиональные) с людьми были основаны на насилии, а не на силе?

## **M-поля**

Играть на Энергетическом поле — значит действовать на более высоком уровне, чем обычно. Играя, вы выпускаете в свою жизнь вспышки гениальности, вдохновения и создаете новые перспективы, которые меняют к лучшему ситуацию, сложившуюся в вашей жизни. Биохимик Руперт Шелдрэйк ввел термин «морфогенетические поля» (M-поля) для описания невидимых энергетических структур. Когда бегун Роджер Баннистер пробежал милю за четыре минуты, он создал новое M-поле. Когда братья Райт взлетели, они тоже создали M-поле, но другое.

Шелдрэйк утверждает, что возможно создание еще более масштабных и мощных M-полей. Когда Хиллари Клинтон решила баллотироваться в Конгресс, она создала новое M-поле. Когда Опра Уинфри стала первой черной женщиной-миллиардером, она создала новое M-поле. Каждый раз, когда люди открывают для себя другие возможности, рождается новое M-поле. Одновременно с этим растет вероятность создать новое M-поле и для других людей. Играя на Энергетическом поле, вы не только извлекаете выгоду для себя, но также оказываете услугу окружающим.

### **Игра на Энергетическом поле**

Вы когда-нибудь видели, как другие люди создают М-поля?

Вы когда-нибудь создавали М-поле сами?

### **Десять видов энергии, которые мы выбираем**

Энергетическое поле заставляет взглянуть на жизнь с новой, непривычной точки зрения и требует от нас нового подхода ко всему. В игре на Энергетическом поле самое сложное – это начать применять новые концепции в повседневной жизни. Когда, отправляя ребенка в школу, вы заворачиваете ему ленточку, а вам самой нужно уходить через пять минут, очень трудно остановиться и поразмышлять о том, что все в мире взаимосвязано. В детстве я страдала от тяжелой, угрожающей жизни астмы, и этот опыт помог мне разработать некоторые принципы игры на Энергетическом поле. Моя болезнь помогла мне стать воином. Я начала бороться, и продолжаю это делать на протяжении всей своей жизни. Я поняла, что если смогла победить астму, то сделаю все, что захочу. Поскольку я понимала свое тело лучше, чем врачи, то привыкла во всем полагаться только на себя и верить в то, что положение вещей всегда зависит от меня. В последующие двадцать лет мне приходилось бороться в разных сферах – в школе, в спорте, в карьере.

В школе дети называли меня Ветродуем, из-за моего смешного дыхания. Я относилась к этому с юмором и решительно доказывала, что ничем не хуже остальных. На третьем году обучения я стала старостой своего класса.

Во время обучения в высшей школе — первой женщиной-президентом своего курса. В семье стала первым человеком, закончившим колледж и получившим ученую степень. Вся моя жизнь проходила под девизами: «Все достигается с трудом» и «Твой путь зависит от твоей воли». Что бы я ни делала, то всегда чего-то достигала.

Постоянно трудясь, желая доказать, что на многое способна, я после колледжа получила работу в большой корпорации и спустя десять лет стала ее самым молодым вице-президентом. К тридцати шести годам я начала проворачивать сделки стоимостью в сотни миллионов долларов. Чем усерднее трудилась и чем чаще достигала желаемого, тем больше силы и воли я прикладывала в дальнейшем.

Примеры того, как я в молодости достигала своих целей, отчаянно борясь за них, сослужили мне хорошую службу, и сегодня я благодарю за это свою астму. Но по какой-то причине решения, которые я принимала на протяжении жизни, в конце концов, перестали работать.

Это происходило постепенно. Моя практика преодоления препятствий стала привычным делом, и бессознательно я заново создавала для себя ситуации, в которых была главным действующим лицом, и сама придумывала правила игры. Я научилась проигрывать. Однако мне было не известно, как сохранить гармоничное состояние, когда я сталкивалась с ситуациями, отдаляющими меня от той жизни, которую хотела для себя создать. Я двигалась по кругу снова и снова, все быстрее и быстрее, и моя жизнь превратилась в настоящую драму. Чем больше усилий я прикладывала, тем чаще сталкивалась с тем, чего боялась больше всего. Когда я понимала, что мои действия не приносят успеха, то начинала ломать голову и спрашивать себя, что еще можно сделать, а затем вновь действовала по уже отработанной схеме.

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

В конечном итоге я заметила, что действия, которые мы совершаем, реагируя на взлеты и падения в нашей жизни, обладают либо высокочастотной, либо низкочастотной энергией. Со временем я разбила выбираемые нами действия на десять моделей поведения или вариантов выбора, и дала всем им свои названия. Эти десять вариантов выбора, которые перечислены ниже, весьма просты, и для их понимания не требуется ученая степень по физике или философии.

### 1. Зона комфорта

Если совершаемое вами действие кажется вам близким и знакомым, это еще не значит, что оно содержит в себе мощный энергоресурс. Сделав выбор в пользу этой зоны, вы рискуете опуститься еще ниже, в зону кадрирования.

### 2. Зона кадрирования

Постоянно прокручивая в уме один и тот же сценарий, и снова и снова думая о том, «что будет, если...», вы утомляете себя и рискуете опуститься в зону, которая находится еще ниже.

### 3. Зона мертвой петли

Повторяя одни и те же модели поведения от ситуации к ситуации, от одной работы к другой, от одних взаимоотношений к другим, вы делаете топтание на месте девизом своей жизни, и это приводит вас в зону самой низкочастотной энергии.

#### 4. Зона магнетизма

Ваши негативные, основанные на страхе убеждения вносят в вашу жизнь то, чего вы больше всего стараетесь избегать. Вы становитесь настолько истощенными, что энергия низких вибраций затягивает вас в черную дыру.

#### 5. Зона критических суждений

Допуская критические суждения о других людях и, в особенности, о себе, вы покидаете зону страха, наполненную низкочастотной энергией, и расширяете свои возможности.

#### 6. Зона радости

Если вы радуетесь происходящему вокруг и себе самому, вы открываете для себя новые возможности и вступаете в зону силы.

#### 7. Зона созвучия

Теперь пришло время сбросить оковы и предстать перед людьми в новом свете. Когда вы взаимодействуете с окружающими, результат будет в два раза лучше, чем когда вы действуете в одиночку.

#### 8. Зона сканирования

Сканировать — это значит бесстрастно наблюдать за происходящим, используя все органы чувств, дабы

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

получить физическую, эмоциональную и интуитивную информацию о том, что вас окружает. Знание открывает перед вами новые возможности.

### 9. Зона правды

Живя в согласии с собой и окружающими, вы получаете огромную силу.

### 10. Зона веры

Вы всегда получаете то, во что искренне и глубоко верите. Обретенная посредством веры сила значительно увеличивает ваш потенциал. Выбор энергии высоких вибраций ставит вас лицом к лицу с Успехом.

А что из вышеперечисленного выбираете вы?

Помните: только от вашего решения зависит, будете вы взаимодействовать с Энергетическим полем или нет. Этот выбор только за вами. Вы сами выбираете то или иное намерение и действуете в соответствии с ним. Играя на Энергетическом поле, вы получаете в свое распоряжение сотни различных возможностей, появляющихся перед вами каждый день. Я объясню вам, как принимать правильные решения, избегать стрессов и драматических ситуаций, как ставить перед собой цели и наслаждаться жизнью, какой бы трудной она ни была. На протяжении этой книги мы будем подробно говорить о вышеперечисленных моделях поведения. В следующей главе я предложу вашему вниманию Энергетический спектр и представлю развернутую картину десяти видов энергии (и соответствующих им моделей поведения),



которые нам доступны. С третьей по шестую главу описаны различные виды энергии низких вибраций, а в седьмой-двенадцатой главах — высокочастотные энергии. Каждая глава сопровождается вопросами, для того чтобы вы могли работать самостоятельно, а также кратким изложением всех рассмотренных проблем.

В начале этой главы я рассказывала вам о Тимоти — нашем ангеле-хранителе, появившемся как будто из ниоткуда. Позвольте в качестве очередного примера привести историю о том, как можно использовать десять моделей поведения в повседневной жизни.

## ИГРА НА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ПОЛЕ В ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Моя подруга Джил — вдова и мать, проводящая большую часть своего времени за рулем автомобиля. Она отвозит своих детей в школу, на спортивные занятия и разного рода мероприятия. Однажды днем Джил оказалась в непривычной для себя ситуации: она сидела одна в своем фургоне, и впереди у нее был целый час свободного времени. Машин на дороге было много, поэтому ее свободное время практически сводилось на нет. Успеет ли она съездить в продовольственный магазин и вернуться, чтобы забрать детей, когда они освободятся? Или может быть лучше заправить машину моторным маслом? Или помыть ее? Однако моя подруга решила расслабиться и просто наслаждаться солнечным днем, вместо того, чтобы печалиться об упущенных возможностях.

Вдруг Джил заметила недавно открывшийся магазин «У Джо». Один из ее близких друзей через два дня должен был отмечать день рождения, и он был буквально околдо-

## ГЛАВА 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ПОЛЕ

ван идеей приобретения особого сорта вина, которое продавалось только в магазине «У Джо». До этого у Джил не было ни времени, ни желания искать этот магазин, а тем более ввязываться в огромный поток машин, поэтому у нее даже не возникало мысли о том, чтобы достать вино для своего друга. Но вот она решила расслабиться и насладиться прекрасным солнечным Днем. Находясь в состоянии спокойствия, Джил неожиданно заметила нужный магазин, и восхитила своего друга прекрасным подарком.

Каждый выбор, совершаемый вами, оказывает влияние на будущее. Сегодня вы заметили магазин «У Джо». В следующий раз неожиданно для себя найдете хорошую няню для своих детей. Потом у вас появится шанс получить новую работу еще до того, как вы осознаете, что готовы отказаться от старой должности.

Джил могла сделать соответствующий выбор и остаться в скверном настроении из-за большого количества машин и оттого, что не может найти магазин «У Джо». Позже, если бы она осталась в плохом настроении, ей не пришла бы в голову гениальная идея о том, как решить проблему, связанную с одним из ее детей, потому что обстоятельства показали бы слишком сложными. Встретив в гимнастическом зале, где занимается ее ребенок, мистера Райта, Джил не стала бы слушать преподавателя, поскольку находилась бы в плохом настроении. Используйте свою энергию сознательно. Действуя в ускоренном темпе и принимая решения на бегу, помните, что каждый ваш выбор берется в расчет. Приведенные примеры могут показаться не слишком уместными, но вот в чем дело: хотя решения, которые мы принимаем каждый день, подчас могут быть и незначительными, со временем, принимая правильные решения, вы будете прогрессировать в своей игре на Энергетическом поле.

Результаты, которых вы будете достигать, начнут улучшаться с каждым разом. Что может быть прекраснее, чем жить и при этом постоянно развиваться?

## Резюме

Все есть энергия. У каждого из нас есть свой энергетический ресурс. Как использовать его, зависит только от вас. Даже когда вы чувствуете опустошение и думаете, что у вас нет выбора, помните, что он есть всегда.

Большую часть своей энергии мы тратим на попытки изменить окружающих людей и складывающиеся ситуации. Этот образ действий основан на насилии.

Игра на Энергетическом поле, являющаяся новым способом жить и работать, — это взгляд на жизнь с непривычной для нас точки зрения — с точки зрения сильного человека. Поскольку этот способ жить имеет нелинейную основу, мы можем распрощаться с причинно-следственным образом мышления.

Все в мире состоит из энергии, поэтому для Энергетического поля нет ничего невозможного.

Все, что вы говорите и делаете, вызывает колебания Энергетического поля, и другие люди чувствуют их, хоть эти колебания и едва различимы. Происходит своего рода цепная реакция, исходным толчком для которой являетесь вы.

В зависимости от того, какую из доступных нам десяти моделей поведения вы выберете, можно будет сказать, какой энергией вы пользуетесь — низкой или высокочастотной.

Осознавая то, как вы используете свою энергию, можете выбрать наиболее целесообразный и удовлетворительный образ действия даже тогда, когда ощущаете себя бессильными, расстроенными и подавленными. Вы можете быстро оценить сложившуюся ситуацию и при необходимости изменить ее, неважно, насколько эта ситуация сложна и какой сфере жизни — личной или профессиональной — она принадлежит.

## Энергетический спектр

**В**ам когда-нибудь приходилось чувствовать себя непобедимыми? Когда все в вашей жизни слаженно функционирует и идет так, как это необходимо? А бывают такие дни, когда кажется, что все идет не так, как надо. Почему удачных дней в нашей жизни намного меньше, чем неудачных? Почему так просто чувствовать себя плохо и так сложно чувствовать себя хорошо? В этой главе я объясню, почему так происходит и что можно сделать для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему. Предлагаю вашему вниманию историю об одном из моих плохих дней, а затем расскажу, как исправила положение.

Однажды, в понедельник утром, я торопилась на работу. Мой дом был тогда выставлен на продажу, поэтому было необходимо оставить его в идеальной чистоте. Я беспокоилась, что мои кошки могут что-нибудь

испортить, и тут, как назло, младшая из моих кошек оставила на белом ковровом покрытии клочок шерсти. Его удаление заняло у меня определенное время и отложило мой выход из дома. Агент по продаже недвижимости должен был прийти, чтобы закончить кое-какую работу. Я оставила ему записку, в которой говорилось, что если у него возникнут вопросы, то до меня можно будет дозвониться только в промежутке между десятью утра и часом дня.

Накануне вечером я не успела подготовить вещи для тренажерного зала, а потому собиралась в ужасной спешке. После плохо прошедшей разминки я отправилась в душ и поняла, что забыла надеть серьги и пояс. Когда оказалась в метро, выяснилось, что моя карточка не работает. Я продолжала засовывать ее в турникет, пока дежурный медленно не проговорил:

— Леди, вам придется купить новый проездной.

Я вернулась обратно к входу за новой карточкой и пропустила подошедший поезд. Затем я вспомнила, что оставила свой ленч дома, на кухне.

Приехав на работу, я начала усердно готовиться к докладу, который на следующий день должна была делать в Вашингтоне. Я намеревалась закончить подготовку презентации в программе PowerPoint раньше, но все вокруг мешало мне это сделать. Джош, мой первый помощник, о чем-то горячо спорил с двумя другими членами нашей команды. Сюзен — клиентка, начала думать, что проект идет не так. Она оставила мне два голосовых сообщения и электронное письмо.

Я бы сразу же ей перезвонила, но в это время разговаривала по телефону с одним из моих клиентов в Лондоне. Мы обсуждали детали нашего годового контракта, и отложить этот разговор было невозможно.

## Глава 2. Энергетический спектр

Я желала поскорее закончить беседу, поскольку срочно нужно было сделать звонок по поводу грядущей конференции в Исландии.

Закончив второй разговор, я решила написать электронное письмо Сюзен. Оно получилось очень красноречивое. Только я собралась отправить его, как вдруг мой компьютер сломался. Я тихо выругалась, поняв, что мое письмо, это настоящее произведение искусства, уничтожено без возможности восстановления. Ну почему это произошло именно накануне моего отъезда из города? Все было очень плохо, ведь мы могли потерять Сюзен как клиентку. Я обратила внимание на то, как плохо выглядят мои ногти, и подумала, что сегодня никак не успею сделать маникюр. Я стала думать о том, что мне нужно сделать перед отъездом (самолет вылетал следующим утром). Во-первых, забрать вещи из химчистки. Во-вторых, взять рецепт в аптеке. В-третьих, разобраться с делами, касающимися моей машины. В-четвертых, очистить пальто от лака для ногтей.

Было только десять часов утра. Как я могла позволить своим делам выйти из-под контроля? Так происходит всегда, когда мне необходимо уехать из города. Я просто схожу с ума. Я знаю, что сама во всем виновата, но как так получается? Что я делаю для того, чтобы создать подобную ситуацию?

Раньше я свалила бы все на своего босса, обвинив его в том, что он перегружает меня работой, на экономику — за то, что мне никак не удастся продать свой дом, на отсутствие мужа — за беспорядок в доме. Но больше я не намерена дурачить себя. Я знаю, что сама ответственна за свою жизнь. Я внесла в свой день столько беспорядка, но я же могу внести в него и спокойствие. Я просто забыла о возможности игры на Энергетическом поле.

Начиная играть, вы тут же меняете свою жизнь. Когда вы работаете с Энергетическим полем, каждый осуществляемый вами выбор либо увеличивает число ваших проблем, и вы оказываетесь в черной дыре, либо переноситесь в зону успеха — в пространство высокочастотной энергии, дающей вам безграничные возможности.

Когда вы играете на Энергетическом поле, у вас есть выбор — оказаться в черной дыре или попасть в зону успеха.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Возможно так же, как и вам, мне с детства привили уверенность в том, что, если упорно трудиться и делать все так, как полагается, можно с легкостью достичь своих целей. Раньше я всегда придерживалась положения Ньютона о причинно-следственной связи. Это положение гласит, что если вы совершите какой-либо поступок, его последствие не заставит себя ждать. Если последствие так и не наступало, то винила в этом только себя. Я не понимала, что в жизни все происходит по другим законам. Жизнь — это непрерывный диалог, в который вовлечены все наши органы чувств (всего их шесть). Жизнь не является односторонним монологом, она основана не только на нашем восприятии. Не имеет значения то, сколько усилий вы прилагаете, — препятствия все равно встанут на вашем пути, так уж заведено. Пришло время принять ответственность за свои действия, перестать испытывать чувство безнадежности и безысходности. Ваша сила напрямую связана с каждым совершаемым вами выбором.

## ГЛАВА 2. Энергетический спектр

Подумайте, какая самая большая проблема стоит перед вами здесь и сейчас? Сколько энергии эта проблема отбирает у вас или ваших близких? Как вы будете себя чувствовать, если устраните причину ваших бед? А что если бы у вас появилась способность эффективно справляться с каждой последующей трудностью, которую будет ставить перед вами жизнь, ведь эти трудности обязательно появятся?

Попробовав однажды жить с этой способностью, вы ни за что не захотите вернуться к старому образу жизни. Речь идет не об избавлении от трудностей, речь идет о понимании самого себя. Это поможет вам осознавать, какого рода выбор вы делаете — тот, что основан на высокочастотной энергии, или тот, в основе которого лежит энергия низких вибраций. Если вы будете понимать это, то осознаете, каким образом каждый ваш выбор может переместить вас из зоны страха (в которой царит низкочастотная энергия, вызывающая чувства разочарования и неудовлетворенности) в зону силы, исполненной энергии высоких вибраций и открывающей для вас новые возможности. Понимая все это, вы сможете управлять Энергетическим полем. Невозможно избавиться от той части вашего «я», которая отвечает за выбор низкочастотной энергии, но можно обрести доступный для всех опыт, благодаря которому вы сможете по своему усмотрению переместиться в любой участок Энергетического спектра (его мы более детально обсудим в следующей главе). Процесс этого перемещения носит бессознательный характер. Вы сами будете видеть, какое воздействие на вашу жизнь оказывает каждый совершаемый выбор, а также поймете, какой выбор открывает для вас новые возможности, а какой ставит в тупик. Попросту говоря, у вас намного больше сил, чем вы думаете.



## РСТАРЕВШИЙ ОБРАЗ ДЕЙСТВИЯ. ЗОНА ЧЕРНОЙ ДЫРЫ

Все мы выросли в мире линейных иерархических систем, которыми являются семья, школа и работа. Очень часто нам приходится чувствовать себя беспомощными. События, происходящие с нами каждый день, например, прохождение техосмотра, попытки дозвониться в телекомпанию, чтобы вызвать мастера, и другие, вызывают у нас чувство подавленности и уныния и заставляют испытывать чувство жалости к себе. Неприятно чувствовать себя жертвой. Это ощущение делает нас очень уязвимыми.

В космосе черная дыра — это сущность с мощной гравитацией, поглощающая все, с чем она вступает в контакт. Термин «черная дыра» применим к ситуациям, когда вы теряете контроль над собой, над ситуацией и погружаетесь в уныние, злобу, депрессию и чувство безнадежности. Все эти чувства обладают низкочастотной энергией, благодаря им черная дыра и существует. Негативное мышление также может погрузить вас в черную дыру. В черную дыру превращаются погибшие звезды. Сила гравитации в черной дыре настолько велика, что сквозь нее не проходит свет. Словами «тьма» и «крушение» можно охарактеризовать ситуацию того, как вы погружаетесь в черную дыру в жизни.

Тьма — результат монотонного образа жизни, основанной на совершении одних и тех же действий — таких, как мытье посуды, покупка продуктов, необходимость отвозить детей на занятия в футбольную секцию. Тьма также является результатом ваших разногласий с окружающими, неудачных взаимоотношений с ними. Интернет у вас дома плохо работает. Вы ссоритесь с соседями

## Глава 2. Энергетический спектр

или друзьями. Вам никак не найти свои счета или другие важные документы. Это может послужить причиной вашего энергетического истощения. Сталкиваясь с подобными проблемами, вы все сваливаете на то, что выдался плохой день или плохая неделя. Подобные безумные дни — удел тысяч людей. Няня всегда с опозданием приезжает в детский сад, чтобы забрать вашего ребенка, портье в гостинице никак не несет в номер ваш заказ, коллега в тяжелый день не приходит на работу.

Когда вас затягивает в черную дыру, вы быстро начинаете опускаться все ниже и ниже. Поводом для погружения в черную дыру может послужить травма, вызванная смертью кого-то из ваших близких или поставленный вам плохой диагноз. Вы расстроены. Узнаете, что ваш ребенок употребляет наркотики. Вы переживаете кризис среднего возраста и не знаете, хотите ли оставаться в браке. Начинаете заново осмыслять свои ценности и цели в жизни, задаваться вопросом о том, кто вы есть. Вы балансируете между жизнью и смертью, и не понимаете, что все это значит. В голову приходят мысли:

*Что со мной происходит?*

*Я не смогу этого перенести.*

*Мне слишком тяжело.*

*Как мне жить дальше?*

Вы боретесь со своими проблемами в одиночку, даже если у вас есть друг или семья. Все больше замыкаетесь в себе, часто задаетесь вопросом о том, кто вы есть в этом мире. Окружающие могут предложить свою поддержку, но от этого ваша боль не проходит. Опускаясь во тьму, вы ощущаете беспокойство, от которого, кажется, невозможно избавиться. Испытывая сильное горе, вы чувствуете, что меняетесь. Все это происходит при

погружении в черную дыру. Если у вас умер кто-то из близких или в семье развод, вы испытываете сильную боль и одиночество, а тут еще приходится общаться с чиновниками и выполнять свои социальные обязательства — такие, как организация похорон, поиск адвокатов, возня с бумагами. Очень трудно в таких обстоятельствах начать новую жизнь.

Во время похорон своей матери Джамаль, продавец медицинского оборудования, получил на свой мобильный два сообщения. Одно из них пришло во время процедуры, предшествующей похоронам, второе — как раз в тот момент, когда гроб мамы опускали в могилу. Оба сообщения были от босса Джамала. Он интересовался, почему мужчина не представил месячный отчет о продажах. В следующий понедельник, утром Джамаль сказал своему боссу:

— Мне кажется, вы очень равнодушно отнеслись к смерти моей матери.

Спустя месяц босс Джамала более чем наполовину сократил объем продаж (а соответственно и прибыли), в том числе отменив контракт стоимостью 2 миллиона долларов. Джамаль знал, что, несмотря на смерть матери, ему нужно жить дальше. В течение нескольких недель он работал, находясь в черной дыре. Джамаль был изможден, горя по своей матери, и вдобавок ко всему он столкнулся с необходимостью искать новую работу. В его душе царил тьма, он отчаянно старался найти выход из нее и пытался завершить дела, незаконченные его матерью.

Намного проще опуститься в черную дыру, чем подняться к зоне успеха. Эмоции, основанные на низкочастотной энергии, более соблазнительны, чем положительные эмоции. Переживание первых отнимает у нас меньше усилий, поскольку мы привыкли испытывать отрицательные эмоции. Несмотря на то, что нам приятнее испыты-

## ГЛАВА 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПЕКТР

вать чувства, в основе которых лежит энергия высоких вибраций, нас притягивают низкочастотные чувства, потому что испытывать их более привычно. Мы предпочитаем не брать на себя ответственность, менять свое поведение и решать накопившиеся проблемы, а лишь жалуемся и обвиняем других. Отчаяние не терпит одиночества. На вашем пути всегда будет встречаться множество людей, которые поддержат вас, но при этом добавят к вашим жалобам свои собственные. Вспомните принцип, предложенный Хоукинсом: *подобное притягивает подобное*. Начиная жаловаться, вы открываете для себя путь к низкочастотной энергии и отказываетесь брать на себя ответственность.

Эмоции, основанные на энергии низких вибраций, а также мысли о себе как о жертве, закрывают для вас возможность жить так, как вы этого хотите. Чем больше вы будете сомневаться в себе, чем ниже будет ваша самооценка, тем быстрее вы попадете в зону черной дыры. Чем больше в вашем сердце беспокойства, страха, напряжения и других истощающих запасы энергии эмоций, тем скорее вы начнете тонуть и тем труднее вам будет выплыть на поверхность.

Если вы смотрели фильм «Звездный путь», то, наверное, помните эпизод, в котором капитан Керк сражается с огромным бесформенным объектом. Чем больше он стреляет в этот странный объект, тем быстрее это чудовище увеличивается в размерах. Аналогично, чем больше ненависти, негативизма и осуждения вы испытываете, когда у вас возникает проблема, тем больше она разрастается. Жизнь в такие моменты становится очень тяжелой. Вы начинаете болезненно реагировать на все происходящее, и если раньше для вас были открыты многочисленные возможности, то теперь они сводятся на нет. Для вас открывается дверь в мир мрака. Он

отражается на ваших взаимоотношениях с домашними, с коллегами и на всем, с чем вы соприкасаетесь.

Когда вы ощущаете угрозу, то, естественно, закрываетесь до тех пор, пока ситуация вновь не станет безопасной. Но, закрываясь от окружающего мира, вы лишаете себя возможности, всегда стоящей перед вами, — возможности повлиять на ситуацию и преодолеть ее. Ваше спасение как раз в том, чего вы стараетесь избегать, и ваши проблемы будут повторяться вновь и вновь, пока вы сами не решите их. Сами по себе они никуда не денутся. Они все чаще будут вставать на вашем пути, принимая различные формы.

Ситуации и события, способствующие вашему немедленному погружению в черную дыру, я называю триггерами. У каждого человека есть свои триггеры: это разного рода взаимоотношения, самооценка, деньги, желание достичь успеха. Погружение в черную дыру может начаться с любой мелочи — такой как ссора с другом или неприятности на работе. Даже у промышленных компаний могут быть свои триггеры. За прошедшие несколько лет в газетах был опубликован целый ряд историй о больших корпорациях, а также финансовых и религиозных организациях. Все они подверглись воздействию черной дыры. Это произошло из-за того, что служащие этих организаций самонадеянно считали свои компании непобедимыми, а также полагали, что цель всегда оправдывает средства.

В моей жизни в качестве триггера всегда выступали мои сестры. Мы никогда не были особо близки. Поскольку большую часть своего детства я тяжело болела, мои сестры, разумеется, обижались, что все свое внимание мама и папа уделяли мне. Годами я лелеяла мысль о том, что мы с сестрами могли бы быть лучшими подругами. Но они не принимали участия в моей жизни, а я не участвовала в их жизни. Все мы боролись за внимание

## Глава 2. Энергетический спектр

со стороны мамы и папы. Когда мы повзрослели, эта борьба продолжалась и однажды вылилась в жуткие ка-никулы в штате Вашингтон. Все мы оказались в разных частях штата. Вместо того чтобы просто встретиться с родными на острове Витби, я целую неделю колесила по штату, потому что мы никак не могли договориться о времени встречи. Эта поездка обернулась для меня обидой и слезами. В конце концов, я сменила направление своей энергии и приняла взаимоотношения с родными такими, какие они есть, перестала приукрашивать происходящее. Затем я поняла, что боль от взаимодействия с родными из-за выбора низкочастотной энергии была сильнее того дискомфорта, который я испытала, решив изменить ситуацию. Я перестала что-то требовать от своих сестер. Но как быть с родителями? Я рисковала расстроить их, ведь они хотели, чтобы я и мои сестры ладили друг с другом. Тогда я просто изменила свое отношение к сестрам, стала любить их сильнее.

Пока вы не научитесь действовать при помощи высокочастотной энергии, черная дыра будет истощать вас, лишать силы духа, приводить в отчаяние, и вам с каждым днем будет все труднее найти выход из сложившейся ситуации. Многие из нас живут в соответствии с тремя фундаментальными принципами, в основе которых лежит энергия низких вибраций. Давайте рассмотрим эти три принципа.

### Тройная угроза

Эти три принципа, иллюзорные и обманчивые по своей природе, я называю Тройной угрозой. Тройная угроза мешает нам играть на Энергетическом поле.

## 1. Я могу контролировать все

Наша жизнь — это процесс. В жизни есть особая иерархическая система, структура, которую можно контролировать. Вы пытаетесь контролировать своих детей, управлять мнением окружающих касательно вашей персоны, стараетесь навязать супруге свое мнение о том, как ей следует одеваться. Иногда вам кажется, что вы можете контролировать все и вся. На самом деле это не так. Вот пример того, как родительское желание контролировать ситуацию оказалось важнее всего остального. Все действующие лица в этой истории использовали в своих действиях энергию низких частот, внимание каждого было сосредоточено на желании управлять, а не на том, как сделать лучше детям.

Однажды в субботу, в восемь часов утра, моя подруга Элиза, психолог, приехала в школьный театр на два часа раньше положенного, чтобы зарегистрировать своего сына. Элиза оказалась первой из прибывших родителей, и было непонятно, где будет проходить регистрация. Постепенно стали подтягиваться другие родители, и Элиза создала список прибывших, чтобы сохранить очередность, когда регистрация начнется официально. Потом Элиза решила ненадолго уехать, поскольку до начала регистрации еще оставалось время.

Когда к десяти часам она вернулась обратно в театр, там царил суматоха. Казалось, сам воздух был заряжен напряжением. Обслуживающий персонал сновал туда-сюда. Люди не знали, что им делать. Вышла директор. Она была в ярости.

— Кто это придумал? — прокричала она, держа в руках список, созданный Элизой.

— Ну, я, — кротко ответила она.

## Глава 2. Энергетический спектр

— Я никогда не видела ничего глупее! Кто вы такая, чтобы устанавливать здесь свою систему регистрации, когда у меня есть система, которую я применяю уже много лет? Я просто не верю, что вы могли это сделать. Как, по-вашему, мы должны с этим работать?

Тут вмешался чей-то отец, инженер по профессии:

— По-моему все понятно. Мы должны просто продолжить нумерацию.

Тут один из родителей, стоявших в заднем ряду, воскликнул:

— Но ведь тогда опоздавшие люди не войдут в список!

Он не понимал, что все обстояло бы точно так же, если бы списка не было. Начался хаос. Развернулась борьба за контроль над ситуацией. Взрослые образованные люди начали вести себя как дети. Профессор из Стэнфорда требовал, чтобы в список внесли его сына. Того же самого пыталась добиться женщина — президент компании. Директор побагровела от злости. Ее потребность контролировать перевесила необходимость отстаивать интересы родителей и их детей. Таким образом, директор упустила шанс воспользоваться высокочастотной энергией для решения проблемы. Возможности Энергетического спектра очень велики. Из одного участка спектра вы можете моментально переместиться в другой.

Многие из нас стараются контролировать ситуацию во время работы. Хизер, одна из моих бывших коллег, проводила успешную операцию по продаже, хотя для нее эта операция была рискованной. После одного цикла финансовых операций мы не получили того дохода, на который рассчитывали, поэтому решили увеличить стоимость контракта. Мы обсудили это на деловой встрече, и я поинтересовалась у Хизер, как на это реагирует ее клиент.



— Я предъявила их фирме счет. Руководители знают меня уже десять лет, и не будут долго обсуждать предложение, поскольку доверяют мне, — ответила Хизер. — Они даже не заметят, что цена выросла.

Она выполнила свой план. Маржинальная прибыль выросла, кривая доходов пошла вверх, Хизер была вознаграждена за свои старания.

Однако, в конце года, когда клиенты проверили документы, касающиеся сделки, они увидели, что стоимость увеличилась, и пришли в ярость. Они не только потребовали вернуть деньги, они отказались с нами сотрудничать! Хизер уговорила их вернуться, но с тем условием, что мы предоставим им большую скидку. Наши отношения с клиентами резко ухудшились, и это негативно отразилось на бизнесе. На протяжении полугода между нами и нашими клиентами происходили трения, поскольку клиенты больше не доверяли Хизер. Восстановить хорошие отношения оказалось очень сложным делом. Выбор, который сделала Хизер, был основан на низкочастотной энергии. Она была нечестна с клиентами, и этот обман вернулся ей сторицей.

## 2. Я не могу быть собой

Многие люди подобны хамелеону. Для нас является нормой в любых ситуациях вести себя по-разному. А что вы можете сказать о себе? Снаружи вы такие же, как внутри? Сохраняете ли вы свое лицо, общаясь со своими детьми, женой, друзьями и коллегами? Если вы притворяетесь, играете роль, это подавляет вас. Ваша натура требует естественности, и если она этой естественности не получает, это негативно сказывается на

## ГЛАВА 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПЕКТР

вашем самочувствии и эмоциональном состоянии. Из-за чувства неудовлетворенности вы становитесь нетерпимыми и вымещаете свою злобу на других. И в результате начинаете вести себя неправильно как на работе, так и дома, и это поведение погружает вас в энергию низких вибраций. Каждому знакома ситуация, когда вы пишете электронное письмо и, нажав кнопку «отправить», понимаете, что забыли отредактировать письмо. Намного легче общаться с человеком, когда не видишь его, и все, что тебе нужно делать — это стучать по клавишам. Если же вы общаетесь с человеком вживую и при этом начинаете притворяться, играть, вы быстро опускаетесь в черную дыру.

Моя подруга Дэниз, заместитель директора по производственным вопросам в крупной компании, вынуждена по роду своей деятельности каждый день носить определенную маску. Когда она приходит домой, то порой забывает снять ее и продолжает общаться с родными в приказном тоне. Ее муж пытается изменить ситуацию и говорит ей:

— Дорогая, я ведь не твой подчиненный.

Он напоминает ей о том, что нужно всегда быть собой и выходить из роли директора, когда она оказывается дома. И это правильно.

### 3. Я везде последний

Многие женщины заботятся о светлом будущем своем и своей семьи, обеспечивая всем необходимым близких людей. В погоне за деньгами и успехом они проводят меньше времени со своими детьми, постоянно меняют работу, желая осуществить мечту о хорошей жизни.

Если вы будете вести себя как последний человек, к вам будут относиться как к последнему. Помните, что Энергетическое поле воспринимает передаваемый вами сигнал. Ведите себя как впередиидущий человек. Будьте хозяином своей жизни. Вам совсем не обязательно быть мучеником. Если вы остаетесь дома с детьми из-за чувства страха или из-за того, что чувствуете себя обязанными, то действуете с позиции насилия, а не силы, потому что не принимаете в расчет свои желания. Вместо того чтобы говорить: «Я не пойду на работу, поскольку моей семье нужно, чтобы я была дома», скажите: «Я не пойду на работу, потому что хочу остаться дома и побыть с детьми».

Ставя свои желания на последнее место, вы добровольно опускаетесь в черную дыру и становитесь жертвой. Постарайтесь избавиться от принципов: «Я могу контролировать все», «Я не могу быть собой» и «Я везде последний».

## УСПЕХ КАК НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Играя на Энергетическом поле, вы получаете выбор — либо погрузиться в черную дыру, либо попасть в зону успеха. Покажите мне хоть одного человека, который не выбрал бы зону успеха, будь у него такая возможность. Когда вы оказываетесь в черной дыре, перед вами встает вопрос: как из нее выбраться? В связи с зоной успеха уместен другой вопрос: как в эту зону попасть? Каждый день судьба бросает нам вызов и дает шанс оставить черную дыру и проникнуть в зону успеха.

## ГЛАВА 2. Энергетический спектр

Я предлагаю вам вести новый образ жизни и расширить свои взгляды. Я прошу вас жить полноценной жизнью. Не стоит думать, что черная дыра — это «плохо», а зона успеха — это «хорошо». Они просто есть, и порой можно использовать черную дыру для того, чтобы подняться выше, к зоне успеха. Преимущество черной дыры в том, что она может подсказать вам, какие изменения нужно внести в жизнь. А еще черная дыра подталкивает вас к совершению поступков. Если вы хотите чему-то научиться, то можете даже черную дыру использовать себе во благо. Передвигайтесь от неудачи к неудаче и при этом извлекайте из них пользу, учитесь на своих ошибках. Помните, что вы всегда находитесь в одном шаге от перемен к лучшему.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Вспомните ситуации, в которых вы руководствовались следующими тремя принципами:

«я могу контролировать все»;

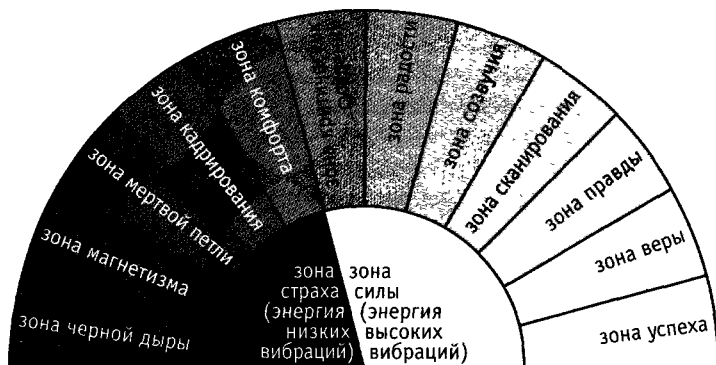
«я не могу быть собой»;

«я везде последний».

Вы можете постоянно погружаться в черную дыру, а можете все время пребывать в зоне успеха. Это лишь вопрос выбора. Четыре зоны низкочастотной энергии (зона магнетизма, зона мертвой петли, зона кадрирования и зона комфорта) основаны на потребности человека управлять. Попадая в одну из этих зон, вас выбивает из колеи, и энергетические ресурсы расходуются напрасно. В противовес зонам низкочастотной энергии, существуют зоны силы (зона радости, зона критических суждений, зона созвучия, зона сканирования, зона прав-

ды и зона веры). Находясь в пределах этих зон, вы получаете энергию.

Находясь в зоне черной дыры, мы закрываемся от мира, упускаем благоприятные возможности и чувствуем безысходность. Попадая же в зону успеха, начинаем постепенно двигаться к достижению желаемого. Умение перемещаться от низких Энергетических зон к высоким заставит время и пространство работать на вас, а также поможет вам взять на себя ответственность за свои поступки, в независимости от того, к какой сфере жизни они принадлежат.



Когда вы находитесь в пределах зоны страха, неблагоприятные события начинают превалировать, их количество нарастает, как снежный ком, и вас постепенно начинает засасывать в черную дыру. Находясь на каком-либо из участков зоны силы, вы начинаете постепенно приближаться к зоне успеха. Бывает так, что вы находитесь в нескольких зонах одновременно. Лишь за

## ГЛАВА 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПЕКТР

маленький промежуток времени женщина может допустить Ошибочные Суждения касательно бардака в комнате своего ребенка, Кадрировать предстоящий званый ужин и находиться в зоне правды, желая сблизиться со своим супругом.

### **Игра на квантовом поле**

Опишите ситуацию, когда вы находились в зоне черной дыры.

Опишите ситуацию, когда вы находились в зоне успеха.



Находясь в зоне страха, вы испытываете такие ощущения, как беспокойство, злость, разочарование, отчаяние и апатия. Если же вы чувствуете, что готовы к действиям, ощущаете доброту, понимание, оптимизм и доверие, это означает, что вы находитесь в зоне силы. Модель, которая представлена изображенным выше рисунком, поможет вам понять, как вы используете свою энергию.

---

**Игра на Энергетическом поле**

Какой серьезный вызов вы получили сегодня?

Если бы вы умели распоряжаться имеющимися у вас ресурсами, на что были бы потрачены ваши время, деньги и энергия?

---

**Необходимо научиться сохранять  
нейтральную позицию**

Энергетический спектр дает вам большие возможности для выбора. Выходя из нейтрального состояния, вы либо начинаете использовать насилие и погружаетесь в черную дыру, либо пользуетесь силой и постепенно приближаетесь к зоне успеха. Действия, которые вы совершаете исходя из сложившейся ситуации, в значительной степени определяют то, что произойдет с вами дальше. Когда вы делаете выбор, в основе которого лежит высокочастотная энергия, то обретаете новую силу, и перед вами открываются огромные возможности. Представьте ситуацию: вам навстречу идет ваш коллега, он расстроен и находится в зоне кадрирования, а вы используете зону созвучия и перед тем, как что-либо сделать, внимательно вслушиваетесь. Если вы сделали выбор в пользу высокочастотной энергии, и при этом встречаете человека, использующего энергию низких вибраций, результат вашей встречи будет иным, чем, если бы вы находились на том же участке спектра, что и ваш собеседник. Когда вы попадаете под власть энергии низких частот, вы не сможете осознать это, пока не окажетесь в зоне силы, где все предстает в более ясном свете.

## Глава 2. Энергетический спектр

Точка на Энергетическом спектре, лежащая между зоной комфорта и зоной критических суждений, является воротами, соединяющими черную дыру с зоной успеха. Только осознав и приняв за данность то, что происходит внутри вас, вы сможете по своему усмотрению создать реальность происходящего. Прислушайтесь к своему внутреннему голосу, распознайте, есть ли у вас страх и боль. Внутри вас всегда есть голос надежды. Энергетическое поле не сможет начать творить свое волшебство, пока вы не примите нейтральную позицию, пока не позволите своему напряжению рассеяться. А этого не произойдет до тех пор, пока не поймете, что является причиной для появления напряжения внутри вас. И запомните: если вы находитесь в зоне страха, вы всегда будете ощущать испуг и бессилие. А зона силы, наоборот, полна вдохновения и хорошего настроения. В тот день в детском театре все были настолько прочно прикреплены к зоне страха, что потеряли способность перемещаться от одного участка Энергетического спектра к другому, и не могли сфокусироваться на том, что было важнее всего – на регистрации детей. Признав существование Энергетического спектра и той реальности, которая им создается, вы обретете спокойствие и переместитесь в иное состояние бытия.

Вам может показаться, что вы и так слишком перегружены повседневными делами, а я тут требую от вас научиться жить по-новому. В каком-то смысле я действительно усложняю вашу жизнь, но это для того лишь, чтобы в будущем вам жилось легче. Нужно всего лишь совершать маленькие последовательные шаги, которые я предлагаю, сопровождая их большим количеством примеров. Уже в ближайшем будущем вы сможете делать выбор, основанный на высокочастотной энергии, каждый



раз, когда вы готовите завтрак для своей семьи, едете на работу или занимаетесь йогой. Эффект от такого выбора каждый раз будет очень значительным. Вы обретете новую силу и создадите свою жизнь такой, какой вы хотите ее видеть.

Осознавая то, как вы используете свою энергию, сможете выбрать наиболее эффективный и удовлетворяющий вашим потребностям способ работать, если вы чувствуете себя неработоспособным, подавленным и безнадёжным. Вы будете способны быстро оценивать ситуацию, вне зависимости от того, в каком положении вы находитесь и какое место занимаете в компании, в которой работаете. Научившись делать выбор в пользу высокочастотной энергии, вы не только снимите напряжение, но и сможете ощутить удовлетворение от правильно прожитого дня.

## Предел энергии

Постепенно, с каждым новым правильным выбором, ваша жизнь будет становиться все богаче и красочнее. В конце концов, вы достигнете того, что я называю Пределом энергии. Важно понять, что совокупность совершаемых вами выборов производит кумулятивный эффект. Каждый совершенный выбор, основанный на высокочастотной энергии, упрощает совершение последующего выбора и усиливает положительный результат. Когда вы совершаете ряд выборов, основанных на энергии высоких частот, окружающие начинают обращать на вас внимание. Это знак того, что вы идете в правильном направлении. Однажды я сделала правильный выбор во

## Глава 2. Энергетический спектр

взаимоотношениях со своими сестрами. Я получила положительный результат: мой конфликт с сестрами стал сходить на нет. Через некоторое время они обе разом попросились ко мне в гости вместо того, чтобы вынудить меня тратить время на поездку к ним.

Энергетическое поле обладает кумулятивным эффектом и еще в одном смысле: чем больше людей играет на Энергетическом поле, тем больше каждый от Энергетического поля получает. Чем больше людей находится в зоне силы, тем сильней будет наша взаимная поддержка. Также является верным следующее: чем больше решений, основанных на низкочастотной энергии, совершают люди, тем больше отрицательной энергии появляется на Энергетическом поле и в окружающем мире. Когда большинство людей совершают выбор, основанный на энергии высоких вибраций, начинает работать выражение: «Сильный прилив поднимает все лодки». Представьте, что вы окружены людьми, принявшими на себя ответственность за свои жизни и пребывающими в зоне успеха!

Энергетическое поле усиливает эффективность любого нашего действия. У вас всегда есть выбор. Вы можете поступить, как мои друзья: они решили играть покрупному и вложили все свои деньги в фондовый рынок. В результате они потеряли все, включая сбережения, оставленные на старость. Сделали заключение, что вложили деньги неудачно и отказались от совершения дальнейших действий. Можно сделать так же, а можно начать действовать медленно, методично и осторожно. Ваши усилия обязательно будут вознаграждены! Предположим, что вы, будучи в возрасте сорока пяти лет, начинаете откладывать тысячу долларов ежегодно. Это значит, что к шестидесяти пяти годам у вас накопится двадцать тысяч. Если же вы начнете откладывать деньги

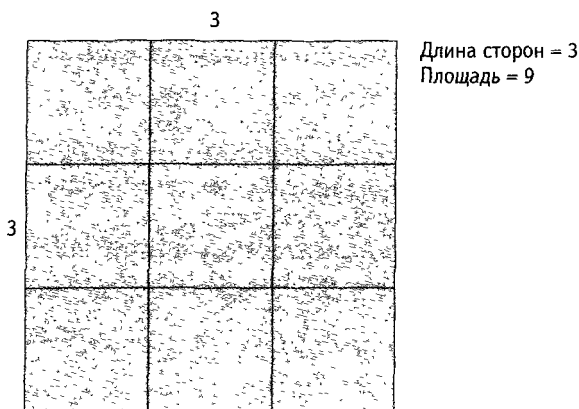
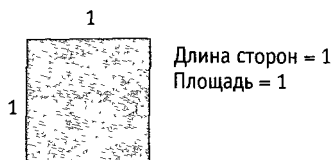
раньше — к примеру, в двадцатипятилетнем возрасте — к шестидесяти пяти годам у вас будет уже сорок тысяч долларов. Чем раньше вы научитесь принимать правильные решения (делать выбор, основанный на энергии высоких частот), тем лучше будет результат, которого вы достигнете в будущем.

Вы наверняка помните, как подсчитать площадь, и понимаете, какой результат дает даже незначительное увеличение размеров поля, площадь которого мы рассчитываем (см. рисунок, представленный ниже). Если длина каждой стороны квадрата равна одному дюйму, площадь квадрата будет равняться также одному дюйму. Если мы удвоим длину каждой стороны, площадь квадрата увеличится в четыре раза. Если длину каждой стороны квадрата увеличить в три раза, площадь квадрата будет равна девяти. Незначительные изменения также создают Предел энергии.

Чем больше длина сторон квадрата, тем больше площадь последнего. Точно так же, чем больше правильных выборов мы делаем, тем больший эффект от этого получаем в жизни. Вот история о том, как однажды вечером я совершила незначительные поступки, которые спровоцировали большие изменения в моей профессиональной жизни.

Когда мне был тридцать один год, моя карьера стремительно развивалась. К моему изумлению и счастью, Джон Боумер, новый президент компании, в которой я работала, пригласил меня на ужин в шикарный ресторан. Также на ужин была приглашена команда президента. Я надела свой самый привлекательный костюм, лучшие украшения и любимые туфли. Еще я приготовилась ответить на вопросы президента касательно сферы, за которую отвечала на работе. Но, несмотря на всю подготовку, я чувствовала себя крайне неуютно. Такого рода встреча была непри-

## Глава 2. Энергетический спектр



вычна для меня, я не знала, как разговаривать с людьми такого уровня. И вот я приехала в ресторан. Меня посадили рядом с мистером Боумером — британцем по духу, человеком, наделенным властью, уважаемой личностью.

Все в зале дышало благопристойностью и учтивостью. Стены, обитые красным деревом, темно-красные ковры и портьеры дополнялись классической музыкой и невиданным мной доселе количеством ножей, вилок и ложек. Сомелье и метрдотель обращались к нам исключительно вежливым тоном, вокруг нас сновали взад-вперед официанты и, подобно тореадорам, размахивали салфетками.

Я взяла кусок великолепного хлеба и вдруг поняла, что не знаю, какая из стоящих на столе тарелок для хлеба моя. Я замерла. Не могла же я положить хлеб обратно! Я окинула взглядом элегантно накрытый стол в напрасной попытке угадать, какая тарелка моя. Тревожно сглотнув, я положила хлеб на маленькую тарелочку справа от себя и стала надеяться на лучшее. Исполнительный директор нашей компании из кожи вон лез, желая угодить мистеру Боумеру. Я волновалась насчет хлеба. Через несколько минут мистер Боумер повернулся ко мне, подмигнул и тихо сказал:

— Едите мой хлеб?

Неожиданно все умолкли, как если бы это было в кино. Все, кто сидел за столом, устремили внимание на меня и ждали, что произойдет дальше.

От страха я была готова дать ответ, основанный на энергии низких вибраций. Бренда, что ты натворила! Его часы наверняка стоят больше, чем твоя машина. Один неверный шаг может разрушить твою карьеру. Но я знала, что у меня есть выбор, поэтому стала искать ответ, основанный на высокочастотной энергии. Я спросила себя: как бы я себя повела, не будь столь неуверенной?

Я вздохнула.

— Ну, вы же не ели его! — отшутилась я, одарив его радостной улыбкой.

И он рассмеялся. Рассмеялся громко.

## Глава 2. Энергетический спектр

Все сидящие за столом вздохнули и продолжили свои разговоры, поскольку атмосфера разрядилась. Я выбрала «сильную» часть Энергетического спектра. Предпочла быть отважной и ничего не бояться. Вместо того чтобы смутиться и бормотать извинения, я поступила как сильный человек. Позволь я страху возобладать над собой, я начала бы что-то невнятно бормотать, извиняться, пребывала бы в расстроенных чувствах на протяжении всего ужина и упустила бы массу открытых возможностей.

Однажды моя подруга использовала высокочастотную энергию в сфере взаимоотношений. Вот уже двенадцать лет Сюзен состоит в счастливом браке. У нее двое детей. Перед тем, как познакомиться со своим будущим мужем, она пережила неприятный разрыв с Томом — человеком, с которым была знакома еще со времен обучения в колледже. Они встречались на протяжении пяти лет, и в итоге их отношения закончились разочарованием друг в друге и ненавистью. Многое между ними осталось недосказанным. Каждые несколько месяцев Сюзен мысленно возвращалась к Тому. Ей было интересно, чем он занимается и счастлив ли вообще. Приближалась двадцатая пятая встреча выпускников их колледжа. Сюзен еще за девять месяцев решила пойти на нее, желая увидеть Тома и, если получится, снова сблизиться с ним, несмотря на то, что его имя не числилось в списках тех, кто придет на мероприятие. На встречу выпускников она полетела из Вашингтона в Висконсин и перед поездкой дала себе установку: наладить связь с Томом. Иными словами, она отправила запрос в пространство, не думая о том, как она осуществит свое намерение. Она лишь сфокусировала свое намерение на желаемом.

Встреча выпускников должна была начаться в три и закончиться в одиннадцать часов. На встречу приехало

## Ф. Андерсон. Игра на квантовом поле

полторы тысячи человек. Когда Сюзен вошла в здание, первым, кого она увидела, был Том. Как это могло произойти? В холле было так много народу, так много дверей, и шансы на то, что они встретятся так быстро, были минимальны. Сюзен просто позволила Энергетическому полю сделать работу за нее.

Когда вы находитесь в зоне силы, время как бы перестает существовать, и все возможности ограничиваются только вашей фантазией. Вам достаточно лишь провозгласить свое намерение. Когда это происходит, Энергетическое поле быстро начинает работать. Моя подруга послала свое желание Энергетическому полю и быстро обрела то, что хотела. Сюзен и Том не стали обсуждать детали своей размолвки, но они были добры друг к другу, и обоим было интересно узнать о своих жизнях. Том захотел дружить с Сюзен и пригласил ее в гости, чтобы познакомить со своей женой и детьми, но женщина была вполне удовлетворена состоявшейся беседой и не хотела завязывать дружеских отношений с Томом. Время романтизировало их взаимоотношения, и обоим стало ясно: то, что произошло – правильно. *Помните: то, что вы ищете, само находит вас. Пользуйтесь возможностями Энергетического поля.*

## От черной дыры к зоне успеха

Вам, наверное, интересно, как закончился тот безумный день, о котором я начала рассказывать в начале главы. Давайте продолжим с того места, где мы остановились. Мой голосовой почтовый ящик был переполнен, телефон продолжал звонить. Я знала, что среди

## ГЛАВА 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ СПЕКТР

оставленных мне сообщений есть несколько срочных. Это был один из очень трудных дней. Как мне пережить его? С начала дня прошло лишь два часа, а я уже схожу с ума. Как мне прийти в норму? Может быть, поехать в химчистку и надеть костюм, в котором мне всегда везет? Мне очень нужно разобраться с делами касательно моей машины. Как я успею это сделать? Я должна сделать это сегодня. Если не сделаю этого сегодня, то, когда моя машина сломается, я не смогу отремонтировать ее по страховке.

Я знала, что, сделав выбор, основанный на высоко-частотной энергии, я смогу остановить свое погружение в черную дыру и восстановить связь с Энергетическим полем.

Сначала я заставила себя успокоиться и мысленно вернулась в нейтральное состояние. Это помогло мне очистить свой разум и подключиться к Энергетическому полю. Затем я поняла, что мне необходимо остановить процесс кадрирования. Я прекратила внутреннюю болтовню, по-новому взглянула на все, что мне нужно было успеть, и подумала о том, какой выбор мне следует сделать. Аптека находилась недалеко от метро, так что я могла забрать рецепт по пути домой. Я позвонила в аптеку, дабы убедиться, что она работает допоздна. Затем перевела дух и поняла, что мне не стоит так беспокоиться по поводу недоделанной презентации. С моей машиной также не произойдет ничего страшного, ведь страховка еще действует. Вздохнув, я решила вообще не заниматься сегодня машиной. Успокоившись, я стала работать над лондонским контрактом. Я полностью погрузилась в работу, прекратила беспокоиться о делах, которые мне еще только предстоит сделать, и перестала терять энергию.



Полчаса спустя у меня снова сломался компьютер, но моя презентация чудом не пострадала. Неожиданно ко мне подошел наш специалист по маркетингу. Он помог мне доделать презентацию, и за пять минут она стала в несколько раз профессиональнее. На работе я успела сделать все, что нужно. На следующий день я вовремя прибыла в аэропорт и улетела в командировку. Моя презентация имела огромный успех. На следующей неделе я позвонила дилеру, который занимался моей машиной. Срок страховки вот уже два месяца как истек, но мужчина принял в расчет мое беспокойство по поводу машины и продлил срок страховки, потому что, каждый раз встречаясь с ним, я проявляла интерес к его персоне вместо того, чтобы заниматься лишь заполнением документации. Это был мой выбор, основанный на энергии высоких вибраций.

Если у вас выдался тяжелый день, вы можете сделать его лучше, если начнете играть на Энергетическом поле.

## Резюме

«Хорошие дни» и «плохие дни» — результат вашего выбора.

Будьте ответственны за свою жизнь. Жизнь состоит из взлетов и падений. Делая тот или иной выбор, вы отвечаете за качество своей жизни. Наша сила состоит в умении контролировать взлеты и падения. Не стоит пренебрегать своей жизнью, игнорировать то, что происходит. Не нужно форсировать события, пробиваясь через трудности жизни.

Существуют четыре энергетических зоны (зона комфорта, зона кадрирования, зона мертвой петли и зона магнетизма), которые находятся в пределах зоны страха. Находясь в них, мы приближаемся к черной дыре.

## Глава 2. Энергетический спектр

В сложной ситуации старайтесь сохранять нейтралитет. Это поможет вам избежать негативных ситуаций и сделать выбор, основанный на высокочастотной энергии.

Есть шесть энергетических зон (зона критических суждений, зона радости, зона созвучия, зона сканирования, зона правды и зона веры). Попадая в них, мы оказываемся в зоне силы и приближаемся к зоне успеха.

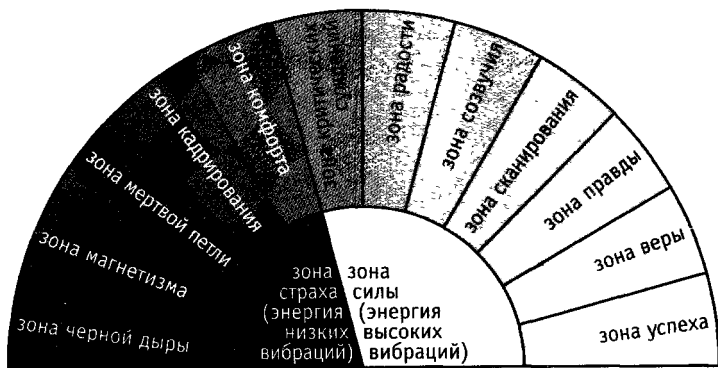
Познакомьтесь с Энергетическим спектром. Когда вы выходите из нейтрального состояния, у вас есть выбор: либо погрузиться в состояние *страха* (зона черной дыры), либо подняться до состояния *силы* (зона успеха).

Не позволяйте тройной угрозе захватить вас. Берегитесь следующих убеждений: «Я могу контролировать все», «Я не могу быть собой» и «Я везде последний».

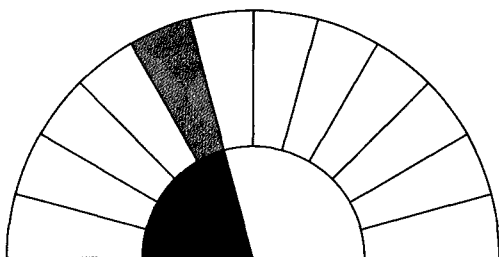
С каждым совершаемым вами выбором, основанным на энергии высоких вибраций, ваша жизнь будет становиться лучше. В конце концов, вы достигнете Предела энергии. Процесс взаимодействия с Энергетическим полем — кумулятивный процесс. Чем чаще вы будете делать правильный выбор, тем быстрее вы достигнете желаемых результатов и приблизитесь к зоне успеха.

**ЗОНА СТРАХА  
И ЧЕТЫРЕ  
ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ**

**Часть 2**



## Зона комфорта



**Р** вас когда-нибудь были ситуации, когда вы искренне хотели изменить что-то в своей жизни, но что бы ни делали, натывались на одни и те же непреодолимые препятствия? Это происходило потому, что глубоко в подсознании каждого из нас существует зона комфорта. До тех пор пока вы не признаете наличие этого факта, любые внешние изменения будут малоэффективны. Предлагаю вашему вниманию историю о своей зоне комфорта. Этот рассказ поможет вам лучше взаимодействовать с вашей зоной.

Мой дядя Арт вез меня в больницу. Я сидела, наклонившись к приборной панели автомобиля, мне было трудно дышать. У меня посинели губы, и дядя мчался на всех скоростях, желая привлечь внимание полиции и попросить полицейских сопроводить нас, чтобы мы могли быстрее добраться до больницы. Я то теряла

сознание, то вновь приходила в себя. Меня рвало. Впервые я была на грани жизни и смерти.

Я долго умоляла своих родителей разрешить мне пойти в поход. Так хотелось быть нормальным ребенком! Мы с дядей Артом и тремя моими кузинами отправились на Голубое озеро, и эта поездка была самой лучшей в моей жизни. Только я залезла в свой спальный мешок, как у меня началась одышка. Я старалась привести дыхание в норму, мне очень хотелось, чтобы одышка прошла. Но она не проходила. Я боролась с ней всю ночь, и когда рано утром я разбудила Арта, он сказал, что нужно ехать в больницу. Я едва могла дышать.

Дорога до ближайшей больницы заняла больше часа. Врачи и медсестры кричали, задавали Арту вопросы, но он ничего не знал. Я уверена, что дядя был напуган до смерти.

— Дыши! Дыши! Дыши! — кричали мне.

Я отчаянно старалась сделать вдох. Меня держали за руки и за ноги. Когда откинули на спину, я стала сопротивляться, потому что в этом положении дышать было еще труднее.

— Бренда, не уходи, — приказным тоном сказали мне.

Подошла медсестра, держа в руках шприц, наполненный адреналином. Увидев иглу, я про себя улыбнулась. Когда мне ввели дозу лекарства, я ощутила тепло и легкую дрожь. Ситуация улучшилась. Я почувствовала, что скоро смогу дышать. Придя в сознание, я увидела Арта. Он плохо выглядел. Дядя держал мою руку до тех пор, пока не пришел отец, и, когда он вошел, я почувствовала себя в безопасности. Адреналин придал мне сил, но я все еще была очень слаба. Несмотря на это, с моей стороны последовал вопрос:

— А когда мы вернемся на Голубое озеро?

### Глава 3. Зона комфорта

Пока ты не сможешь выполнять элементарные действия — такие, как дыхание, — все остальное отступает на второй план. Ни одна драматическая ситуация в личной жизни или бизнесе не сравнится с тем, что пережила я.

Способность сохранять спокойствие в экстремальных ситуациях сослужила мне хорошую службу и помогла занять позицию лидера после окончания школы (в частности в спорте). На работе я всегда была известна своей способностью справляться со сложными ситуациями и изменять дела к лучшему, сохраняя при этом здравый рассудок. Я стала очень умелым посредником, поскольку могла поставить себя на противоположное место, почувствовать то, что чувствуют другие люди, участвующие в переговорах. Чем сложнее была ситуация, тем лучше у меня получалось справляться с ней.

Я даже нарочно искала, казалось бы, непреодолимые препятствия, ведь они представлялись мне такими незначительными по сравнению с трудностями, которые я преодолела в детстве. Я стала прекрасно понимать, что беспокоит моего собеседника, и интуитивно угадывала, о чем он думает. Зная, как избавиться от страха, как смотреть на себя с точки зрения независимого наблюдателя, мне было легко приходиться на новую работу, где все незнакомо, спокойно менять место жительства и так далее. Я никогда ничего не боялась.

#### **Зона комфорта**

Если тот или иной образ действия привычен для вас, это еще не значит, что он является самым выгодным способом использовать вашу энергию.

Поиск сложных ситуаций и их разрешение всегда было моей зоной комфорта. Еще у меня есть несколько маленьких зон комфорта — таких, как поддержание порядка на рабочем столе и дома, или привычка начинать день с чашки хорошо сваренного кофе. Чтобы определить свои зоны комфорта, постарайтесь выявить наиболее мелкие из них, а более крупные всплывут сами. Вы всегда во время ленча едите салат «Цезарь»? Ваши друзьями становятся похожие друг на друга люди? А может быть, начинаете чтение газет со спортивной рубрики? Вы не меняли прическу в течение нескольких месяцев? Зона комфорта — это «место», к которому всегда возвращаешься, потому что знаешь как вести себя, находясь в его пределах. Такими зонами могут быть проторенные дороги, по которым вы бессознательно идете. Не осознавая этого, вы всегда выбираете то, что вам уже известно. И хотя то, что знакомо, не всегда является полезным, вы всегда выбираете привычный образ действия, потому что знаете, как себя вести, совершая его. Часто ваши друзья, родственники и коллеги понимают это, а вы нет, потому что эмоционально вовлечены в ситуацию. Пока вы не начнете осознавать этот процесс, вы всегда будете предпочитать знакомое неизвестному.

Быть в зоне комфорта — это не хорошо и не плохо. Следует научиться замечать, когда вы попадаете в нее. В какой-то момент жизни (зачастую это происходит в ее середине) ваши зоны комфорта перестанут действовать и станут препятствием на пути к исполнению желаний и счастью. Вообще, пребывание в зоне комфорта приближает нас к черной дыре. Есть одна проблема: чем больше эмоций и усилий вы вкладываете в то, чтобы избавиться от зон комфорта, тем сильнее они привязываются к



### Глава 3. Зона комфорта

вам. Для того, чтобы в полной мере использовать силу Энергетического поля, необходимо понять, какие зоны комфорта используете вы.

Зоной комфорта может быть ваше внутреннее состояние – например, привычка чувствовать себя жертвой или негативное отношение к миру. Также зоной комфорта может являться определенная модель поведения – стремление смешить людей и заставлять их чувствовать себя уютно с вами или желание избегать конфликтов. Используемые тактики могут отражаться на вашем (ей) супруге, на взаимоотношениях с детьми, на той роли, которую вы начинаете играть, приходя на работу. У вас есть друзья, которые любят дурачиться или обсуждать людей за их спинами? В девяти случаях из десяти мы включаем автопилот и тянемся к тому, что нам знакомо, даже если это привычное, в конечном счете, делает нас несчастными.

### ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Оказавшись в зоне комфорта, вы поначалу чувствуете облегчение, поскольку сфера, в которой очутились, вам знакома. Вы знаете, как передвигаться по местности, которая является хорошо знакомой, даже если это она пересеченная. Местность может не нравиться, но вы прекрасно знаете, как вести себя в ее пределах.

Некоторые зоны комфорта являются безопасными, но не стоит забывать, что за ними всегда скрываются ваши неосознанные потребности. Что касается менее безопасных зон комфорта, то, оказавшись в их пределах, поначалу вы испытываете чувство облегчения, но постепенно понимаете, что это ощущение обманчиво и

нет движения вперед. Вы начинаете чувствовать, что вам чего-то не хватает, потому что, находясь в зоне комфорта, всегда остаетесь на одном и том же месте. Вы можете идти быстро, или же срезать путь, но всегда оказываетесь там, откуда вышли. Это раздражает до безумия.

Многие из нас любят действовать, находясь под определенным давлением, поскольку считают, что это помогает сосредоточиться. Вы когда-нибудь делали успешные выводы, о которых впоследствии приходилось жалеть? Вам когда-либо приходилось сдавать проект, качество которого было ниже, чем хотелось бы, а все из-за того, что не хватило времени и сил на его выполнение? Возможно, вам не нравится действовать под давлением. Но если вы захотите что-то изменить в себе, это будет очень трудно сделать. Ваши разум и тело запрограммированы на то, чтобы действовать привычным для себя способом. Поэтому если вы откажетесь от перемен, то снова попадете под давление зоны комфорта.

Возможно, вы захотите выбраться из-под тяжести такого давления, но сделать это очень тяжело. Даже если почувствуете, что зона комфорта препятствует вашему развитию, и вы теряете что-то внутри себя, все равно будет очень трудно избавиться от этой зоны. Если вы очень заняты делами, но при этом чувствуете скуку и отсутствие вдохновения, помните, что находитесь в зоне комфорта. Если идете вперед, преодолевая препятствия, но вам не хватает энтузиазма, это также значит, что вы находитесь в зоне комфорта. Даже если всеми силами стараетесь измениться, этого не случится до тех пор, пока вы не распознаете свои зоны комфорта, и не выберетесь из них.

Если не начнете целенаправленно разбираться в ситуации, вы никогда не поймете, что находитесь в зоне ком-

### Глава 3. Зона комфорта

форта. Делать это необходимо, поскольку образ жизни, который велся вами до сих пор, не соответствует истинным желаниям и стремлениям. Освободитесь от зон комфорта и внесите в свою жизнь колоссальные изменения. Подобно змее, сбрасывающей старую кожу, вы избавитесь от всего лишнего и начнете расти дальше. Бывшая оболочка сыграла свою роль и теперь пришло время оставить ее. Как писала Анаис Нин: *«И пришел день, когда оставаться зародышем стало больно, и людям пришлось начать расти»\**.

Я всегда чувствовала себя комфортно в запутанных ситуациях и постоянно искала новые возможности для борьбы, новые деньги, новые ступени развития. Чем труднее борьба, тем острее ощущения. Всегда, когда я старалась достигать того, что казалось недостижимым, моя планка поднималась. Если же этого не происходило, я поднимала ее сама. Трудности дают мне прилив адреналина, и я научилась жаждать этого момента.

Однажды все изменилось. Я проснулась и поняла, что очень прочно укоренилась в своей зоне комфорта, и уже не знаю, довольна ли своей работой и жизнью. Но я точно знала одно, что потеряла вкус к жизни.

Если вы не вырветесь из зоны комфорта, то попадете сначала в зону мертвой петли, а затем в зону магнетизма (об этих двух зонах будет подробно рассказано в главах 5 и 6). Когда зона комфорта остается позади, вы становитесь более заинтересованными во всем, что вас окружает, и поднимаетесь на другой, высокий уровень развития. Вновь возвращается жажда жизни, вы как бы заново рождаетесь и начинаете по-новому относиться к своей семье, друзьям, клиентам и коллегам по работе. В вашу жизнь

---

\* Анаис Нин, [http://www.brainyquote.com/quotes/autors/a/anais\\_nin.html](http://www.brainyquote.com/quotes/autors/a/anais_nin.html)

входят новые люди, интересные идеи и захватывающие события, о которых вы не имели понятия, пока находились в зоне комфорта. Для того чтобы достичь нового, подняться на следующий уровень, вам придется внести значительные изменения в свою повседневную жизнь.

## Устаревший метод действия

Большинство людей живет по определенному расписанию. Они строят жизнь, идут вперед, руководствуясь только своими планами, и не пересматривают их до тех пор, пока не столкнутся с проблемой типа смерти близких, катастрофы или кризиса среднего возраста. Иногда, когда вы действуете только в пределах зоны комфорта, то начинаете чувствовать, что все происходящее несколько нереально. Многие из своих зон комфорта вы создали еще в раннем детстве для того, чтобы создать вокруг себя ауру безопасности. В течение жизни мы используем множество зон комфорта, и выходим из них только тогда, когда пребывание там становится болезненным.

Устаревший метод действия драматичен. Он делает из вас жертву. Всегда есть возможность изменить свою жизнь к лучшему, и до тех пор, пока вы это не поймете, вам в голову будут приходить такие мысли:

- Жизнь тяжела.
- Без трудностей не добиться результата.
- Не потратишь времени — не получишь награды.
- Я смогу наслаждаться жизнью только когда выйду на пенсию.

Устаревший образ мышления основан на контроле и потребности в безопасности. Когда что-то нам знако-

## Глава 3. Зона комфорта

мо, то легче это контролировать. Я не хочу сказать, что жизнь временами не бывает трудной, и не нужно делать все, что в ваших силах, чтобы справиться с проблемами. Но когда вы начинаете осознавать, что жизнь идет не так, как хотелось бы, это значит, что пора выходить из ваших зон комфорта.

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Как мы уже говорили, зоны комфорта довольно трудно выявить. На каком-то отрезке жизни вы поймете, что модели поведения, которые использовались вами до сих пор, начали играть против вас. Бывает так, что человек меняется постепенно, шаг за шагом, а иногда одно-единственное событие может полностью изменить его как личность. Возможно, вам несколько раз придется пройти через зону мертвой петли до того, как вы полностью покинете зону комфорта. Что касается меня, то я всегда ставила для себя все более и более труднодостижимые цели и, испытывая прилив адреналина, когда получала желаемое. После того, как я повредила колено во время катания на лыжах, мне пришлось две недели провести в лежачем состоянии, а нога моя была в гипсе от бедра до лодыжки в течение трех месяцев. Впервые в жизни я остановилась на мертвой точке.

В результате того, что у меня появилось много свободного времени, я смогла распознать и избавиться от того хаотичного образа жизни, который вела раньше. Вам не придется сильно менять свою жизнь, если вы воспользуетесь моим методом действия и предпримете следующие шаги.

1. Когда все не ладится,  
постарайтесь найти и избавиться  
от того, что вам хорошо знакомо

Вы стараетесь сделать так, чтобы все стало еще лучше, но дела все равно не идут на лад? Попробуйте определить, что в вашей жизни постоянно повторяется. В этом кроется ключ к решению. Многих из нас притягивают личности одного и того же типа, и хотя мы вроде бы взаимодействуем с разными людьми, все они похожи друг на друга. Возможно, у вас есть подруга, которая, сколько бы раз ни меняла работу, всегда натывается на деспотичного босса. Или вы знаете человека, которого всегда бросают девушки. Вам хорошо знакомы эти удивительные личности, которые с первого взгляда кажутся совсем разными, но на самом деле очень схожи друг с другом. Такие люди не знают, что постоянно находятся в зоне комфорта.

Как уже говорилось выше, зоны комфорта, как правило, возникают в детстве. Почему такие женщины постоянно выбирают мужчин, которые им не подходят, и почему мужчины все время сталкиваются с неверными женщинами, даже когда сами не желают этого? Они хотят прочных отношений. Действительно хотят. Но продолжают тянуться к привычному для них образу и потому не получают желаемого.

Вам наверняка знакома описанная выше ситуация. Если так, не корите себя. Ваша тяга к зоне комфорта обычно вытекает из инстинкта самосохранения. Зона комфорта уже сослужила вам хорошую службу. Конечно, я очень благодарна астме, мучившей меня в детстве. Эта болезнь создала такую зону комфорта, которая внесла в мою жизнь напряженность. Без нее

мне всегда было скучно. Во время работы или в отношениях с людьми я начинала добиваться как можно большей степени напряженности, но делала только хуже себе.

### **Игра на Энергетическом поле**

Что в вашей жизни идет не так?

Что в вашей жизни повторяется из раза в раз?

Какие зоны комфорта вы можете выделить, изучив свои взаимоотношения со знакомыми, членами вашей семьи и коллегами по работе?

Какие зоны комфорта вы перестали использовать?

Если вы сами не можете определить свои зоны комфорта, подумайте, кто из ваших друзей или родственников может помочь вам.

## 2. Сосредоточьтесь на стоящей перед вами реальной проблеме

Иногда вы можете не осознавать того, что ваши зоны комфорта, подобно паре старых кроссовок, уже не оказывают вам должной поддержки. Зона комфорта — это ваше невидимое пятно, вы можете не заметить того, что находитесь в пределах этой зоны до тех пор, пока не будете готовы вырваться из нее. Постарайтесь найти это невидимое пятно. Ваш друг, врач, учитель, наставник или босс может помочь вам, если вы позволите.

Есть прекрасный способ выявить свою проблему, спросив себя: «Если бы я полностью избавился от страха, чего бы мне хотелось? Что стал бы делать, будь

мир настолько совершенным, что не нужно было бы беспокоиться о своем статусе и финансах?» Отбросив давление внешних обстоятельств, вы сможете понять, что для вас действительно важно. И помните: никто ваши проблемы за вас не решит. Если ваш ребенок употребляет наркотики и алкоголь, спросите себя, как бы вы повели себя, оказавшись на его месте. Если вы огорчены, что ваш босс не помогает вам в работе, помогите себе сами. Если на вашем пути постоянно встречаются ненадежные люди, возможно, вы тоже в какой-то степени ненадежны.

Мне всегда нравились недоступные мужчины. Я привыкла работать, для того чтобы завязать любовные отношения, и часто перенапрягалась, потому что это было привычно для меня. Я всегда знала, как не оказаться последней. Моя подруга Лаури однажды спросила, откуда у меня такая привычка — трудиться, и я сразу поняла, что просто копирую поведение своего отца, которое я наблюдала в детстве. Моему отцу приходилось трудиться на двух работах, чтобы оплачивать мое лечение. Я всегда тратила всю свою энергию на продолжение хаотично развивающихся отношений с недоступными мужчинами и сама при этом становилась недоступной.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Найдите одну из зон комфорта, которой вы перестали пользоваться.

Что это за зона?

Почему эта зона комфортна для вас? Может быть это как-то связано с вашим детством?

Какие из своих зон комфорта вы используете всю жизнь?



### 3. Сделайте шаг

Однажды покинув зону комфорта, вы начнете меняться. Когда обнаружите свою зону комфорта, то получите возможность продвинуться к более высоким зонам, хоть это и не просто. Определите для себя, какой вы хотите видеть свою будущую жизнь. Какие шаги вам нужно сделать, чтобы изменить ее в данном направлении?

Однажды я присутствовала на совещании совета директоров в одной организации. Там была женщина по имени Дженна. Всех, с кем общалась, Дженна доводила до иступления. У нее всегда было крайне неприветливое выражение лица, она постоянно с кем-то спорила, очень любила вступать в полемику. Женщина часто была неправа, но никогда не признавала этого.

Несмотря на все недостатки, ее манера поведения показательна для нас. Дженна умеет мыслить критически, а это выгодно для развития любого дела. Но все же женщина заходила в своей критичности слишком далеко. Я сразу поняла, что подобное поведение было ее зоной комфорта. Когда мы с ней разговаривали, я спросила ее, почему она ведет себя так. Дженна сказала, что чувствует себя очень несчастной и неуверенной в себе, и всегда ищет экстремальных ситуаций, чтобы побороть эти чувства. Она не понимала, какой сильный негатив вносит в коллектив, и продолжала вести себя таким образом.

На следующем совещании ситуация изменилась. Без споров и пререканий Дженна нашла превосходное решение обсуждаемой в этот день проблемы. Мы все были поражены. Привыкшие к тому, что она разносит «в пух и прах» чужие идеи, мы никак не рассчитывали на то, что Дженна предложит решение сама. Все были удивлены положительными изменениями в ее поведении. Однако на

следующем совещании женщина снова вернулась в свою зону комфорта. То же самое происходит и со всеми нами: мы то покидаем зону комфорта, то возвращаемся в нее. Иногда мы делаем шаг вперед, а иногда шаг назад. Важно научиться замечать то, как вы делаете эти шаги.

### **Игра на Энергетическом поле**

Какой шаг вы можете сделать, чтобы покинуть зону комфорта?

Как вам вернуть свой энтузиазм и изменить свою жизнь к лучшему?

## 4. Трудитесь

Ваше решение изменить программу своей жизни очень значимо. Прежде, чем вы добьетесь результата, придется пройти через сложный, полный противоречий период. Новый образ жизни будет казаться вам непривычным, вы будете стараться вернуться к тому, что уже знакомо — к зоне комфорта. Психологи Гай и Кетлин Хендрикс называют этот процесс «верхним пределом колебания» и считают, что стремление к возвращению назад — главная проблема в развитии человека\*. Когда наши дела налаживаются и приходят в полный порядок, мы стараемся найти способ ослабить свои положительные эмоции и вернуться к тому, что уже знакомо. Чем серьезнее встающие перед нами проблемы, тем больше мы стремимся к зоне комфорта.

---

\* Хендрикс Г., Хендрикс К. Сознательная любовь: путешествие к новым свершениям. Нью-Йорк, 1990. С. 125.

### Глава 3. Зона комфорта

Имейте в виду, что окружающие тоже привыкают к вашим Зонам комфорта, поэтому, когда вы начнете меняться, люди далеко не сразу начнут общаться с вами на новом уровне. Некоторые не поверят в то, что вы изменились, другие предпочтут, чтобы вы остались в своей зоне комфорта, потому что ваше старое поведение отвечает их требованиям. Возьмем, к примеру, случай с Дженной. Ее способность вносить в ситуацию неразбериху спровоцировала меня на то, чтобы сказать ей всю правду о ней самой, в то время как других Дженна заставляла отступать или жаловаться на то, что с ней невозможно работать.

Покидая зону комфорта, вы вынуждаете всех, с кем контактируете, также уйти из этой зоны. С одной стороны это происходит потому, что окружающие видят произошедшие в вас положительные изменения и хотят последовать вашему примеру, с другой стороны — зоны комфорта разных людей взаимосвязаны, а вы эту взаимосвязь рушите, покидая свою зону. Даже ваши взаимоотношения с домашними могут измениться после того, как изменитесь вы сами. Некоторым окружающим произошедшие изменения могут не понравиться, но ни в коем случае не позволяйте им остановить вас.

#### ***Игра на Энергетическом поле***

Как ваш выход из зоны комфорта повлияет на других людей?

Кого испугает ваше желание покинуть зону комфорта?

Кто захочет, чтобы вы вернулись в зону комфорта?

Много ли усилий вам нужно приложить, чтобы выйти из зоны комфорта?

Что вы можете сделать для того, чтобы покинуть зону комфорта?

## Новая программа Дэна

Я знаю, как трудно выбраться из зоны комфорта, и поэтому хочу рассказать вам историю, показывающую то, какие драматические результаты могут за этим последовать. Когда вы оставляете позади то, что хорошо вам знакомо, может произойти все, что угодно. Дэн, друг одной моей подруги, постоянно нес на душе огромный груз. Он состоявшийся человек, ему могли позабавлять многие, но мужчина, тем не менее, не был счастлив.

Создавать самому себе трудности было для Дэна нормальным делом, такое поведение являлось его зоной комфорта. Он много работал и с трудом нес груз отцовства. Дэн работал сразу в нескольких компаниях и зарабатывал неплохие деньги. Его заработка не хватало, чтобы оплатить обучение четверых детей в колледже. Он пытался начать свое дело, но после трех попыток понял, что у него ничего не выйдет, — дело требовало огромного количества времени, денег и энергии. Ему ничего не удавалось сделать.

Дэн хотел быть хорошим отцом, и, разумеется, он хотел быть счастливым. Мужчина интересовался техническими науками и желал посвятить себя их изучению, но у него не было на это времени — ему приходилось много работать. Однажды, в 1985 году, Дэн прогуливался и по дороге размышлял над своей проблемой. Он знал, что его дети — умные, и что если они захотят учиться в колледже, то найдут способ этого добиться. Конечно, у Дэна было недостаточно денег на обучение своих четверых детей. Жена Дэна не работала, жилось ей хорошо. Мужчина подсчитал, что

### Глава 3. Зона комфорта

для нормальной жизни им необходимо всего девятнадцать тысяч долларов в год, если они, конечно, урежут свои расходы.

Он обсудил ситуацию со своей женой и сказал ей, что хочет найти работу, связанную с Интернетом. Дэн чувствовал, что эта область таит в себе большие коммерческие возможности, но он также понимал, что работа в Интернете не принесет большого постоянного заработка, во всяком случае, поначалу.

Поговорив с женой, Дэн сообщил детям о своем намерении и стал советоваться с коллегами о своих идеях. Несколько месяцев спустя он организовал Интернет-конференцию, получившую название «Интероп». Эта конференция была призвана объединить руководителей различных компаний с целью обсуждения бизнес-планов. Участники конференции настолько сплотились, что стали каждый год встречаться в Сан-Хосе, а спустя несколько лет заключили договор о сотрудничестве и переместились в Лас-Вегас. Дэн стал широко известен. К 1990 году конференция разделилась на двести конференций меньшего масштаба (некоторые из них впоследствии превратились в Интернет-компании).

Дэн продолжал следовать намеченному плану и, в конце концов, организовал девять новых компаний, включая один из первых Интернет-магазинов. Мужчина заработал более ста миллионов долларов и получил кличку «отец Интернета». Решение Дэна покинуть зону комфорта увенчалось успехом, и, во многом благодаря ему, мы с вами сегодня имеем доступ в Интернет.

## Резюме

Если тот или иной образ действия привычен для вас, это еще не значит, что он является наилучшим способом потратить свою энергию.

Зоны комфорта — это схема поведения, которой вы бессознательно придерживаетесь.

Зона комфорта не хороша и не плоха. Вам нужно научиться определять, когда та или иная зона комфорта перестает быть полезной для вас.

В какой-то момент (зачастую в середине жизни) зона комфорта перестает служить вам и становится препятствием на вашем пути к счастью и благополучию. Если это происходит, вы начинаете приближаться к черной дыре.

Большая проблема, связанная с зоной комфорта, заключается в том, что зона комфорта настолько привычна и знакома, что вам будет трудно определить, когда вы в этой зоне находитесь. Ваше пребывание в зоне комфорта могут легко заметить ваши друзья, домашние и коллеги, поскольку они эмоционально не вовлечены в вашу ситуацию.

Отказавшись от пребывания в зоне комфорта, вы открываете перед собой новые возможности для прорыва вперед.

Когда дела не идут на лад, постарайтесь определить то, что вам в данной ситуации хорошо знакомо.

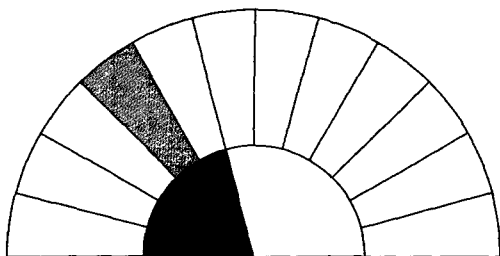
Сосредоточьтесь на стоящей перед вами реальной проблеме.

Сделайте шаг вперед.

Трудитесь.

Покинув зону комфорта, вы провоцируете других, связанных с вами людей, также уйти из этой зоны.

## Зона кадрирования



**В**ам когда-нибудь приходилось мысленно прокручивать одну и ту же ситуацию, воображая, что обстоятельства намного сложнее, чем они есть на самом деле? Процесс кадрирования отнимает очень много энергии. Кадрируя ситуацию, вы мысленно скачете от прошлого к будущему, уделяя мало внимания настоящему. Вопрос «А что будет, если..?» становится для вас важнее, чем то, что уже случилось. В отличие от зоны комфорта, погружение в которую происходит неосознанно, кадрирование — это сознательный процесс. Вы и только вы прокручиваете в голове ту или иную ситуацию. Вот яркий пример кадрирования, которое я сама пережила. Это произошло во время одной поездки. Моим компаньоном была мама.

Мы обе беспокоились об отце, у которого уже давно появились проблемы с сердцем. Доктора делали свою

работу, но здоровье папы все равно оставалось в опасности. Поскольку он был старше мамы на двенадцать лет, мы постоянно думали о том, что она станет вдовой, и от этих мыслей нам становилось еще труднее. Мы размышляли. Представляли то, как переживем это событие, если оно произойдет. Разговаривали обо всем, что было связано со смертью отца — начиная финансовой стороной вопроса и заканчивая беседами о том, где мама будет жить, когда овдовеет. Мы делали все для того, чтобы напугать друг друга. Папе мы о своих опасениях не рассказывали, поскольку жалели его и не хотели огорчать.

Так продолжалось семь лет, мы проводили все выходные и каникулы, разговаривая о том, что могло произойти, вместо того, чтобы просто жить и быть здесь и сейчас. Из-за наших обоснованных, но ненужных разговоров о предполагаемой смерти папы мама даже изменила кое-что в своей жизни. Она ушла из музыкального сообщества, в котором играла на кларнете, и перестала ездить на гастроли с церковным хором. Все свое свободное время мама посвящала папе, и, несмотря на то, что я уговаривала ее поехать со мной в Европу, она отказывалась, не желая оставлять отца одного.

Прошло более десяти лет, но папа не ослабевал. Он самый старший из тринадцати детей в семье и один из четырех ныне живущих. Мои друзья называют этот период моей жизни «дежурством у постели умирающего отца».

Конечно, я уважала чувства мамы, ее желание подготовить себя к смерти отца, но в то же время понимала, что кадрирование — это результат нашего с мамой



## Глава 4. Зона кадрирования

осознанного выбора, и выбор этот в конечном итоге не несет с собой ничего положительного.

Вместо того чтобы наслаждаться жизнью и обществом друг друга, мы с мамой тратили огромное количество времени на то, чтобы сделать себя несчастными. Это был наш выбор, и основан он был на энергии низких вибраций.

---

### **Зона кадрирования**

Мысленно прокручивая один и тот же сценарий развития событий, задаваясь вопросом «А что будет, если...», вы утомляете себя и провоцируете на совершение выбора, основанного на низкочастотной энергии.

---

Кадрирование заставляет вас преждевременно переживать о том, что возможно никогда не произойдет. Чем больше энергии вы тратите на такого рода умственную нагрузку, тем сильнее становятся ваши переживания. Мысли о том, что может случиться, становятся более реальными, чем то, что происходит с вами в действительности, и чем дальше, тем вам труднее от этих мыслей избавиться. Вы все больше погружаетесь в свои размышления и отдаляетесь от того, что происходит с вами здесь и сейчас. Как бы раздваиваясь физически, вы остаетесь там, где находитесь, но мысли уносят вас на тысячи миль прочь, на много дней и недель вперед. Люди чувствуют раскол, происходящий внутри вас, и могут подумать, что присутствующий негатив направлен на них. В этом случае они сами погружаются в процесс кадрирования. Вы будете заражать окружающих своим состоянием до тех пор, пока сознательно не решите прекратить кадрирование.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Размышления о том, что еще не произошло, расстраивают вас, искажают ваше представление реальности, отрицательно сказываются на взаимоотношениях с семьей, друзьями и коллегами по работе. Кадрирование — это, мягко говоря, не самый лучший способ потратить свое время и энергию. Кадрирование также отбирает у окружающих вас людей энергию, если вы заставляете их выслушивать ваши параноидальные мысли. Вспомните, когда вы переживали процесс кадрирования и заставляли окружающих сходить с ума, поскольку не могли выкинуть из головы свои навязчивые идеи. Возможно, для вас отправной точкой для кадрирования являлся неудачный день. Или родительское собрание, на котором что-то вас огорчило. Или не понравившаяся вам газетная статья. А может быть, отправной точкой вашего кадрирования была продажа вашего дома, беспокойство о своем ребенке или одном из родителей. Вас охватывали мысли типа: «А что, если бы я поступил так? А что, если бы я поступил по-другому?». Стоит ли играть по одному и тому же сценарию снова и снова?

Страх лишает сил. Кадрирование вызывает химические реакции, в результате которых вы начинаете испытывать усталость и подавленность. Умственное замешательство передается вашему телу, провоцируя перебои в работе иммунной системы, которые выражаются в головных и желудочных болях. В кругу ваших друзей есть такие, которые всегда заболевают перед важной деловой поездкой или после стрессовой ситуации?

## Глава 4. Зона кадрирования

Это происходит не случайно. Кендес Б. Перт, автор книги «Молекулы эмоций: за гранью медицины», пишет: *«Все наши эмоции тесно взаимосвязаны друг с другом и неотделимы от нашей физиологии. Эмоции объединяют ум и тело»\**. Каждый раз, когда вы совершаете выбор, основанный на низкочастотной энергии (когда, к примеру, начинаете процесс кадрирования), ваше тело начинает реагировать на это. Однажды Барб, молодая мама, сказала своему соседу: «В эту субботу мы переезжаем, а Барри заболел гриппом, как это всегда бывает перед важным мероприятием». Бедняга Барри, чихая и сморкаясь, тащил мебель к грузовику. С вами когда-нибудь происходило подобное? Случалось ли вам заболеть простудой после увольнения с работы? Пропадал ли у вас голос перед важной презентацией?

Начиная процесс кадрирования, вы подготавливаете для себя место в черной дыре. И те неприятные мысли, которые крутятся у вас в голове, становятся более реальными, чем происходящее перед вашими глазами. В результате вы не замечаете то, что может помочь решению проблемы. Вы настолько заняты преждевременными переживаниями, что начинаете прокручивать в голове сценарии типа «Если случится это, я сделаю так. А если случится вот это, я поступлю иначе». Вы действуете как бы «вхолостую» и понапрасну тратите энергию. Поэт Венделл Берри писал: *«Мир тем, кто не обрекает себя преждевременно переживаемым горем»\*\**. Эти слова свидетельствуют как раз о том, что я называю кадрированием.

---

\* Перт К. Б. Молекулы эмоций: за гранью медицины. Нью-Йорк, 1999. С. 18.

\*\* Берри В. Мир дикостей. Сан-Франциско, 1985. С. 69.

## РСТАРЕВШИЙ МЕТОД ДЕЙСТВИЯ

Вся западная культура основана на том, что функционирование левого полушария мозга отвечает за систему и иерархию правил, причинно-следственных связей и так далее. Работа левого полушария заставляет вас игнорировать свой внутренний голос. Для большинства из нас проще руководствоваться страхом, чем удовольствием и внутренним голосом. Страх же в свою очередь провоцирует возникновение паранойи. Яркий пример тому — так называемая «проблема двухтысячного года», когда массы людей преждевременно оказались в зоне страха. Шурин одного моего друга однажды дошел до крайности, пожелав надолго запастись пищей, водой и другими необходимыми вещами, набив подвал своего дома на три месяца вперед, чтобы обеспечить всем необходимым свою семью, состоящую из пяти человек. Вам знакома подобная ситуация?

Ситуация усугубляется, когда в процесс кадрирования одновременно вовлечены несколько человек, находящихся рядом. Примером этому могут служить массовые разговоры о надвигающейся приостановке производства у вас на работе, а также беседы всей семьей о родственниках, которых сейчас нет рядом. Когда вы тратите свою энергию на кадрирование и провоцируете на это других, вас постепенно начинает притягивать зона магнетизма (о ней будет рассказано в главе 6).

Если вы научитесь предотвращать свое погружение в процесс кадрирования, у вас появится больше энергии для решения возникающих проблем. И как результат — будете лучше спать. Когда вы засыпаете, мозг продолжает работать, и если вы до отхода ко сну нагрузили свое

## Глава 4. Зона каррирования

сознание возможными жуткими вариантами развития событий, то созданные проблемы могут начать мучить вас в очень неблагоприятное время — например, в три часа ночи. Так что в следующий раз, когда коллега сообщит вам неприятную новость, постарайтесь удержаться от желания заикнуться и начать погружение в процесс кадрирования. Не вступайте в конфликты с домашними и не сплетничайте с друзьями. Любой ваш выбор, основанный на энергии низких вибраций, требует больших затрат энергии. Вы тратите много, а получаете очень мало.

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

*Кадрирование* — это навязчивое состояние, основанное на страхе и представлении о том плохом, что может случиться. Если же вы действуете открыто и по доброй воле, то начинаете эффективно расходовать свою энергию. Когда совершается выбор, основанный на высокочастотной энергии, уровень тревожности и страха понижается, а уровень любви и жажды жизни становится выше. Я не говорю, что вы, войдя в офис, должны подойти к каждому с признанием в любви. Но когда вы действуете с позиции любви, а не страха, люди чувствуют это и начинают тянуться к вам.

Предлагаю вам несколько способов покинуть зону кадрирования. Воспользовавшись моими советами, вы также сможете увидеть, когда другие люди погружаются в процесс кадрирования. Тем самым, вы получите шанс избежать контактов с этими людьми, а также помочь им остановить кадрирование.

## 1. Отдавайте себе отчет в том, что вы погружены в процесс кадрирования

Вы сами способны поймать себя на ведении внутреннего диалога, но и окружающие люди также могут указать вам на это. Моя подруга Лорен имела опыт полного погружения в процесс кадрирования. Это привело ее к такому отчаянию, что она не могла нормально жить. Ее подруга посоветовала ей не сходить с ума. Все, что нужно было сделать Лорен, — это обратить внимание на то, что она делает и что при этом чувствует. Подруга также посоветовала ей начинать день с занесения в свой дневник одного из нескольких символов. Круг означал гармоничное и уравновешенное состояние, его нужно было нарисовать тогда, когда Лорен чувствовала себя сильной, и дела ее шли на лад, когда она не занималась кадрированием и ненужными размышлениями о том, «что было бы, если...». Квадрат означал, что в принципе все в порядке, но, тем не менее, день выдался не самый удачный — Лорен не очень хорошо себя чувствует, уже успела сделать ряд неправильных выборов, но все же способна удержаться от того, чтобы скатиться ниже. Спираль же значила, что Лорен занята кадрированием, у нее болит живот, она абсолютно потеряна и на протяжении всего дня совершает один неправильный выбор за другим. Используя эту методику, ей не нужно было долго копаться в себе, необходимо было просто внимательно присмотреться к тому, что она чувствовала. Эта система помогала Лорен, когда ей казалось, что земля уходит из-под ног. Также этот метод помог Лорен определить свои триггеры.

Иногда ваши друзья могут помочь вам увидеть, что вы заняты кадрированием. Несколько лет назад я ездил

ла в командировку во Флориду. Перед поездкой у меня начались проблемы со сном. Я находилась в состоянии стресса, поскольку у компании, где я работала, только что появились новые владельцы, и я знала, что они многое в этой компании изменят. Кэти, одна из моих амбициозных и конкурентоспособных коллег, была не прочь занять мое место в компании, и сообщила об этом новым владельцам. Наш график работы во время командировки был очень интенсивным, и на сон было отведено очень мало времени. Совещание было назначено на девять утра следующего дня, и у меня была возможность поспать дольше обычного. За обедом мы разговаривали о том, как здорово будет поспать на два часа дольше. Каково же было мое удивление, когда в шесть часов меня разбудил телефонный звонок от Кэти, которая спросила, могу ли я одолжить ей свою ветровку.

«Черт возьми! — подумала я, — почему было не спросить меня об этом накануне, во время обеда? Почему она меня разбудила из-за такой ерунды? Я знаю, Кэти хочет вывести меня из равновесия, чтобы я выглядела плохо и, в конце концов, была вынуждена уступить ей свою должность».

Я раздула проблему до невероятных размеров, окончательно расстроилась и начала день с погружения в черную дыру. Когда я за завтраком встретила Минди — свою коллегу и подругу, — то рассказала ей о случившемся. Она расхохоталась и чуть не забрызгала меня апельсиновым соком.

— Бренда, ты сошла с ума? Ты совсем потеряла рассудок? Послушай себя! Тебе не приходило в голову, что Кэти была подавлена, не могла уснуть и поэтому захотела пойти прогуляться? Только вслушайся в то, что ты говоришь!

Я была так расстроена, что впала в состояние паранойи и сделала неверный вывод, но сама не смогла понять этого, пока мне об этом не сказали. Я поняла, что Минди права и остановила процесс кадрирования. Примечательно то, что когда я на следующий день собирала вещи в обратную дорогу, то забыла положить в сумку свою ветровку. Мне показалось символичным то, что я забыла ее. Тогда я окончательно поняла, что мне не стоило заниматься кадрированием.

---

### **Игра на Энергетическом поле**

Вы знаете кого-нибудь, кто регулярно занимается кадрированием?

Каково быть рядом с таким человеком?

Опишите ситуацию, когда вы кадрили что-то, но в реальности это так и не произошло.

---

## 2. Определите свои триггеры

Если вы попали в зону кадрирования, испытываете неприятные ощущения и сваливаете вину за свое состояние на других людей, поймите себя на этом как можно быстрее. Вы удивитесь, если пересмотрите свое поведение и распознаете ваши триггеры. Сразу появится возможность прекратить кадрирование и выбраться из подавленного состояния.

Друзья не всегда могут помочь вам выйти из зоны кадрирования. Если они не помогают вам, вы можете начать думать: «Моему другу нет до меня дела», или еще хуже: «Я не нужен никому из своих друзей», а там недалеко и до мыслей типа: «Никому нет дела до меня. На-



## Глава 4. Зона кадрирования

верное, я недостойн внимания». У каждого из нас есть свои триггеры. Одна моя подруга шутит, что каждый раз, испытывая финансовые затруднения, она начинает проигрывать в голове ситуацию, в которой становится бездомной нищенкой и бродит по улицам Лос-Анджелеса. Используйте все возможности для того, чтобы понять, не спускаетесь ли вы в зону кадрирования, и если обнаружите, что так и происходит, то остановите этот процесс.

Вот список из нескольких, наиболее часто встречающихся триггеров. Какие из них вам знакомы?

*Старение.*

*Внешность.*

*Карьера.*

*Любовь.*

*Деньги.*

*Секс.*

*Успех.*

*Вес.*

### 3. Постарайтесь уйти от тоски

Когда вы заняты кадрированием, то находитесь в стрессовом состоянии. Ваше дыхание учащается, пульс ускоряется, ладони становятся влажными, начинается потоотделение. Вас начинает затягивать в черную дыру. Даже если вы попытаетесь остановить кадрирование, физическая симптоматика никуда не исчезнет. Некоторые, желая рассеять отрицательную энергию, идут гулять, занимаются бегом, плаванием или танцами.

Когда мне плохо, я напоминаю себе о том, что мир значительно больше меня и что он вмещает в себя

намного больше, чем то, о чем я переживаю. Я говорю себе: «Будь что будет. Не нужно пытаться контролировать все». Я представляю, что являюсь частицей Вселенной, частью чего-то огромного и протяженного, и стараюсь определить свое место в этом огромном мире. Если это не помогает, я начинаю играть в игру, доводя свои страхи до абсурда. Постарайтесь найти то, что поможет вам выбраться из зоны кадрирования.

---

***Игра на Энергетическом поле***

Каким образом можно исправить положение, если вы погружены в процесс кадрирования?

Что помогает вам покинуть зону кадрирования?

---

#### 4. БУДЬТЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Примите реальность, данную вам жизнью. Спросите себя: «Все ли со мной в порядке?». Мы все движемся по жизни так быстро, делаем так много, играем столько ролей, что нам бывает трудно остановиться и хоть немного побыть собой. Когда вы вкладываете свою умственную энергию в то, что могло случиться или уже случилось в прошлом, вы начинаете проигрывать в голове различные сценарии вместо того, чтобы иметь дело с настоящим, которое как раз имеет большое значение. Отправляясь в умственные путешествия подобного рода, вы начинаете терять силу.

Я пишу об этих идеях, стараюсь донести их до других, но временами я сама погружаюсь в процесс кадрирования. Порой у меня уходит три-четыре дня на попытки покинуть зону кадрирования. Иногда для этого требу-

## Глава 4. Зона кадрирования

ются месяцы. В моей ситуации кадрирование имеет несколько этапов, в зависимости от важности ситуации и от того, какие триггеры воздействуют на меня.

Процесс кадрирования сбивает меня с толку, потому что, кадрируя, я отдаляюсь от положения «здесь и сейчас». Умственное переживание одних и тех же ситуаций вызывает цепную реакцию. Бывает так, что я не замечаю, как села в машину и доехала до офиса. Однажды вечером я пришла на автостоянку, зашла в лифт и никак не могла вспомнить, на каком этаже находится моя машина. Причиной тому — кадрирование, которому я посвятила все утро. Поиски машины заняли у меня двадцать минут, и я опоздала на встречу.

Энергия, которую вы вкладываете в реальные, происходящие здесь и сейчас события, также влияет на вашу жизнь, но это влияние носит положительный характер. Однажды из-за проблем на работе я испытала состояние сильного стресса. Я села в машину и на меня обрушились все физические проявления сильного беспокойства и страха. Вместо того чтобы опуститься в зону кадрирования, я постаралась справиться со своей тревогой и сделала все, что было в моих силах, дабы сосредоточиться на вождении и на всем том, что происходит в реальности. На полпути к работе я поняла, что за всю поездку передо мной ни разу не загорелся красный свет. Я сосредоточилась на своей радости по этому поводу. Собираясь в тот день на работу, я взяла с собой сменную одежду для занятий гольфом и почувствовала удовлетворение оттого, что не забыла об этом.

— Хорошо, — сказала я себе. — Ты находишься здесь и сейчас. Ты не забыла взять форму для гольфа.

Спустя некоторое время, когда я шла по направлению к офису, я вдруг заметила, что сумку с вещами я несусь с

собой. А ведь я хотела оставить ее лежать в багажнике до тех пор, пока мне не понадобится сменная одежда. Получилась неувязка. Конечно, у меня не получилось полностью контролировать все, что со мной происходит в реальности, но я, по крайней мере, попыталась, и это самое главное.

---

**Игра на Энергетическом поле**

Опишите ситуацию, в которой способность находиться здесь и сейчас спасала вас от погружения в зону кадрирования. Кто из людей помогает вам покинуть зону кадрирования? Кому вы доверяете и к чьему мнению прислушиваетесь?

---

## 5. Прекратите проигрывать в голове один и тот же сценарий и действуйте

Если вы заняты кадрированием какой-либо реальной ситуации, то всегда знаете, о чем будете думать в следующее мгновение, поскольку кадрирование основано на программе мыслей, уже хорошо вам известных. Чтобы покинуть зону кадрирования, нужно сделать шаг. Не медлите с этим. В рассказанной выше истории я сделала шаг — поехала на работу и сосредоточилась на самом процессе езды. Я оставила позади мысли о своих неприятностях. Концентрация на осознанном действии помогает снять стресс и остановить процесс кадрирования.

Иногда сделать шаг необходимо для того, чтобы понять, в чем причина вашего страха, и в конечном итоге избавиться от него. Спросите себя: что еще плохого может со мной произойти? Что будет, если случится это? А что произойдет, если случится не это, а то? Позволяя

## Глава 4. Зона каррирования

себе думать о будущем, вы сначала начинаете испытывать страх, но постепенно он исчезает.

После того, как моего друга Спенсера неожиданно уволили с работы, он был буквально парализован процессом кадрирования до тех пор, пока не воспользовался этой техникой. Самым неприятным для него была необходимость тратить свои сбережения, пока он не найдет новую работу. А если бы он потратил свои сбережения, ему нечем было бы платить за аренду квартиры. Это, в свою очередь, вынудило бы его покинуть свое жилье и переехать к родителям. Ему также нужны были деньги для того, чтобы учиться и повышать свою квалификацию. Спенсер глубоко вздохнул. Он знал, что у него есть талант, что он обязательно найдет новую работу, что даже если произойдет самое плохое из того, о чем он думал, это не будет трагедией. Будучи уверенным в этом, Спенсер прекратил кадрирование и занялся поисками работы. Как вы догадались, ему не пришлось тратить свои сбережения, не потерял он и своего жилища, и к родителям ему также не пришлось переезжать.

---

### **Игра на Энергетическом поле**

Можете ли вы избавиться от навязчивых мыслей, начать действовать и таким образом выйти из зоны каррирования?

---

## 6. Освободитесь

Вы наверняка слышали о практике, которой пользуется доктор Граучо Маркс. Когда пациент говорит ему: «Доктор, мне больно делать вот так», доктор отвечает: «Тогда не делайте так». Хаос, который входит в вашу

жизнь, имеет различные формы, и в зависимости от этой формы вы начинаете реагировать на существующее положение вещей тем или иным образом. Иногда у вас получается выйти из сложной ситуации, не прикладывая особых усилий. Порой достаточно понять, что вы погружены в процесс кадрирования, чтобы остановить его. Можно также попытаться восстановить внутренний нейтралитет, войдя в зону критических суждений (подробнее об этом в главе 7) на несколько секунд, и спросить себя: «Что для меня сейчас действительно важно?» Вы знаете ответ? Даже сам факт того, что вы задаетесь этим вопросом, привлекает дополнительную энергию.

Порой простая возможность побыть со своими детьми может привести ваши дела в порядок и помочь вам выбраться из зоны кадрирования. Некоторым людям помогают просмотр фильма, прогулка, поездка на природу, игра с собакой, массаж, прослушивание музыки или работа. Если вы заняты кадрированием, сделайте что-нибудь такое, что поможет вам успокоить себя, прийти к внутреннему согласию и «заземлиться». Находясь в черной дыре, вы забываете о существовании способов выхода из нее. Один из моих друзей держит на рабочем столе надпись, которая гласит: «В критической ситуации разбить стакан». Это действие помогает ему вернуться в нормальное состояние.

Многие из нас сильно увлечены своими целями и забывают о том, что реальность изменчива. Когда начинается процесс взаимодействия с квантовым полем, старые правила перестают действовать, и вы получаете возможность постоянно получать новые результаты. Моя подруга Маккензи решила открыть свое дело и наняла за небольшие деньги специалиста по компьютерам, который, приехав к ней, начал переносить файлы на

## Глава 4. Зона кадрирования

ее ноутбук. Когда Маккензи разговаривала с этим человеком по телефону, она поняла, что мужчина не слишком хорошо разбирается в компьютерах, но он сказал, что успешно помогал другим клиентам в перемещении файлов. Маккензи начала беспокоиться, когда ей пришлось показывать специалисту, как снять заднюю панель компьютера. Затем она расстроилась еще больше, узнав, что этот человек не принес нужных для работы компакт-дисков.

Разгневанная, Маккензи поехала в магазин, чтобы приобрести необходимые диски. Этот человек не знает, что он делает, и наверняка случайно уничтожит все мои файлы. Все будет хорошо, если он сможет переместить их на мой ноутбук. Но что если у него не получится?

Маккензи переживала всю дорогу и, когда уже доехала до магазина, поняла, что забыла свой бумажник. Вернувшись домой, она взяла себя в руки и глубоко вздохнула. Что мне знакомо в этом парне? Он, также как и я, начинает свой бизнес. Молодой специалист напоминает мне о том, насколько я сама некомпетентна в бизнесе, который открываю. Маккензи взяла свой бумажник, вернулась в магазин и купила компакт-диски. Она также взяла программное обеспечение для переброски файлов, которым могла бы воспользоваться в том случае, если у специалиста ничего не получится (а у него и вправду ничего не выходило). Маккензи заметила, что весь остаток дня она чувствовала себя намного спокойнее. Несмотря на то, что из-за технической неисправности ноутбука она не смогла перенести нужные файлы до следующей недели, моя подруга стала чувствовать себя намного лучше, поскольку была спокойна и расслаблена. Не выйди Маккензи из зоны кадрирования, она создала бы для себя еще более стрессовую ситуацию.

Очень трудно избавиться от неприятностей за один миг. Когда в тот злополучный день, о котором я рассказывала, я ехала на работу, я стала обращать внимание на различные мелочи — такие, как, например, сигналы светофора. Если загорался зеленый свет, я радовалась этому. Подобные мелочи приносили мне огромное облегчение. Когда вам будет плохо, спросите себя: «Что нового я получу, пережив этот стресс в очередной раз? Мне так плохо. Что я приобрету, если снова переживу то, что уже не раз переживала?» Двигайтесь вперед маленькими шагами. Недавно в течение получаса мне пришлось сидеть у кабинета врача. Только я начала кадрировать, как вдруг подумала: «Эти полчаса — редкая возможность побыть в тишине, и я буду наслаждаться этой возможностью». Так я и сделала.

---

***Игра на Энергетическом поле***

Опишите ситуацию, в которой вы освободились от кадрирования и приняли нейтральное состояние.

Как проще всего войти в нейтральное состояние?

---

***Спасите себя от страданий***

Это покажется неправдоподобным, но в любой ситуации вы можете прийти к нейтральному состоянию. Замечайте свои сильные эмоциональные реакции, когда они есть. Отмечайте, когда ваше дыхание учащается. Вам нужно отдавать себе отчет в своих действиях. Обратите внимание на напряжение, которое вы ис-



## Глава 4. Зона кадрирования

пытываете. Когда вы напряжены, становится трудно дышать. Физические проявления стресса — это сигнал к тому, что пора принять нейтральное состояние. Вам может показаться трудным контролировать свои реакции на происходящее, но это не так. Осознав сей факт, вы будете все отчетливее понимать, что собой представляет процесс кадрирования. Вот пример того, как можно изменить сложившуюся ситуацию и ее последствия, решив покинуть зону кадрирования. Однажды мне пришлось лететь в другой город на деловую встречу. Я прилетела на день раньше, чтобы поиграть в гольф с двумя своими коллегами. Мэдэлин, женщина, с которой я всегда конфликтовала, решила в тот день организовать турнир по игре в гольф, разослала всем приглашения по e-мэйлу и телефону, а про меня забыла. Таким образом, мои коллеги должны были играть без меня.

Узнав об этом, я послала ей электронное письмо с вопросом, в чем дело. В ответ мне пришло два крайне недружелюбных послания. Вместо того чтобы ответить тем же, я позвонила ей.

Она не сняла трубку.

Я была готова начать кадрирование. Почему это Мэдэлин решает, кому играть, а кому нет? Почему она не захотела пригласить меня поиграть с коллегами? Каковы были ее намерения? Чего она добивается?

Вместо того чтобы продолжать идти путем недоброжелательности, я отправила ей доброе сообщение. Моя коллега не ответила, но важно было то, что я не погрузилась в процесс кадрирования и таким образом сберегла ценную энергию.

Во время встречи Мэдэлин подошла ко мне и сказала:  
— Давай поставим точки над «и».

Поскольку я не была занята кадрированием и находилась в зоне силы, я могла мыслить здраво, и наш разговор состоялся. Если бы я сделала выбор в пользу кадрирования, то раздула бы это событие до невероятных размеров, устроила бы скандал, привлекла бы коллег, которые стали принимать мою и ее стороны, и в результате получилась бы настоящая драма. Сознательно решив не заниматься кадрированием, я спасла себя от страданий. В результате я поиграла в гольф и прекрасно провела время.

## Резюме

Когда вы заняты кадрированием, вы перескакиваете от прошлого к будущему, минуя настоящее.

Кадрируя, вы думаете о том, что, возможно, никогда не случится. Это утомляет вас.

Если вы заняты кадрированием, окружающие всегда чувствуют это. Они даже могут подумать, что ваш негатив направлен на них. Тогда они сами начинают кадрировать.

Усиленные размышления о еще не случившихся событиях приводят к внутренним конфликтам, искажают восприятие и заставляют вас выплескивать негатив на домашних, друзей и коллег.

Этот негатив возвращается к вам, истощая вашу иммунную систему. Это истощение проявляется в головных и желудочных болях.

Если вы решаете отказаться от кадрирования еще до того, как оно началось, вы экономите энергию для взаимодействия с тем, что происходит рядом с вами.

Научитесь замечать свою погруженность в процесс кадрирования. Вы можете сами заметить то, что вы ведете внутренний диалог, но вам могут сказать об этом и другие.

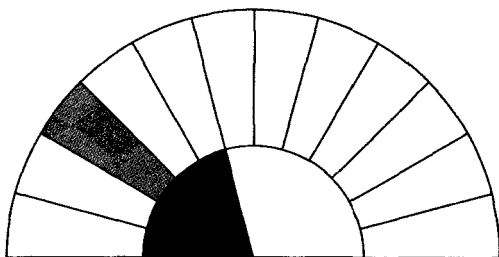
## Глава 4. Зона кларификации

Определите свои триггеры. Используйте их для того, чтобы остановить погружение в Зону страха. Избавьтесь от тоски. Некоторым людям в этом помогают прогулки, бег, плавание, танцы и так далее. Позвольте энергии циркулировать по вашему телу — от головы к ногам и обратно.

Будьте здесь и сейчас. Спросите себя: «Все ли со мной в порядке?»

Прекратите проигрывать в голове один и тот же сценарий и действуйте. В глубине души вы всегда понимаете, что вам нужно делать.

## Зона мертвой петли



**У** вас есть тайная мечта, к осуществлению которой вы всеми силами стремитесь? Вы подумываете о том, чтобы сменить работу? Если вы пытаетесь что-либо изменить, но у вас ничего не получается, то, скорее всего вы находитесь в зоне мертвой петли. В этой главе я расскажу о том, как вырваться из этой зоны и приблизиться к осуществлению своей мечты. В ситуации с поиском новой работы вы особенно подвержены воздействию зоны мертвой петли, поскольку вам приходится думать о финансах и ожидать того, что вам незнакомо. Мысли об этом принадлежат зоне страха.

*Как у меня будут обстоять дела с деньгами, если я уйду с этой работы?*

*Как мне найти другую работу?*

*Что если я не смогу найти хорошую работу?*

*Что если я потеряю жильё?*

## Глава 5. Зона мертвой петли

Вот история о том, как одна женщина выбралась из зоны мертвой петли, созданной ее же карьерой. Ева — одна из тех людей, которые всегда мыслят здраво. С другой стороны, женщина невероятно эмоциональная и темпераментная, и по ней никогда не скажешь, что она профессионал в области информационных технологий, получающая за свои консультации очень хорошие деньги.

Тем не менее, Ева все время испытывала внутренний дискомфорт. Ей всегда хотелось сделать карьеру актрисы, она даже откладывала для этого деньги, уделяла этому делу много времени. Она соприкоснулась с новым для нее миром, но все время боялась, что ничего не получится, и постоянно возвращалась к тому, что ей знакомо — к информационным технологиям. Прошло два года. Это время для Евы пролетело так быстро, что она и не успела глазом моргнуть. Но ее мечта о карьере актрисы так и не исполнилась.

В очередной раз Ева потратила все свои сбережения. Женщина впала в уныние, решила отложить осуществление своей мечты и переехала работать в Нью-Йорк. Прошло еще два года, и за это время Ева не раз мрачно смотрела на свой образ жизни. Она работала по семьдесят часов в неделю и была сильно изнурена. Несмотря на то, что у Евы не было долгов, и она снова накопила сбережения, женщина вновь отложила исполнение своей мечты. Однажды Ева подумала: «Почему бы мне не заниматься двумя делами сразу?» Ее подход к жизни, основанный на принципе «все или ничего», был ее мертвой петлей, в пределах которой она находилась несколько лет. Ева настолько устала от труда, который не приносил ей никакого удовольствия, что была готова осуществить перемены во всех сферах своей жизни.

Она расторгла свой трудовой договор и вернулась в Чикаго, где у нее была возможность работать на дому. Ева отдала свои демо-кассеты в актерскую базу данных. Через месяц позвонил режиссер и сказал, что ему понравились материалы, записанные ею на кассеты. Позвони режиссер раньше, Ева стала бы сильно нервничать. Но на этот раз она была настолько уверена в себе, что ни-сколько не смутилась. Ева стала актрисой, озвучивающей Шерил Кроу. Эта работа была не совсем той, о которой она мечтала, но, все равно, можно сказать, что она своей цели достигла.

### ***Зона мертвой петли***

Повторение одних и тех же образцов поведения от ситуации к ситуации, от одной работы к другой, от взаимоотношений к взаимоотношениям заставляет вас жить по шаблону, не осознавая этого, и находиться в зоне низкочастотной энергии.

Возможно, жизнь как на американских горках может показаться привлекательной, но все же это не самый лучший образ жизни. Если вы много времени провели в зоне комфорта и создали для себя устойчивый шаблон поведения, это значит, что вы попали в зону мертвой петли. Центробежная сила привычки заставляет вас оставаться там. Постарайтесь остановиться и начните применять свою энергию так, чтобы достичь своих целей. В противном случае жизнь сама заставит вас сделать это. Находясь в зоне мертвой петли, вы вновь и вновь испытываете горечь и разочарование вне зависимости от того, где вы работаете и с кем заключаете брак.

Фильм «День сурка» — явный пример мертвой петли. Билл Мюррей играет несносного журналиста, который

## ГЛАВА 5. ЗОНА МЕРТВОЙ ПЕТЛИ

переживает один и тот же полный неприятностей день. Это происходит до тех пор, пока он не разрывает эту цепь, решив изменить свой выбор. Каждый день он что-то меняет, каждый день создает нечто новое, переставая повторять одни и те же ошибки. У него уходит много времени на то, чтобы выбраться из зоны мертвой петли, но он все же добивается своего. Он изменил свою манеру поведения, и характер выбора.

### ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Если находиться в зоне комфорта удобно и привычно, даже в том случае, когда ситуация не благоприятна для вас, то пребывать в зоне мертвой петли крайне неприятно. Из зоны мертвой петли также значительно труднее вырваться. Вы, наверное, понимаете, что если всегда делаете одно и то же, то всегда получаете одинаковый результат. Когда испытываемая вами боль перевешивает страх перед изменениями, это значит, что вы готовы покинуть зону мертвой петли. Если вы не меняете свою манеру поведения и остаетесь в пределах этой зоны, помните, что жизнь обернется против вас: вы заболите, навредите себе, остановитесь в развитии, поссоритесь с друзьями.

Для того чтобы выйти из зоны мертвой петли, мало одного желания. Центробежная сила мертвой петли заставляет вас оставаться в соответствующей зоне и препятствует любым изменениям. Если вы в течение долгого времени хотите продолжить обучение или купить новый дом, но постоянно находите причину для того, чтобы не делать этого, это значит, что вы находитесь под воздействием мертвой петли. Для того чтобы освободить себя, нужно

приложить большие усилия. Одной силы воли недостаточно. Понимание происходящего — вот ключ к успеху.

Большинство из нас не являются наркоманами, но практически каждый имеет болезненную привязанность к определенному поведению, и меняемся мы только тогда, когда в своем падении достигаем самого дна. Стимул к изменению у каждого свой. Для некоторых бывает достаточно понять, что дела не идут на лад и перемены просто необходимы. Другим для того, чтобы начать меняться, необходимо какое-либо неприятное событие типа банкротства или развода. Если вы проигнорируете тонкий намек, который дает вам жизнь, вас будут бить все сильнее и сильнее — до тех пор, пока вы не признаете необходимость перемен. Это не хорошо и не плохо. Без таких намеков вы, скорее всего, не поймете, что находитесь в зоне мертвой петли.

## Устаревший метод действия

Находясь в зоне мертвой петли, вы чувствуете себя жертвой, и вам в голову приходят такие мысли, как:

*«Почему это всегда случается со мной?»*

*«Жизнь — это не праздник».*

*«Мне всегда не везет».*

Возможно, вы обвиняете в своих неудачах внешние обстоятельства и окружающих людей, говоря себе:

*«На земле не осталось настоящих мужчин».*

*«Дети сейчас ни к чему не стремятся».*

*«Руководители не понимают, что требуется их подчиненным».*



## Глава 5. Зона мертвой петли

Устаревший метод действия — это желание плыть по течению, стремление подчиниться жизненным обстоятельствам. Вам стоит стать сильнее. Мертвая петля меняет вашу психику, архетипы и программу жизни. Эту зону легче увидеть, когда вы сами не находитесь в ее пределах. Все зависит только от вас. Каждый раз, когда я была на пороге больших изменений в сфере карьеры, то останавливалась в нерешительности, мне было трудно сделать шаг. Еще в раннем возрасте я поняла, что могу преодолеть все, и с тех пор предпочитаю занимать в жизни активную позицию. При этом я сосредотачиваюсь не на себе, а на возможностях, которые открыты для меня. Я всегда любила испытывать прилив адреналина, но, к сожалению, занималась только тем, что изнуряла себя.

Вы можете определить, какие шаблоны поведения используют окружающие люди? Я работала с одним человеком, который вступал в политические дебаты с коллегами каждый раз, когда переходил на новую работу. Жена моего близкого друга всегда жалуется, что их соседи — ужасные сплетники. Моя подруга по колледжу часто теряет определенную сумму денег — пятьдесят фунтов стерлингов. А какие шаблоны используете вы? Вы готовы избавиться от них?

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Помните, что мертвая петля заставляет вас топтаться на месте. Поскольку зона мертвой петли содержит эмоциональные триггеры, вам необходимо сделать сознательный выбор, чтобы выйти из нее. Вот как это сделать.

## 1. Поймите, что вы находитесь в зоне мертвой петли

Чтобы сделать первый шаг к переменам, необходимо понять, что вы находитесь в мертвой петле. Наилучший способ сделать это — определить, что в вашей жизни постоянно повторяется. Если вы желаете наладить близкие отношения со своей дочерью-подростком, и уже испробовали несколько разных способов, но девочка все равно далека от вас, то, очевидно, что вы попали в зону мертвой петли. Если вы ссоритесь со своей второй супругой по тем же поводам, что и с первой, это значит, что вы находитесь в мертвой петле. Если вы постоянно ищете подходящий гольф-клуб, но никак не можете найти его, значит, вы оказались в мертвой петле.

Спросите себя:

*Прихожу ли я всегда к одному и тому же результату, независимо от того, сколько усилий я прикладываю?*

*Есть ли у меня ощущение, что я стою на месте?*

*Довлеет ли надо мной чувство разочарования?*

*Чувствую ли я себя жертвой? Ощущаю ли, что со мной происходит что-то плохое, и я не в силах этому воспрепятствовать?*

Думать о таких вещах очень увлекательно. Ответив на эти вопросы, вы получаете шанс избавиться от того, что мешает вам жить.

### **Игра на Энергетическом поле**

Опишите мертвую петлю, в которой вы сейчас находитесь.

Как долго вы пребываете в зоне мертвой петли?

Какая сила заставляет вас оставаться в ней?

### 2. Найдите себе помощников

Баскетбол является командной игрой, в которую невозможно играть в одиночку. То же самое и с мертвой петлей. Чтобы выйти из этой зоны, вам требуется помощь. Заручитесь поддержкой своего врача, личного тренера, супруга, родителей или друзей.

Время от времени вы можете пользоваться возможностями Энергетического поля. Оно дает вам шанс преодолеть центробежную силу мертвой петли. Чем сильнее вы погружены в зону мертвой петли, тем большую поддержку вам оказывает Энергетическое поле. Например, когда вы начинаете недоумевать, почему друзья так ненадежны, на вашем пути встречается очень надежный человек и становится для вас другом. Вы решаете произнести речь на собрании, и на следующий день ваш начальник предлагает вам быть главным лицом на презентации.

Друзья могут оказать нам поддержку, хотя им подчас бывает трудно понять, когда стоит просто выслушать, а когда дать совет. Недавно я сама покинула зону мертвой петли и помогла в этом своей подруге Саре. Наша общая подруга Джулия была сильно расстроена тем, что ее отец женится, когда со дня смерти ее матери не прошло и года. В своих письмах к нам Джулия осуждала отца, критиковала его за то, что он так скоро решил жениться. Отец Сары тремя годами ранее тоже стал вдовцом и на тот момент все еще оставался одиноким. Джулия считала, что ее отец должен поступить так же, и хотела заручиться поддержкой Сары.

Произожди это все раньше, я бы подумала: «Пусть они делают что хотят. Меня это не касается». Но теперь я решила занять активную позицию и написала письмо

Саре и Джулии, в котором говорилось: «Она умерла. Ее больше нет. Он одинок. Никто из нас не может понять, насколько сильно он переживает. Он был женат сорок лет, и вот теперь он один. Жениться снова — это его решение. Он нуждается в нашей любви и поддержке, а не в осуждении. Джулия сказала, что она хотела бы видеть своего отца таким же чувствительным, каким является твой, Сара. Джулия не хочет, чтобы ее отец женился, но я слышала, как она говорила, что отдала бы все, дабы снова увидеть его счастливым. Тебе бы хотелось, чтобы он женился, не так ли? Так о чем же мы говорим?»

Джулию это письмо оставило равнодушным, а Сара тут же позвонила мне.

— Вау! Ты просто открыла мне глаза. Ты фактически написала письмо обо мне, о моих переживаниях, которые я испытывала, потеряв маму. Это письмо не о Джулии, а обо мне.

Помните, что вы всегда можете попросить окружающих о помощи. Вэнди была владельцем небольшой консалтинговой компании в течение двенадцати лет, и все это время она пребывала в зоне мертвой петли. Она жила по шаблону, постоянно занимаясь делами фирмы, и никогда не уделяла должного внимания финансовой стороне дела до тех пор, пока ситуация не оборачивалась кризисом. Также ее постоянным ощущением была тяжесть, вызванная большой ответственностью. Тяжесть, от которой она никак не могла избавиться. Вэнди чувствовала, что ее компания была огромным бременем, которое ей приходилось тащить каждый день. Она не видела выхода из этой ситуации.

Женщина знала, что находится в мертвой петле, потому что постоянно испытывала одни и те же неприятные ощущения. Она встретила Шерил, своего бухгал-

## Глава 5. Зона мертвой петли

тера, и спросила ее совета. Шерил ответила, что для преодоления финансового кризиса необходимо снизить арендную плату. Срок аренды у Вэнди заканчивался только через два года, и она не видела возможности снизить плату за аренду. Для этого было необходимо сменить арендодателя. Поразмыслив над сложившейся ситуацией, Вэнди решила выйти из зоны мертвой петли и посмотреть, что из этого получится. Она решила сделать шаг и позвонила своему арендодателю.

— Я знаю, что офис, который находится рядом с моим, сдается в аренду. Если кому-то потребуется площадь, большая, чем та, что по соседству со мной, я готова буду уступить половину моей, — сказала она.

Повисла небольшая пауза, после которой арендодатель ответил:

— А вы не хотите вообще отказаться от помещения?

Вэнди не поверила своим ушам. Как выяснилось впоследствии, был съемщик, которому требовалось помещение, равное по площади офису Вэнди. Оказалось, что этот человек давно хотел поговорить с Вэнди, но никак не мог застать ее в офисе. Проснувшись однажды утром, Вэнди решила прогуляться по саду. Она испытала такой восторг, которого не испытывала уже много лет. Ее дела наладились, благодаря тому, что она попросила о помощи.

Энергетическое поле всегда готово помочь вам, независимо каким образом — при помощи вашего бухгалтера или друга.

---

### **Игра на Энергетическом поле**

Вспомните случай, когда друг указывал вам на то, что вы находитесь в зоне мертвой петли.

Кто и каким образом вам помогает в настоящее время?

Вспомните, указывал ли ваш родственник или супруг на то, что вы находитесь в мертвой петле?

Вы сопротивлялись помощи со стороны? Если да, то по какой причине?

### 3. Посмотрите на себя со стороны

Остановитесь. Станьте сторонним наблюдателем. Если бы не вы, а ваш приятель оказался в мертвой петле, как бы вы описали его состояние, что бы вы сказали ему? Станьте сами себе лучшим другом. Ответьте на свои вопросы. Все ответы находятся в вашей душе. Или, если хотите, попросите совета у того, кому вы доверяете. Другим могут быть виднее ваши проблемы со стороны, чем вам самим. Ваши друзья могут помочь вам выйти из затруднительного положения, в котором вы оказались.

Некоторым людям необходимо увидеть свои проблемы со стороны. В этом и есть ключ к их решению. Попробуйте посмотреть на себя и свои неудачи по-новому, с другой точки зрения. Вот как это сделал мой друг Пэйтл. Он занялся саморефлексией и попросил шестерых человек, которые много о нем знали, перечислить его сильные и слабые стороны. Он также записал свое мнение по поводу собственных сильных и слабых сторон. В отдельную графу Пэйтл выделил качества, которые встретились в списках минимум двух опрошенных людей и ни разу не встретились в списке, составленном им.

Положительной характеристикой, не вошедшей в список моего друга, стала «щедрость». Отрицательной же характеристикой было «упрямство». Он знал, что часто бывает щедрым, но решительно не хотел признавать

## Глава 5. Зона мертвой петли

себя упрямым. Он даже разозлился, узнав, что кто-то считает его таковым. Это и есть мертвая петля. Вы находитесь в ней и сами этого не замечаете. Двумя людьми, отметившими упрямство Пэйтла, были его жена и отец. Он выслушал их и согласился с их мнением, хоть сам и не замечал своего упрямства. На следующей неделе мой друг поймал себя на том, что упрямится по какому-то поводу. Он как-то раз сказал мне, что это было для него настоящим открытием, совершив которое он смог выбраться из мертвой петли, в которой пребывал на протяжении многих лет, возможно даже с самого детства.

После этого случая, когда Пэйтл спорил о чем-то со своей женой, он решил не упрямится и сделать шаг навстречу супруге. Этот поступок помог ему понять точку зрения жены и помириться с ней.

Помните: на что бы вы ни тратили свою энергию, эта затрата принесет свои плоды. Если вы спросите у окружающих, каким они видят вас, то, возможно, будете удивлены ответом. Посылая запрос в Энергетическое поле, вы несете ответственность за результат, который в итоге получаете. Энергополе дает вам направление движения и является порталом, ведущим к новым свершениям. Результаты взаимодействия с квантовым полем появятся незамедлительно, если вы все будете делать правильно. Такова природа Энергетического поля: *мы всегда получаем то, на чем сосредотачиваем свое внимание.*

Выход из зоны мертвой петли сопровождается напряжением и внутренними противоречиями. Сила притяжения в этой зоне настолько велика, что вы физически и эмоционально будете стремиться к тому, чтобы остаться в мертвой петле. Почему? Потому что большинство мертвых петель мы создаем в детстве для того, чтобы обезопасить себя. Все мы слышали истории о том, как

люди во время Великой Депрессии хранили свои сбережения дома, поскольку не доверяли банкам. Это помогло им чувствовать себя в безопасности, но отрицательно отразилось на их будущей пенсии. Нам также известны люди, которые выросли в неблагополучных семьях, и в результате этого они живут с постоянным чувством вины, бессознательно закрывая для себя путь к общественному уважению и успеху. Зона мертвой петли очень мощная. Вы настолько сильно прикреплены к ней, что для освобождения требуются большие усилия.

Если вы готовы выбраться из мертвой петли, окружающие люди почувствуют происходящие в вас перемены и станут по-другому относиться к вам. Люди не любят перемен. Если они всю жизнь смотрели на вас под одним углом зрения, то обязательно станут противиться происходящим изменениям. Когда вы будете выходить из зоны мертвой петли, то будет казаться, что вся Вселенная говорит вам: «Ты не сможешь этого сделать!» Но вы можете.

## От одной мертвой петли к другой

Нахождение в мертвой петле всегда будет досаждать вам. Вы почувствуете, что как бы вы ни старались изменить обстоятельства, они всегда будут оборачиваться неблагоприятным для вас образом. Бывало ли у вас так, что вы вроде бы меняли сложившуюся ситуацию, но все равно продолжали оставаться в мертвой петле? Однажды я уволилась с работы, на которой занимала хорошую должность, таким образом, в корне изменив ход своей карьеры. Я перешла работать в другую компанию,



## Глава 5. Зона мертвой петли

и это дало мне возможность несколько сбалансировать свою жизнь и приблизиться к тому, о чем я мечтала, — к написанию этой книги и возможности говорить об Энергетическом поле. Что я, таким образом, сделала? То, что мне было хорошо знакомо — снова погрузилась в зону мертвой петли.

Многие мертвые петли берут свое начало в зоне комфорта. Я оказалась в этой зоне, когда решила не позволять своей мечте о написании книги влиять на мою повседневную жизнь. Мне казалось, что мой новый начальник сочтет, будто я недостаточно предана своей работе, раз мечтаю не только об увеличении прибыли компании и росте цен на ее акции. Поэтому я вошла в зону мертвой петли. Каждая новая мертвая петля была мощнее и отбирала больше сил, чем предыдущая. Появление моих мертвых петель было обусловлено наличием шаблонов поведения, которым я следовала на подсознательном уровне. Моим главным образцом поведения было стремление к достижениям различного рода. Мне был необходим диплом, и я получила степень магистра, но ни в каком-нибудь третьесортном учебном заведении, а в одном из лучших университетов страны.

Получив диплом, я перескочила в следующую мертвую петлю, начав заниматься импровизацией. Импровизацией я занималась полтора года и делала это для того, чтобы увереннее чувствовать себя, выступая перед большим количеством народа. Я училась импровизации не где-то там, а в Импровизационной мастерской — лучшей школе импровизации.

Затем я присоединилась к Международной благотворительной организации, несущей людям духовность и новые ценности. Я работала там на добровольных

началах, тратила на эту работу много времени, иногда знакомилась с интересными и замечательными людьми, вкладывала деньги в свою будущую писательскую карьеру. Я уже была готова начать писать. Но когда садилась за стол и брала в руки ручку, ничего не происходило. Посидев немного перед пустым листом бумаги, я сдавалась, и это очень сильно расстраивало меня. Я потеряла всякую надежду и уже начала верить тому, что постоянно говорили мне окружающие: «Ты никогда не опубликуешь свою книгу. Писателю очень тяжело пробиться. Лучше “пиши в стол”, для самой себя». Я погрузилась в глубокую депрессию и оказалась в черной дыре.

Пришла к выводу, что я неудачница, потому что не могла осуществить своей мечты о написании книги. Чтобы выбраться из черной дыры, я сменила работу, начала усердно трудиться, постепенно вернулась в зону силы, и в моей голове стали рождаться новые идеи. Слова, необходимые для написания книги, пришли сами собой.

Я нашла в себе силы вырваться из зоны мертвой петли, рассказав своему начальнику всю правду о том, что моей настоящей мечтой была карьера писателя и оратора. Забавно, но это сделало меня еще ценнее в глазах руководства компании, поскольку выяснилось, что я обладаю навыками и умениями, о которых прежде никто не знал, но которые являлись важными для работы в компании. Покинув мертвую петлю, я получила возможность развивать дальше свою карьеру и при этом не забывать о своей мечте. Писательское и ораторское дела стали частью моей повседневной работы, и результат этой работы — книга, которую вы сейчас держите в руках.

## Резюме

Мертвая петля — это повторение одних и тех же образцов поведения от ситуации к ситуации, от одной работы к другой, от контактов с одними людьми до контактов с другими.

Если вы провели в зоне комфорта настолько много времени, что стали руководствоваться одной и той же моделью поведения, это значит, что вы попали в зону мертвой петли.

Пребывая в мертвой петле, вы постоянно воссоздаете одни и те же события и всегда испытываете чувство неудовлетворенности вне зависимости от того, где вы работаете и какой(ая) у вас супруг(а).

Если в зоне комфорта для вас все знакомо и удобно, пусть даже и не полезно, то, находясь в зоне мертвой петли, вы всегда будете чувствовать себя плохо. Из мертвой петли выбраться значительно труднее, чем из зоны комфорта.

Если испытываемая вами боль перевешивает ваш страх, это значит, что вы готовы к выходу из мертвой петли. Если же вы несмотря ни на что не отказываетесь от устойчивых моделей поведения, сама жизнь заставит вас это сделать: вы заболеете, получите травму, вас постигнет неудача на работе, вы поссоритесь с друзьями.

Центробежная сила мертвой петли удерживает вас от перемен. Поскольку мертвая петля содержит в себе эмоциональные триггеры, вам требуется сделать сознательный выбор для того, чтобы выйти из зоны мертвой петли.

Определите для себя, находитесь ли вы в зоне мертвой петли. Задайте себе вопрос: «Прихожу ли я к одному и тому же результату, независимо от того, что я делаю? Есть ли у меня ощущение, что я иду в никуда?»

Найдите себе помощников. Если это необходимо, заручитесь поддержкой своего врача или личного тренера.

Взгляните на себя со стороны. Сделайте шаг назад. Станьте сторонним наблюдателем. Если бы в мертвой петле оказались

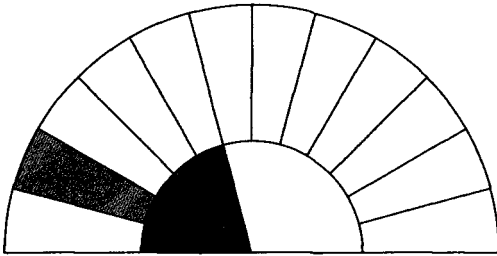
## Ф. Андерсон. Игра на квантовом поле

не вы, а ваш приятель, как бы вы описали его положение, что бы вы сказали ему?

Выход из мертвой петли сопровождается напряжением и внутренними противоречиями. Ваши чувства и физическое состояние будут работать против вас.

Когда вы будете готовы покинуть зону мертвой петли, окружающие вас люди будут сопротивляться этому. Вам придется не обращать на них внимания.

## Зона магнетизма



**П**очему то, о чем вы беспокоитесь и чего всеми силами стараетесь избежать, все равно происходит? Приходилось ли вам делать усилия, которые не приносили никаких результатов? Возможно, у вас есть желание, которое вам никак не удастся осуществить. Вы вроде бы не привязаны к зоне комфорта. Не находитесь в мертвой петле. И, несмотря на это, то, что вы хотите, не происходит. Почему? Потому что вы находитесь во власти магнетизма. В этой главе я объясню, что собой представляет зона магнетизма, как она действует и как освободиться от ее мощного влияния.

Магниты зачастую несут в себе большую угрозу и являются следствием длительного пребывания в зоне страха. Магниты не возникают ниоткуда. Они образуются настолько медленно и постепенно, что вы, скорее всего, даже не заметите их появления. Чтобы обнаружить

их, требуется время. Предлагаю вашему вниманию историю, демонстрирующую то, как возникают магниты.

Глядя на мою подругу Дэби, можно сразу сказать, что она будет прекрасной женой и матерью. Она самый мягкий и чуткий человек, которого только можно встретить. У нее хорошая работа, она практична и добра, очень предана своим родителям и братьям. Привлекательная и необычайно успешная, она много раз заводила отношения с мужчинами, ей часто предлагали руку и сердце, но замуж она никак не могла выйти. Когда те или иные отношения прерывались, она уходила с чувством неуверенности в себе. Ей было уже пятьдесят, но она все еще была одинока.

После тридцати лет разочарований она так и не вышла замуж. На ее долю выпало много боли, много времени было потеряно, много страданий перенесено. Дэби уже готова была примириться со своей участью. Воспользовавшись помощью своей подруги, она нашла смелость заглянуть глубоко внутрь себя и вспомнила: когда она была очень молода, по каким-то причинам ей пришлось сделать аборт. Память об этом вошла в ее подсознание, и в каждые свои взаимоотношения с мужчинами Дэби вносила боль по поводу случившегося. В мгновение ока женщина поняла, что считает себя недостойной счастья, и потому в ее жизни постоянно появляются мужчины, находящие недостойной ее. Осознав это, Дэби почувствовала, как огромная тяжесть неожиданно свалилась с ее плеч, и она решила простить себя раз и навсегда. Спустя несколько недель она встретила мужчину, который впоследствии стал ее мужем.

Магниты не приходят к вам самостоятельно. Вы сами создаете их и заряжаете энергией, погружаясь в чувство стыда, страха и отрицания. Несмотря на то,

## ГЛАВА 6. ЗОНА МАГНЕТИЗМА

что Дэби всем сердцем желала выйти замуж, магнит не давал ей сделать этого, он был сильнее ее. Пребывание в зоне страха всегда ведет к неприятностям. Если вы долго будете заниматься кадрированием, вы попадете в зону мертвой петли. Находясь в течение длительного времени в зоне мертвой петли, вы создаете магниты. А магниты, в свою очередь, активизируют ваши страхи и заставляют опуститься еще ниже – в черную дыру.

Выбор, основанный на низкочастотной энергии, более прост, чем тот, что основан на энергии высоких частот, а зона магнетизма – самая низкая зона после черной дыры. Возможно, вы в своей повседневной жизни используете технику самовнушения. Может быть, вы каждое утро говорите себе:

*Я счастлив и успешен.*

*Я обязательно построю успешную карьеру.*

*Я абсолютно здоров.*

Вы наверняка помните Стюарта Смолли – героя из романа Ала Франкена «В субботу вечером». Он постоянно повторял: «Я хорош, я умен, я нравлюсь людям, черт побери!» На самом деле он не чувствовал себя таким уж хорошим или умным человеком. Смех – единственная реакция на его слова. Одного самовнушения недостаточно. Если вы находитесь под властью магнита, последний будет доминировать над вами. Знающие люди критикуют технику самовнушения. «Невозможно убедить себя в том, что ты успешен, если на самом деле это не так», – говорят они. И отчасти они правы. Самовнушение не работает, если вы испытываете страх. Чтобы избавиться от страха, нужно нечто большее, чем простые разговоры. Для начала нужно обрести уверен-

ность в себе. Вы должны наполнить слова своей энергией. В противном случае магнит победит, и ваше самоуверие окажется бесполезным.

### **Зона магнетизма**

Ваши негативные, основанные на страхе чувства создают то, чего вы всеми силами стараетесь избежать.

Негативные мысли протекают менее осознанно, чем позитивные, поэтому количество первых увеличивается более стремительно. В те дни, когда вы предрасположены к мышлению, основанному на энергии низких вибраций, то услышите в свой адрес больше недовольства, чем похвалы, больше критики, чем благодарности. Почему? Потому, что вы настроены на соответствующую волну.

Находясь в зоне страха, вы становитесь уязвимыми к мыслям и действиям, основанным на низкочастотной энергии. Застрять в левой части Энергетического спектра — это все равно, что по пояс увязнуть в трясине. Каждый шаг дается с трудом, отнимает много энергии. Чем больше магнитов и черных дыр появляется в вашей жизни, тем более предрасположенными к их дальнейшему возникновению вы становитесь. Это все равно, что иметь ослабленную иммунную систему: вы обязательно подхватите простуду, а может быть, даже серьезно заболеете.

Зона магнетизма — самая сложная и необычная из всех Энергетических зон. Находясь в ней, мы не замечаем этого, не знаем, каким образом притягиваем к себе несчастья, которых всеми силами стараемся избежать. Если вы говорите себе: «Я весь погряз в долгах. У меня много непоплаченных счетов. Я хочу освободиться от долгового бремени», то навсегда останетесь в долговой яме. Почему?



Давайте проанализируем эту ситуацию. Если вы уверены в том, что всегда будете жить в долг, так оно и будет. Вера в это — магнит. Утверждение типа: «Я весь погряз в долгах» тоже является магнитом. Заявление: «Я хочу освободиться от долгового бремени», вроде бы говорит о вашем намерении, но на самом деле это всего лишь желание. Когда вы фокусируетесь на своем желании, Энергетическое поле и дает вам это желание без всякого результата. То, что вам кажется намерением, на самом деле является магнитом.

Приведу другой пример. Если вы думаете: «Я ненавижу свою работу, но, конечно, хотел бы получить повышение», вы вряд ли сумеете построить успешную карьеру. Утверждение: «Я ненавижу свою работу», это сильнейший магнит, поскольку отрицательные эмоции «подзаряжают» его, делают очень мощным. Ненависть — невероятно сильное чувство, перекрывающее эмоциональную нагрузку второй части утверждения: «Я хотел бы получить повышение». Невозможно находясь в зоне низкочастотной энергии действовать, руководствуясь энергией высоких вибраций. Провозгласив вышеупомянутое утверждение, вы вынуждаете Энергетическое поле создать двойственный результат. Ваши негативные мысли по поводу работы сильнее, чем мечты об успехе и повышении. Магниты заставляют вас погружаться в себя и провоцируют возникновение мыслей, не соответствующих вашим целям.

### ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Когда вы находитесь в зоне магнетизма, вам кажется, что другим людям живется легче, для них открыты все возможности, в то время как над вашей головой посто-

янно висит туча. Вам начинает казаться, что все плохое приходит к вам само собой. Для вас становится трудным понять, что вы сами являетесь причиной своих несчастий. Создавая магниты, мы тратим силы. Негативные мысли и последствия неправильного выбора истощают нас, отбирают энергию очень быстро. Любой неправильный выбор продиктован страхом, а магниты лежат в основе этого выбора. Магниты открывают прямой путь к черной дыре. Каждый раз, заводя новые отношения, моя подруга Дэби чувствовала себя очень неуверенно. Ее ощущение своей недостойности питало ее магнит. После нескольких лет жизни во власти зоны магнетизма она оказалась в черной дыре. Для того чтобы изменить свою жизнь и попасть в зону успеха, ей сначала нужно было понять, что такое черная дыра.

Если вы постоянно изнуряете себя тягостными мыслями, вызванными страхом, ваш магнит становится все мощнее и мощнее, и его влияние на вас увеличивается. Ваше самочувствие начинает ухудшаться, поскольку вы тратите энергию на подпитку своего магнита, а не себя.

## УСТАРЕВШИЙ МЕТОД ДЕЙСТВИЯ

Подобно всем зонам низкочастотной энергии, зона магнетизма заставляет вас чувствовать себя жертвой, но делает это еще сильнее остальных зон. Некоторые люди пытаются бороться с воздействием магнита, некоторые игнорируют его в надежде, что он исчезнет сам по себе, и лишь немногие сдаются, ощущая свою обреченность.

## ГЛАВА 6. ЗОНА МАГНЕТИЗМА

Вы не можете преодолеть и пересилить действие магнита, не определив его наличие и не поняв, откуда он взялся. Вернемся к примеру, описанному выше. Человек, желающий освободиться от долгового бремени, должен почитать необходимую литературу, пройти специальный курс по управлению финансами и нанять финансового консультанта. Но поскольку в намерении этого человека присутствуют магниты, финансовая свобода будет для него недостижима. Такой человек будет стараться использовать все средства: запишется в группу анонимных должников, составит бюджет, будет следовать ему, приобретет программу Quicken для ведения учета своих затрат. Все это даст должнику надежду. Но независимо от того, насколько он будет подготовлен и силен, магнит окажется сильнее. Не стоит недооценивать его мощь. Зона магнита очень привлекательна, поскольку гораздо проще чувствовать себя плохо и при этом ничего не делать, чем сознательно переместиться на другой участок Энергетического спектра.

Если вы усердно трудитесь, а намерения ваши хорошие, но при этом не достигаете желаемого, знайте, что находитесь во власти зоны магнетизма. Если вам удалось обнаружить свой магнит, следующим шагом должно быть осознание того, откуда он взялся. В случае с Дэби причиной появления магнита было чувство собственной недостойности, терзавшее ее в течение тридцати лет. Она очень часто говорила, что настоящие мужчины просто-напросто отсутствуют, до тех пор, пока не поняла источник своих бед. Дэби думала, что недостаточно стройна, молода и хороша собой, и ее успешность отпугивает мужчин. Иногда она думала, что быть одинокой — ее судьба. Но однажды женщина поняла — она сама виновата в своих проблемах, и тотчас же нейтрализовала действие магнита.

## НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Хотя зона магнетизма — одна из самых малопривлекательных зон Энергетического спектра, она открывает перед вами богатые возможности для изменений и проникновения в суть происходящего. Обнаружение магнита и избавление от него равносильно пяти годам занятий с психотерапевтом. Так же, как и в случаях с другими зонами, важно не осуждать себя. Вы создаете свой магнит не случайно, а с какой-то целью. Зачем тратить свою драгоценную энергию на обвинение и осуждение самого себя? Помните: магниты могут многому научить вас, если вы поймете закономерности их появления в вашей жизни.

Порой магниты могут терять свою силу притяжения. Это может быть следствием сильного эмоционального переживания или следствием молекулярных изменений. Но, так или иначе, магниты редко теряют всю свою силу. В физике это явление называется гистерезисом. Магниты иногда теряют свою мощь на время. Бывает так, что событие, вызывающее сильную эмоциональную реакцию, заставляет нас измениться и тем самым попытаться избавиться от магнита. Но сделать это очень трудно, и через некоторое время магнит восстановит свою силу и даже станет еще мощнее. Это может заставить вас впасть в истерику в том случае, если вы не понимаете, что находитесь под воздействием магнита.

Обнаружение и нейтрализация магнитов требует времени. Это длительный процесс, но если вы уничтожите магнит, результаты не заставят себя ждать. Помните: принцип работы Энергетического поля не иерархичен и не соответствует той структуре, которая главенствует у вас на работе или в семье. Над Энергетическим полем не властно время. Энергетическое поле не может ре-

шить все ваши проблемы, но оно поможет понять, что вы находитесь под воздействием магнита и справиться с ним. Нет ничего хуже, чем погрязнуть в зоне магнетизма. Ниже перечислено несколько советов, способствующих освобождению от магнита.

### 1. Определите, что пугает вас больше всего

Назовите то, чего вы страстно желаете, но никак не можете добиться. Сначала это заставляло вас кадрировать, потом кадрирование перешло в мертвую петлю, а теперь это настоящий магнит. Возможно, речь идет об успешной карьере. Или о желании быть в хорошей физической форме. Или о стремлении к гармоничным взаимоотношениям в семье. Вот совет: загляните в свое прошлое. Если вы будете внимательны, то обнаружите свой магнит.

#### ***Игра на Энергетическом поле***

Что пугает вас больше всего?

Опишите детально то, чего вы боитесь.

Вспомните, когда вы впервые начали испытывать этот страх?

### 2. Спросите совета у окружающих

Как вы ведете себя, оказавшись в зоне страха? Обратите внимание на решения, которые принимаете, и на последствия этих решений. Если вам трудно разобраться в себе самому, спросите совета у того, кто хорошо знает вас. Ваши магниты всегда видны окружающим. Мы все знаем людей, которые говорят, что им постоянно попадают

начальники, не питающие к ним уважения. Также нам известны люди, которые все время срываюТ свою злость на других. Часто встречаются и такие люди, которые всегда и везде опаздывают. А каким ваши друзья видят вас?

### **Игра на Энергетическом поле**

Когда вы размышляете над поставленной вами целью, замечаете ли какие-либо противоречия?

Если да, то можете ли вы определить свой магнит?

### 3. Спросите себя:

«Что отделяет меня от успеха?»

Обратите внимание на то, что говорят о вас ваши друзья. Что вы думаете по этому поводу? На какие действия вас подталкивает дружеское мнение? Если в основе вашего стремления к переменам лежит страх, перемен не произойдет до тех пор, пока вы не избавитесь от страха, питающего ваш магнит. Если вы ненавидите свою работу, то, даже получив повышение, вы будете продолжать ненавидеть ее. Что вам не нравится в вашей работе? Ваши коллеги и то, как они на вас смотрят? Ваши обязанности? Ваш начальник? Местоположение вашей работы? Постарайтесь понять, что вам не нравится.

### 4. Спросите себя: «Что я могу сделать, чтобы изменить ситуацию к лучшему?»

Покопайтесь в себе. Поймите, что вам нужно предпринять, чтобы уничтожить магнит, и сделайте это. Действие магнита ослабнет, если вы лишите его под-

## ГЛАВА 6. ЗОНА МАГНЕТИЗМА

питки. Но для того, чтобы обезвредить магнит, его сначала нужно обнаружить. Чтобы покинуть зону магнетизма и попасть в зону силы необходимо действовать. Если вы справитесь с одним своим магнитом, то разделаться с остальными будет проще, и тогда во всех сферах вашей жизни наступят благоприятные изменения: вы станете здоровее, обретете хорошую физическую форму, наладите отношения с домашними и так далее.

В течение долгого времени Аманда работала напрямую с президентом компании. Спустя восемнадцать лет руководство компании обязало отдел закупок самому заниматься договорами на поставку, поэтому Аманда потеряла возможность встречаться с президентом, и стала работать с Грейс — начальницей отдела планирования. Аманда была обеспокоена таким положением вещей, ей не хотелось опускаться ниже уровня, на котором она работала раньше. Она чувствовала себя униженной, ее самолюбие было уязвлено. Однажды, находясь в дурном расположении духа, она пришла на встречу с Грейс. Грейс заметила настроение Аманды и очень сильно удивилась ее негативизму. Так и хотелось спросить, почему компания настолько долго сотрудничает с этой женщиной.

Аманде все же удалось выйти из зоны магнетизма, которую сама для себя создала, и войти в нейтральное состояние. Женщина поняла, что корень проблемы кроется в ней самой, и она сама создала свой магнит. Аманда немедленно сосредоточилась на плодотворном взаимодействии с Грейс и нейтрализовала магнит прежде, чем он успел повлиять на нее саму и на ее работу с клиентами.

### **Игра на Энергетическом поле**

Опишите ситуацию, когда созданный вами магнит становился мощнее из-за страха, которым вы его подпитывали.

Что вы сделали, или могли сделать для того, чтобы нейтрализовать его?

По иронии судьбы, когда я впервые представила публике свою концепцию магнетизма, то сама же создала сильнейший магнит. Я очень волновалась, потому что тема была невероятно сложная. Что если они не поймут моих концепций? Что будет, если у меня не получится четко их изложить? Что если я им не понравлюсь? Таким образом, я начала соскальзывать в зону страха. Что произошло дальше? Я предстала перед аудиторией, уверенная в своем провале, и под воздействием магнита потерпела неудачу. Я была настолько опустошена, что свалилась в черную дыру и прекратила выступать перед публикой и работать над книгой.

В конце концов, я начала сопротивляться действию магнита.

«Что больше всего пугает меня?» — спрашивала я себя. Возможность провала. Эта тема столь же сложная, сколь и важная. Я хочу рассказать о ней миру, но боюсь, что не смогу правильно изложить свою точку зрения. Что останавливает меня? Я уже сделала одну попытку и потерпела неудачу.

Для меня, привыкшей во всем преуспевать, это было подобно смерти. Мне хотелось поведать миру о магнитах, но у меня не получилось должным образом изложить свои мысли. Я не могла примириться с этим и много месяцев провела в черной дыре. В конечном итоге я поняла, что сама создала магнит, который принес мне



столько страданий, и вернулась к нормальному состоянию. Два года спустя, на конференции в Майами, я снова выступила с презентацией и стала одним из лучших докладчиков. Я нейтрализовала магнит, и теперь выступаю с лекциями по всему миру.

Поскольку преодолеть действие магнита очень сложно, я часто ношу специальный талисман, подаренный мне моей сестрой. Этот браслет каким-то чудесным образом помогает мне обнаружить свои магниты. Однажды из-за конфликтов в семье и на работе мне довелось провести в зоне страха две недели. Я плохо работала и из-за нарушения режима питания стала набирать вес. Мне было известно, что пребывание в зоне страха заставляет меня создавать магниты, но я никак не могла вырваться и чувствовала себя ужасно. Я испытывала неловкость, когда сидела в ресторане отеля и в течение сорока минут ждала, когда мне подадут мой завтрак. Внутреннее состояние было отвратительным, мне казалось, что все смотрят на меня. «Сделай вид, что ничего особенного не происходит, расслабься», — твердила я про себя. Но это не помогло. Напряжение только усиливалось, я ощущала действие магнита.

Когда мне, в конце концов, принесли стакан апельсинового сока, я случайно застежкой браслета задела лежащий передо мной нож, отчего он упал со стола, предварительно опрокинув стакан с соком. Теперь все и вправду стали смотреть на меня. Я окаменела, но нашла в себе силы засмеяться. Мощностъ низкочастотной энергии активировала действие магнита и привлекла ко мне внимание людей — это было как раз тем, чего я боялась. Теперь, глядя на свой браслет, я всегда улыбаюсь, потому что он напоминает мне о том случае.

ЗОНА СИЛЫ  
И ШЕСТЬ  
ЕЕ СОСТАВЛЯЮЩИХ

Часть 3

Итак, мы рассмотрели четыре Энергетические зоны, принадлежащих зоне страха. Теперь перейдем к разговору о шести Энергетических зонах, находящихся в пределах зоны силы.

## Резюме

Негативные мысли, являющиеся следствием вашего страха, могут поставить вас лицом к лицу с тем, чего вы всеми силами стараетесь избежать.

Магниты не возникают сами собой. Их создаете вы. Погружаясь в состояние страха и негативизма, вы заряжаете их энергией.

Пребывание в зоне страха делает вас уязвимыми для магнитов.

Зона магнетизма — самая сложная из всех Энергетических зон. Вам будет очень трудно понять, каким образом вы привлекаете в свою жизнь неприятности.

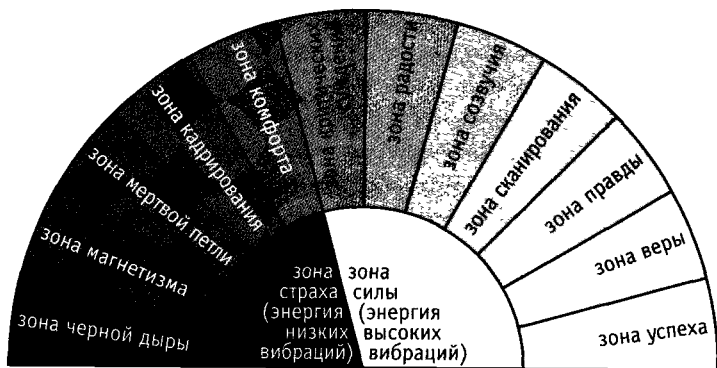
Магниты способствуют погружению в черную дыру. Если вы постоянно подвергаете себя воздействию негативных, основанных на страхе и боли мыслей, магнит становится все мощнее и мощнее, а его влияние на вас усиливается.

Вы не сможете справиться с действием магнита, пока не поймете причин его появления.

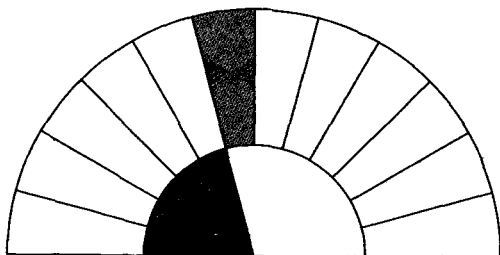
Обнаружение и нейтрализация магнита разом создает такой результат, которого вы можете достичь лишь после пяти лет занятий с психотерапевтом.

Определите, чего вы боитесь больше всего. Также нужно понять, что вы можете контролировать, а что нет.

Спросите себя: «Что отделяет меня от успеха?» Обратите внимание на то, какие решения вы принимаете, руководствуясь своим страхом, и что происходит вслед за этим. Спросите себя: «Что я могу сделать для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему?» Начните меняться. Определите для начала три шага к положительным изменениям и сделайте эти шаги.



## Зона критических суждений



Случалось ли вам, имея твердое мнение о каком-либо человеке или ситуации, понять, что вы ошибались? Данная глава рассказывает о роли наших суждений в жизни, о том, как при помощи критических суждений открыть себе дорогу к зоне успеха. Предлагаю вашему вниманию историю о том, что так просто сделать неверный вывод.

Джиллиан разорилась на прекрасный диван, обитый красно-золотой парчой. Она потратила на диван столько, сколько ни разу не тратила на предмет мебели, но этот диван очень подходил к ее интерьеру. Когда Джиллиан переехала в новый дом, оказалось, что диван не подходит к этой обстановке. Поскольку он был очень большой, Джиллиан решила поставить его в гараж.

Питер, подрядчик, работающий на Джиллиан, неправильно понял ситуацию, подумал, что диван больше не

нужен хозяйке, и продал его. Когда Джиллиан вернулась домой и узнала о том, что случилась, она пришла в ярость. Хотя у нее и была мысль продать диван, она все же не хотела расставаться с ним. Питер почувствовал себя ужасно и согласился вернуть его. Джиллиан начала кадрировать ситуацию: он пытается меня провести. Он знал, что этот диван нравится мне, но все равно продал его.

Питер почувствовал себя виноватым и сказал женщине, что вернет ей диван. Джиллиан остановилась и задумалась. Почему это так меня разозлило? Я все равно собиралась поставить этот диван в гараж, ведь он совсем не подходит к моему новому интерьеру. К тому же у меня нет времени продать его самой. Так почему меня так разозлило случившееся? Она сказала Питеру, что уже не против продажи дивана. В тот же день Джиллиан узнала, что покупатель был очень благодарен ей за хороший диван. Мужчина сказал, что его жена больна раком и все деньги у них уходят на ее лечение, а благодаря Джиллиан ему хватило денег на то, чтобы сделать жене подарок на день Святого Валентина. Жене диван очень понравился. Джиллиан осталась довольна произошедшим.

### ***Зона критических суждений***

Критически относясь к другим и, в особенности к себе, вы выходите из зоны страха и открываете для себя новые возможности.

Все мы ежедневно выносим сотни суждений и очень редко замечаем, что многие из них ошибочны. Каждое ваше суждение содержит в себе причину, оценку и сравнение. Зачастую мы все приходим к неверному умозаключению, неправильно интерпретируем ситуацию и

## Глава 7. Зона критических суждений

судим о людях по первому впечатлению. Джиллиан не знала того человека, которому Питер продал ее диван, но сочла, что этот покупатель использует ее. Она ошибалась. Подумайте о том, как часто вы выносите ошибочные суждения. У каждого человека есть дальние знакомые, которых он никогда не видел, но прекрасно осведомлен об их репутации. Или, если речь идет о коллеге по работе, вы можете, не общаясь с ним, знать о задуманных им проектах. Возможно, этот человек — друг вашего друга или коллеги. Вы мало знакомы с этим человеком, но у вас есть суждения касательно его персоны. Имеет ли смысл выносить эти суждения?

Большинство своих самых жестких и критических суждений мы предпочитаем держать при себе. Но не стоит судить о чем-либо преждевременно, ведь все в нашей жизни происходит постепенно. Помните, как вы учили алфавит? Когда я ходила в детский сад, миссис Сейденкранц, наша воспитательница, каждый день помогала нам выучить несколько новых букв алфавита. Я всегда с нетерпением ждала, когда наступит утро, и я смогу пойти в детский сад учиться новые буквы. Я понятия не имела, сколько букв мне еще оставалось выучить, поэтому я не выносила на этот счет никаких суждений. Мне просто нравилось петь песенку про алфавит. Я была сосредоточена на процессе обучения и получала удовольствие от этого.

Мэрилин Курильски, профессор Калифорнийского университета, в своем исследовании говорит о том, что девяносто семь процентов детей детсадовского возраста умеют мыслить абстрактно, и то же самое могут делать лишь три процента людей в возрасте от тридцати лет\*.

---

\* Курильски М. Л. Приручить Землю: как вдохновить человека. 1997. С. 50.

Разве это не здорово — уметь мыслить отвлеченно? Вы лишаете себя этой возможности, когда даете всему происходящему вокруг вас преждевременную оценку. Однажды одна женщина, бизнес-консультант, сказала мне, что каждая ее новая идея постоянно воспринимается критически коллегами по работе. Первой нашей реакцией на любую ситуацию часто становится осуждение и критическая оценка.

Вам приходилось осуждать себя за то, что вы делаете что-то не так? Подобно большинству людей, вы слышите свой внутренний голос, который осуждает вас за все ваши поступки. Внутренний голос постоянно говорит вам:

Это плохое решение.

Тебе нужно было быть осмотрительнее.

Ты мог бы сделать это лучше.

В следующий раз, когда вы услышите этот надоедливый внутренний голос, отнеситесь к нему так, как вы отнеслись бы к своему знакомому, который постоянно отпускает негативные комментарии. Остановите его.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Зона критических суждений — это ворота в зону силы. Сделав выбор в пользу зоны критических суждений, вы покидаете зону страха, пребывание в которой является следствием ваших собственных негативных мыслей. Критические суждения открывают для вас новые возможности и оберегают от расстройства и стресса. Также они являются лучшим средством спасения от черной дыры. Неважно, насколько ужасна ситуация, в которой вам пришлось оказаться. Находясь в зоне критических



## Глава 7. Зона критических суждений

суждений, вы допустите возможность того, что не все так плохо, как кажется, и дело пойдет на поправку.

Возможно, вы столкнулись с необходимостью найти другую няню для своего ребенка, и расстроены тем, что ему придется привыкать к новому человеку? Или вас переводят на другое место работы, оказавшееся лучше, чем вы могли предположить? Одного моего друга из Калифорнии однажды уволили из компании, занимающейся программным обеспечением. Он нашел себе новую работу, на которой ему стали платить в два раза больше, а его новая должность была настолько престижной, что он и мечтать о ней не мог, работая в компании, из которой его уволили.

Чем больше критических суждений вы выносите, тем более спокойной становится ваша жизнь. Вы начинаете взвешивать свои мысли и становитесь менее чувствительными к жизненным неурядицам. Поверьте, что в данной ситуации вы ничего не потеряете. Напротив, относясь к жизни критически, вы открываете себе дорогу к мощным энергетическим ресурсам, поскольку начинаете мыслить более ясно и меньше волноваться. Находясь в зоне критических суждений, вы используете энергию высоких частот, действуете с позиции сильного человека и используете возможности Энергетического поля. Страх и разочарование уйдут из вашей жизни, и вы обретете мудрость. Войдя в зону критических суждений, вы начнете наслаждаться жизнью, потому что уже не будете ограничивать себя критическими мнениями. Вы также перестанете тратить энергию на грусть и разочарование. вспомните, как разозлилась Джиллиан, сколько энергии она потратила на осуждение Питера. А в результате, когда женщина отнеслась к своей злости критически, все изменилось — пришло в норму.

Зона критических суждений — быть может, самая важная зона высокочастотной энергии, поскольку она открывает дорогу к возможностям, о которых вы не могли и мечтать. Критические суждения останавливают ваше скольжение вниз, в Зону страха, и позволяют вам всегда делать правильный выбор. Используя возможности зоны критических суждений, вы сможете ощутить силу Энергетического поля, добиться успеха, улучшить взаимоотношения с окружающими и сократить количество негативных ситуаций. События вашей жизни будут более сбалансированными, и вы откроете для себя новые перспективы. Не имеет значения, где вы будете находиться — на работе или дома — ваши действия всегда будут соответствовать вашим намерениям. В результате, даже к концу дня вы будете ощущать прилив энергии и перестанете переутомляться.

Относясь критически к себе и к тому, что вас окружает, вы открываете новые возможности. У вас сразу изменится отношение к жизни, появятся дополнительные перспективы, как в личной, так и в профессиональной сферах. Действуя с позиции критичного наблюдателя, вы всегда будете знать, когда стоит сохранить нейтралитет.

## УСТАРЕВШИЙ МЕТОД ДЕЙСТВИЯ

В жизни мы, как правило, находимся во власти собственных мнений о тех людях, которых встречаем. Мы также привыкли тем или иным образом интерпретировать происходящие события, и такое поведение становится для нас чем-то устоявшимся. Вынося то или иное суждение, вы бессознательно приводите в движение целую череду событий. Вы неосознанно заставляете

## Глава 7. Зона критических суждений

работать ресурсы Энергетического поля и посылаете энергию в определенном направлении, даже если сами не хотите этого. Конечная точка в этом процессе — умозаключение. Когда вы делаете умозаключение, процесс останавливается. Картина мира сужается. Вынеся однажды какое-либо суждение, вы приковываете себя к определенной точке зрения и ограничиваете свои возможности. Явления и события не всегда таковы, какими они кажутся нам, и, приняв какую-то одну точку зрения, вы закрываете для себя дверь к большим переменам.

Делая опрометчивое умозаключение, устанавливая правила, вы делаете неверный выбор.

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Перейдя в зону критических суждений, мы получаем доступ к другим зонам высокочастотной энергии. Люди, как разумные существа, привыкли на все иметь собственное устоявшееся мнение. Нахождение в зоне критических суждений ведет за собой перемены, которые нас пугают.

Если вы начнете практиковать критические суждения, вам будет становиться все легче и легче. Вот несколько способов развития критического мышления.

#### 1. Относитесь критически к другим людям

Когда мне было тридцать с небольшим, я жила в Лагуна Бич, Калифорния. Однажды утром я привычным для меня путем поехала на работу. Я ехала со скоростью

примерно сорок миль в час, как вдруг перед моим носом появилась выехавшая со стоянки синяя «хонда». Я резко нажала на тормоза и чуть не врезалась в дерево. Сердце билось с невероятной скоростью. Я едва избежала столкновения. Оглянувшись, увидела сидящую за рулем «хонды» женщину, которая нажала на газ и уехала. Я не поверила своим глазам. Она даже не посмотрела на меня. Она абсолютно никак не извинилась за то, что чуть не стала причиной аварии!

Этот инцидент волновал меня весь день. Я была потрясена и очень удивлена тем, что женщина так бесстыдно уехала. Для меня это было равнозначно удару по лицу. Как можно быть такой невнимательной? Даже если она не заметила меня, выезжая со стоянки, она же видела меня в то время, когда мы чуть не столкнулись. К концу дня я мысленно разнесла эту женщину в пух и прах. Она нечувствительная, небрежная и эгоистичная. Не стоит и говорить о том, что она ужасный водитель. Господи, если бы я только запомнила номер ее машины! Ведь она очень сильно испортила мне весь день!

Я вернулась домой около семи вечера и припарковала машину в привычном месте, на стоянке около дома. Я чувствовала раздражение и не могла дождаться, когда же закончится этот день. На следующее утро, только я собиралась выехать со стоянки, как вдруг увидела записку, прикрепленную под дворником. В записке говорилось:

*Я та женщина, которая утром чуть не столкнулась с вами. Я очень виновата перед вами. Я выезжала со стоянки и не заметила вас. После того, как все случилось, я смутилась и уехала. Весь день я ужасно себя чувствовала и не поверила своему счастью, когда, подъехав к своему дому, увидела вашу машину. Пожалуйста, примите мои извинения.*

*Ваша соседка.*

## Глава 7. Зона критических суждений

Я была ошеломлена. Я целый день провела во тьме черной дыры, ругая виновницу утреннего происшествия на чем свет стоит. Я рассказала о своем приключении многим людям, стараясь тоже затащить их в черную дыру и заразить своим негативизмом. После того, как я прочла записку, поняла, что ошибалась, и мое поведение было абсурдным. Я была очень расстроена и направляла все свои отрицательные эмоции на эту женщину.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Вспомните, когда вы последний раз делали умозаключение. Как это умозаключение повлияло на вашу жизнь?

## 2. Относитесь критически к сложившейся ситуации

Реальность не всегда такова, какой она кажется. Приходилось ли вам делать умозаключения, не владея всей информацией? Моя подруга Линда МакКеллум называет это преждевременной оценкой. Вы уже, наверное, понимаете, какими могут быть результаты такого суждения! Преждевременная оценка делается так быстро, что вы не успеваете и глазом моргнуть. Это происходит автоматически, бессознательно.

Джордж — мужчина, овдовевший после сорокатрех-летнего брака, недавно сказал мне:

— Я всегда ругал жену за то, что она перекладывает с место на место вещи, и их потом не найти. Теперь я сам ловлю себя на том, что неосознанно разбрасываю вещи по разным углам дома. Когда я думаю о том, что многие

годы мы ругались из-за таких глупостей, то становится очень грустно.

Я часто слышала, как мой сосед Дуглас дает преждевременную оценку Донне, своей уборщице. Однажды утром он никак не мог найти свои ключи, и был расстроен тем, что Донна куда-то убрала их с привычного места. Разгневанный, он обыскал все шкафы, но так и не нашел ключи. Открыв входную дверь, Дуглас с удивлением обнаружил, что ключи болтаются в замочной скважине. Он сам оставил их там накануне вечером.

Вас наверняка так же, как и меня, учили думать о том, что правильно, а что неправильно, что хорошо, а что — плохо. С точки зрения квантового поля это сильно ограничивает ваш взгляд на мир. Не стоит думать, что черная дыра — это плохо, а зона успеха — хорошо, поскольку это также является преждевременной оценкой и мешает вам видеть происходящее перед вашими глазами. Приходилось ли вам биться за что-нибудь и, не достигнув успеха, осознать, что вы потерпели очередную неудачу? Раньше я работала в одной компании, и однажды наша команда была на пороге заключения контракта стоимостью в шестьдесят миллионов долларов. Работа, предшествующая заключению контракта, заняла больше года. Было потрачено очень много времени и труда. Поэтому, когда мы узнали, что для фирмы, с которой заключаем контракт, наша компания станет всего лишь вторым поставщиком, а не первым, испытали чувство опустошения.

Мы в результате понизили свои доходы, надеясь на предполагаемую прибыль в будущем. Позже компания-клиент, с которой мы заключили договор, понесла серьезные потери в прибыли, поэтому наши конкуренты

## Глава 7. Зона критических суждений

так и не получили предполагаемых доходов от сделки. А наша компания, напротив, практически ничего не потеряла, и после того, как компания-клиент оправилась от понесенных потерь, мы снова заключили с ней договор и получили хорошую прибыль.

Эта история напоминает мне одну притчу. У фермера был сын. Однажды этот сын убежал из дома, и все сказали:

— Это плохо.

Затем сын вернулся домой с найденной им лошадью, и все сказали:

— Это хорошо!

Потом сын упал с этой лошади, сломав себе ногу, и все сказали:

— Это плохо.

Когда началась война, сын из-за сломанной ноги не смог пойти воевать, и все сказали:

— Это хорошо!

И так далее. Этой истории нет конца, и в зависимости от того, с какой точки зрения вы смотрите на происходящее, ваше мнение на эти события меняется. В этом заключается опасность преждевременной оценки — вы тратите свою энергию и свое время на то, что, возможно, даже не является правдой. Причина возникновения той или иной ситуации может стать понятной позже, а может и не стать.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Приходилось ли вам думать, что сложившаяся ситуация носит негативный характер, а потом понять, что все складывается хорошо?

Как преждевременные оценки влияют на вашу жизнь?

### 3. Относитесь критически к самому себе

Если вы можете критически относиться к другим, это значит, что вам пора так же относиться и к себе. Вот пример того, как это начала делать одна женщина. Пэтрис уже давно мечтала о втором ребенке. Они с мужем в течение восьми лет ждали своего первого малыша, и прошло еще восемь лет, прежде чем Пэтрис снова забеременела. Джо родился примерно на три месяца раньше срока и прожил всего неделю.

Пэтрис с головой погрузилась в черную дыру. Выйти из черной дыры у нее получалось только тогда, когда рядом с ней находился кто-то, кто был сильнее ее. Ей стало ясно, что ее миссия состояла в том, чтобы найти проблемного ребенка, брошенного на произвол судьбы. Пэтрис и ее семья начали долгий процесс усыновления, который предполагал сначала длительные поиски ребенка, а затем заполнение огромного количества бумаг. В конце концов, накануне Дня Благодарения, в жизни Пэтрис появился Айран. Он был прелестным ребенком, несмотря на то, что страдал расстройством внимания и синдромом гиперактивности, а также нарушением некоторых химических процессов в организме. До того, как попасть в семью к Пэтрис, мальчик успел пожить в восьми детских домах.

Сразу стало ясно, что ребенок трудный. Он был склонен к вспышкам агрессии и постоянно попадал в переделки в школе. Попытки справиться с Айраном отрицательно влияли на взаимоотношения Пэтрис со своим мужем, а также со старшим сыном, который также часто болел и пропускал занятия в школе. Айран нуждался в наблюдении врача, и это сильно ударяло по семейному бюджету. На то, чтобы снизить агрессивность ребенка, тоже уходили деньги. Пэтрис чувствовала, что ее семья рушится.



## Глава 7. Зона критических суждений

Пэтрис осуждала себя, когда думала, что, возможно, ей придется отказаться от Айрана. Но мысль о том, что она разрушает свою семью, не давала женщине покоя. Пэтрис поразмыслила и поняла, что ей придется бросить Айрана. Пэтрис посчитала, что малышу будет лучше в семье, где он будет единственным ребенком. Скоро женщина встретила одинокого человека, которому было под тридцать лет. Он жил на Род-Айленд, работал в социальной сфере, боролся за права трудных детей и сам хотел усыновить мальчика. Позже Пэтрис говорила мне: «В то время я чувствовала себя неудачницей. У меня никак не получалось справиться с Айраном, поэтому я решила подыскать ему других родителей». Пэтрис вынесла преждевременную оценку, сочтя себя неудачницей и плохой матерью, хотя на самом деле она делала для своих детей все возможное.

«Я должен» — это фраза, в основе которой лежит низкочастотная энергия. Исключите слово «должен» из своего словаря, и уж тем более не употребляйте его по отношению к себе. Никогда не раздумывайте слишком долго. Учитесь на своих ошибках, учитесь избавляться от эмоционального напряжения. И не стоит прогнозировать результат, ведь вы никогда не знаете, чем закончится то или иное дело. Не нужно ограничивать себя. Очень важно избавиться от преждевременных оценок, особенно если вы находитесь в зоне страха.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Вспомните ситуацию, когда вы резко осуждали себя.

Что происходит, когда вы перестаете осуждать и пытаетесь чему-то научиться?

---

## СОХРАНИТЕ НЕЙТРАЛИТЕТ

Когда мне исполнилось шестнадцать лет, я получила права. Моя кузина Гейла учила меня водить машину и пользоваться коробкой передач. Мне было очень трудно справиться с этим процессом. Я постоянно путалась и никак не могла включить передачу для обратного хода. Но, быстро поняв, что для того, чтобы найти нужную передачу, необходимо перестать волноваться и войти в нейтральное состояние, я так и сделала. Это было не так просто, но все же это помогло мне беспрепятственно находить нужную передачу.

Вот он, ключ к тому, чтобы избежать преждевременной оценки. Вместо того чтобы формировать мнение по поводу сложившейся ситуации, войдите в нейтральное состояние. Нейтралитет делает вас открытым для новых перспектив. Ниже перечислено несколько жизненных ситуаций. Какие из них знакомы вам и в каких из них вам удавалось сохранить нейтралитет?

*В споре со своей женой или ребенком?*

*Во время мозгового штурма, когда приветствуется любая идея?*

*Когда вы отказались распускать сплетни?*

*Когда вы принимали ответственное решение?*

*Когда вы, вместо того, чтобы ругаться с разносчиком пиццы, улыбнулись ему?*

Даже если все идет не так, как вы этого хотите, у вас всегда есть возможность решить сложную проблему, стоящую перед вами. Если вы злитесь на своего ребенка за то, что он не сделал уроки, учтите, что в этой ситуации вам будет трудно сохранить гармонию в семье. Сохраняя

## Глава 7. Зона критических суждений

нейтралитет, вам будет легче «включить нужную передачу» и начать двигаться в правильном направлении.

Все, что мы видим, слышим, о чем думаем каждый день, заставляет нас формировать свое мнение. У вас всегда есть выбор: начать необдуманно действовать или войти в нейтральное состояние. Один из самых быстрых способов сохранить нейтралитет — просто понаблюдать за своей эмоциональной реакцией на ситуацию, в которой вы находитесь. Спросите себя: «Что нарушает мой нейтралитет в данной ситуации?» Прислушайтесь к внутреннему диалогу, который вы ведете с самим собой. Отнеситесь к нему так же, как вы отнеслись бы к своему другу, решившему излить вам душу.

Триггеры зоны страха не исчезнут сами по себе, но они устроятся, когда вы их обнаружите. Все участки зоны страха функционируют при помощи энергии низких частот, и сопротивляться воздействию этой энергии очень трудно. Даже если, находясь в зоне страха, вы будете испытывать положительные эмоции, даже если будете любить, эти чувства не принесут вам удовольствия. Принять себя таким, какой вы есть, значит обрести ключ к успеху. Однажды Дэвид Хоукинс сказал: «Дракону не важно, насколько вы хороши. Он в любом случае съест вас».

Признайте наличие у себя хороших и плохих качеств. Не нужно стараться изменить себя. Ваша задача — прислушиваться к себе, познавать себя и признавать себя таким, какой вы есть. Выполняя эту задачу, вы сохраняете нейтралитет и обретаете силу. Частота вашей внутренней энергии повышается, когда вы принимаете за данность свои плохие и хорошие качества. Найдите в себе результаты влияния зоны страха, и ваш энергетический уровень обязательно повысится. Вы испытаете ощущение собственного превосходства. В 1930-х годах физик

Эрвин Шредингер доказал, что всякий раз, когда мы вступаем в контакт с каким-либо объектом, то оказываем на него определенное воздействие. Поэтому, даже если вы не знаете, как решить свою проблему, вам достаточно проследить за своими эмоциональными реакциями на нее (например, раздражение), и таким образом вы сделаете шаг к избавлению от проблемы. Когда вы начнете отдавать себе отчет о собственных эмоциональных реакциях на ту или иную ситуацию, ваши чувства перестанут угнетать вас, и тучи над головой рассеются.

Умение становиться сторонним наблюдателем — это ключ к решению проблем. На протяжении дня вы будете испытывать большое количество эмоций, и это нормально. Но если случится так, что испытываемые вами чувства не будут совпадать с ситуацией, в которой вы оказались, знайте, что вы попали под воздействие триггера. Признайтесь себе в этом. Сосредоточьтесь на своих эмоциях и определите, что это за эмоции — злость, страх, грусть и т. д. Постарайтесь избавиться от отрицательных эмоций: сделайте несколько глубоких вдохов, сходите погулять, попейте воды, подкрепитесь чем-нибудь. Если вы чувствуете физическое напряжение, встаньте с места, походите. Просто отпустите себя, оттолкните отрицательные эмоции, начните действовать, сопротивляйтесь, войдите в нейтральное состояние.

Психолог Габриель Хилберг однажды сказала мне:

— Не обращай внимание на первое, что делает человек. Обрати внимание на второе.

Если вы решите сохранить нейтралитет и станете критически относиться к своему начальнику, своим коллегам по работе, своей семье, супруге, своим друзьям, незнакомцам, встречающимся на вашем пути, и даже к тем людям, о которых вы читаете в газете, вы откроете для себя путь

## ГЛАВА 7. Зона критических суждений

к энергии высоких частот. Вы также откроете дверь, ведущую в зоны высокочастотной энергии, и сможете использовать потенциал, который эти зоны в себе содержат.

Если же вы решите поддаться своим эмоциям и триггерам, то начнете осуждать себя и подвергать сомнению все происходящее с вами. Все мы каждый день кого-то или что-то осуждаем. Если вы тратите энергию на обвинения и осуждение, то выходите из нейтрального состояния и попадаете во власть собственных эмоций. Поймите это и вернитесь в нейтральное состояние. Вообразите следующую ситуацию: ваш муж забыл поздравить вас с днем рождения. Вы возмущены и обижены. В данной ситуации вами может быть вынесена преждевременная оценка. Например, муж не заботится о вас. Если бы вы что-то для него значили, он не забыл бы про столь важный день. С другой стороны, вы можете остановиться и начать контролировать свои эмоции. Все мы иногда испытываем чувство разочарования, но нельзя поддаваться этому чувству. Не стоит никого осуждать, лучше войдите в нейтральное состояние и двигайтесь по Энергетическому спектру к зоне успеха, пользуясь энергией, которую вам удалось сберечь. Зона критических суждений дает вам возможность увидеть ситуацию так, как если бы она случилась не с вами. Это поистине чудесно. Попробуйте побыть в зоне критических суждений хотя бы неделю, и вы сами увидите результат.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Вспомните ситуации, которые вызывают у вас моментальную реакцию.

Как изменится ваша реакция на эти ситуации, если вы войдете в нейтральное состояние?

---

## СДЕЛАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Прошлой весной моя подруга Люпи обнаружила, что кто-то повредил небольшое дерево, растущее напротив ее дома. Часть коры была содрана, а само дерево склонилось над тротуаром, то и дело задевая проходящих мимо людей. Люпи не могла понять, что произошло, ведь дерево раньше никому не мешало. Несколько дней спустя она узнала от соседа, что дерево случайно повредили рабочие, которые трудились рядом с ее домом.

Люпи позвонила Майку, владельцу компании, в которой работали эти люди, рассказала ему о случившемся и попросила позаботиться о раненом дереве. После непродолжительных переговоров Майк сам лично приехал и стал категорически отрицать, что его подчиненные повредили дерево.

— Я решила не спорить с ним, — рассказывала мне Люпи. — Хотя я и понимала, что, скорее всего, дерево испортили рабочие, все равно допустила возможность того, что мой сосед ошибся. Во всяком случае, мне больше не хотелось беспокоиться по этому поводу.

Так, она сказала Майку, что верит ему, и Майк уехал.

Спустя три недели Майк появился на пороге дома Люпи в окружении нескольких рабочих. Он стал извиняться, и по всему было видно, что чувствует он себя прескверно. Выяснилось, что подчиненные сами рассказали ему о поврежденном дереве, но он об этом забыл. Люпи засмеялась, представив, как Майк делает преждевременную оценку и жалуется своей команде на безумную леди, заставившую его приехать к ней из-за раненого дерева. Несколько раз извинившись, они уехали.

— К счастью, тайна была раскрыта, — говорила Люпи. — Но это не главное. Главным было то, что я по своей воле

## Глава 7. Зона критических суждений

вошла в зону критических суждений. Три недели, которые прошли после первого визита Майка, я провела в мире и спокойствии, вместо того, чтобы возмущаться и негодовать. Решив поверить Майку и допустив возможность того, что сосед был неправ, я сделала выбор в пользу высокочастотной энергии, оградив себя от негативного воздействия собственных обид и жалоб.

Если вы научитесь входить в нейтральное состояние, вы тоже обретете мир и спокойствие, а ваша жизнь наполнится силой.

### Резюме

Зона критических суждений — это ворота в зону силы. Критические суждения помогают вам выбраться из зоны страха, в которой вы оказываетесь, обвиняя других и сожалея о том, что уже случилось.

Критические суждения предотвращают ваше погружение в черную дыру, делая вас более сильными и устойчивыми к стрессам.

Критические суждения помогают вам наслаждаться жизнью и делают вас независимыми от собственных мнений. Находясь в зоне критических суждений, вы также тратите меньше энергии и оберегаете себя от различных расстройств.

Относитесь критически к другим людям.

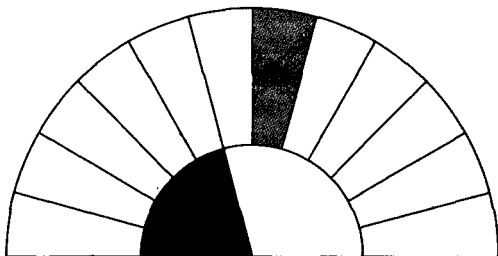
Относитесь критически к сложившейся ситуации.

Относитесь критически к самим себе.

Научитесь входить в нейтральное состояние. Для этого необходимо отдавать себе отчет о своем эмоциональном состоянии и наблюдайте за своими реакциями на происходящие события.

Не думайте, что черная дыра — это плохо, а зона успеха — хорошо, поскольку такие мысли являются преждевременной оценкой, не позволяющей вам наблюдать за тем, что происходит здесь и сейчас.

## Зона радости



**П**риходилось ли вам находиться в стрессовом состоянии и, уже начав соскальзывать в зону страха, посмеяться над ситуацией, в которой вы оказались? Или, может быть, вам случалось быть сильно подавленными, но вы решали посмеяться над происходящим в, казалось бы, самый неподходящий момент? Когда мы решаем посмеяться над собственными неприятностями, мы оказываемся в зоне радости. В этой главе я расскажу о том, как при помощи смеха и радости войти в зону силы.

В большинстве случаев мы воспринимаем себя очень серьезно, хотя все, что нам требуется — это научиться радоваться и смеяться. Одно время я работала в офисе на Мичиган-авеню в Чикаго. Это было необычное и приятное для работы место. Офис был окружен небольшими магазинами, ходить по которым было одно удовольствие.



## Глава 8. Зона радости

У корейки — хозяйки магазина, расположенного в том же коридоре, что и мой офис, был пекинес с бантиками, вплетенными в шерсть. Собачка любила меня до беспамьятства. Каждый раз, когда я заходила в этот магазин, то сталкивалась со своим маленьким другом. Увидев меня, он сразу начинал лаять, как сумасшедший, и крутиться вокруг меня. Однажды в понедельник (день выдался очень напряженный) я вышла из офиса и направилась в туалет. Возвращаясь назад, я остановилась, чтобы приласкать собачку. Погладив пекинеса, я пошла дальше, а он, повизгивая, увязался за мной.

— Не надо за мной идти, — сказала я ему.

Результата, естественно, не было никакого. Он следовал за мной, как тень. Чем быстрее я шла, тем быстрее он бежал за мной.

Вдруг я услышала за спиной голос хозяйки, которая закричала: — Стойте! Подождите!

Поскольку у нее был сильный акцент, это прозвучало так, словно она закричала:

— Моя милая, хорошая собачка!

«Черт, — подумала я. — Не стоит так кричать. Успокойся сама и усмири свою собаку».

Хозяйка продолжала кричать, желая привлечь мое внимание. Она что-то воодушевленно говорила мне, но я не могла понять ни слова. Я обернулась и вдруг увидела, что за мной тащится полоска туалетной бумаги. Корейка пыталась сказать мне, что собака бежит за бумажной полоской.

Время остановилось.

Сначала я подумала, что туалетная бумага прилипла к моей туфле, но только я повернулась, чтобы снять ее, как к своему ужасу обнаружила, что моя юбка сзади заправлена в колготки. В таком виде меня увидели люди

## Ф. Андерсон. Игра на квантовом поле

со всего этажа. Я сдернула увязавшуюся за мной полоску туалетной бумаги и побежала в свой офис, желая укрыться от посторонних взглядов. Рассказывая о произошедшем случае своей помощнице Венди, я чуть не умерла со смеху. Теперь я не ношу эту юбку, но все равно храню ее. Каждый раз, глядя на нее, радуюсь и смеюсь.

---

### **Зона радости**

Когда вы смеетесь (особенно над собой), вы открываете для себя дорогу в зону силы.

---

Когда вы смееетесь, в вашем мозгу вырабатываются эндорфины, и эмоциональное состояние меняется на химическом уровне. Смех поднимает ваш энергетический заряд. Когда вы чем-то заняты, загружены делами, когда чувствуете, что не справляетесь со всем, что на вас навалилось, то немедленно погружаетесь в зону страха, подвергаете себя стрессу и воздействию энергии низких частот. Покиньте зону страха! Освободите себя! Посмейтесь.

### **ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?**

Радость обеспечивает быстрый путь к энергии высоких частот. Смех позволяет вам избавиться от напряжения и выпутаться из тяжелой ситуации, способствует избавлению от последствий сделанного вами неправильного выбора, основанного на низкочастотной энергии. Смех помогает обрести ясность ума и передохнуть. Он способствует погружению в нейтральное состояние и освобождает

## Глава 8. Зона радости

ет от всего лишнего. Смех заразителен, он помогает подняться на более высокий энергетический уровень, как вам самим, так и вашему окружению. Если вам весело, люди всегда увидят это и отреагируют соответствующим образом: перестанут осуждать вас и станут радоваться вместе с вами. Радость — это прекрасное состояние.

Вне зависимости от того, в какой ситуации вы оказались, всегда можете выбирать, как на эту ситуацию реагировать. Никакая трудность не помешает, если вы отнесетесь к ней с юмором и не поддадитесь влиянию печали и стресса. Если у вас все не ладится, если, несмотря на любые попытки уладить свои дела, вы по-прежнему бродите во тьме, попробуйте войти в зону радости и посмеяться. Речь идет не о вежливом хихиканье, а об истинном смехе, который сотрясает все тело и заставляет слезиться глаза.

Возможно, вы спросите, можно ли смеяться тогда, когда ваше сердце исполнено печали? Конечно, да. Только не нужно заикливаться на том, как себя вести в такой момент. Мама Мэри и Джоан умерла после долгой болезни. Девушки, также как и их отец, ощутили усталость и опустошение. Они приехали в дом, где должна была проходить гражданская панихида, чтобы сделать все необходимые приготовления. Когда они подошли к двери, Мэри сказала:

— Будет смешно, если там играет органная музыка.

Дверь открылась, и первым, что они услышали, были звуки органа. Мэри захихикала, Джоан сделала глубокий вдох, но было видно, что она тоже трясется от смеха.

— Девочки, прекратите, — прошептал отец.

Глава похоронного процесса был мрачный и молчаливый. Войдя в холл, Мэри и Джоан старались не смотреть друг на друга, чтобы снова не засмеяться.

## Б. Андерсон. Игра на квантовом поле

Когда они пришли, их попросили заполнить большое количество бумаг, а затем назвать девичью фамилию матери. Мэри, Джоан и их отец хором назвали три разные фамилии. Все втроем начали хихикать. Глава похоронного процесса выглядел как ходячий труп, и при взгляде на него они начинали смеяться еще сильнее. Все трое знали, что мама, окажись она на их месте, смеялась бы громче всех. Их способность радоваться и смеяться позволила им ненадолго отвлечься от боли и горя.

## Устаревший метод действия

Как и большинству людей, вам наверняка случалось попадать в черную дыру. Осознав, что вы там оказались, всеми силами стараетесь сохранить контроль над ситуацией, пытаетесь понять, как вам оттуда выбраться. Представьте, что вам случилось потерять работу. Вы сразу начинаете составлять план: я намерен сделать первое, второе, третье. Нужно позвонить агенту по найму кадров, подготовить резюме. Можно попробовать найти работу в Интернете. Вместо этого попробуйте для начала порадоваться. Это не отнимет у вас сил и, в конце концов, это просто весело.

Обычно мы относимся к жизни очень серьезно. Перед тем как предложить вашему вниманию очередную историю, я прошу вас вспомнить момент, когда вы очень хотели произвести на кого-то впечатление. Вспомнили? Тогда вы поймете мое состояние. Однажды, сразу после того, как я устроилась на новую работу, мы с моими сотрудниками поехали на деловую встречу

## Глава 8. Зона радости

в один из курортных городов Мексики. Я была одним из организаторов этой встречи. Мне очень хотелось произвести хорошее впечатление на своих новых коллег, и я считала, что должна быть безупречна во всем. Для того чтобы подготовиться к встрече, мне нужно было обработать огромное количество информации, согласовать некоторые детали с начальством и со своей командой.

На полдень был намечен кофе-брейк. Полдень приближался, и я ждала, когда же обслуживающий персонал начнет приготовление к перерыву. Вместо этого вдруг послышался шум, дверь открылась, в комнату вошел человек в костюме гориллы и стал раздавать бананы.

Это было не смешно.

Что касается меня, то я пришла в ярость. Понятно, что мне хотелось поесть фруктов. Но это не значит, что я была обрадована появлением гориллы, раздающей бананы. Все уставились на меня, как бы желая спросить: «Что это такое? Что это за деловая встреча такая?»

Вместо того чтобы позабавиться, я решила отнестись к ситуации серьезно и вежливо выпроводила гориллу из комнаты. Поскольку этот шутник не говорил по-английски, а я почти не знала испанского, мы общались знаками, отчего человек в костюме гориллы стал еще больше похож на обезьяну. Вернувшись за круглый стол, я извинилась за случившееся. Если в моей карьере и был момент, когда стоило посмеяться, то это было именно тогда. Но у меня не получилось расслабиться. Я была напугана и думала, что мои коллеги сочтут меня ненормальной, раз я допустила такое. В результате я потеряла возможность поближе сойтись со своей новой командой.

## НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Прекрасное место для того, чтобы войти в зону радости — это аэропорт. Я часто летаю на самолетах, и меня всегда поражало то, как негативно люди реагируют, когда их вылет задерживается. Однажды мой рейс отменили, и я вместе с другими пассажирами долго стояла в лондонском аэропорту Хитроу в ожидании следующего рейса. Из-за отмены самолета один американец ругал на чем свет стоит одного из сотрудников аэропорта. Он так оскорблял его, что мы, будучи свидетелями скандала, все чувствовали себя неловко.

Неожиданно к ним подошел британский господин и сказал:

— Прошу прощения. Я член общества борьбы за вежливость, и от имени всех пассажиров рейса я вызываю вас в суд!

Американец обернулся, посмотрел на всех нас и медленно начал улыбаться.

— Прошу прощения, — сказал он. — Мне очень нужно попасть домой. Мой сын сегодня получает диплом.

И он снова извинился.

Радоваться можно практически всему, что происходит в жизни, но большинству из нас об этом легче сказать, чем сделать. Возможно, вам помогут приведенные ниже советы.

### 1. Смейтесь над собой

Прочертите границу между собой и ситуацией, вызывающей у вас напряжение. Умение быть здесь и сейчас — вот ключ к успеху. Станьте сторонним наблюдателем.

## Глава 8. Зона радости

Опишите сложившуюся ситуацию так, как если бы вы были телерепортером. Сам процесс описания ситуации принесет вам радость, и вы начнете смеяться.

Мой коллега Бен всегда засыпает, сев в самолет. Однажды он в очередной раз заснул в самолете и через некоторое время проснулся от ужасного шума, который он сам издавал собственным храпом. Вдобавок ко всему у него изо рта текла слюна. Все пассажиры уставились на него. Прятаться было некуда. Бен откашлялся, как бы прося людей не смотреть на него. Поняв, что это не сработало, и пассажиры все равно смотрят на него, он выкрикнул:  
— Да, я заснул! Это значит, что я не боюсь летать!

### **Игра на Энергетическом поле**

Опишите стрессовую ситуацию, которую вы переживаете сейчас.

Как вам справиться с этой ситуацией?

## 2. Пусть ваши триггеры будут вашими проводниками

Вы сможете быстро войти в зону радости, если поймете, с чем связано ваше напряжение. Пусть ваши триггеры будут вашими проводниками. Когда все в жизни не ладится, заставьте себя радоваться. Одна моя подруга, которая очень любит копаться в себе и постоянно работает над собой, попав в трудную ситуацию, говорит себе следующие слова: «Я злюсь, поскольку то, что я сделала, несовершенно, а если я не добьюсь совершенства, то не смогу себя уважать». Эти на первый взгляд нелепые слова помогают ей снять напряжение.

---

**Игра на Энергетическом поле**

Какого рода ситуации являются вашими триггерами?

Как ваши триггеры могут помочь вам попасть в зону успеха?

Как бы вы описали сложную для вас ситуацию, если бы смотрели на нее с позиции стороннего наблюдателя?

---

**3. Сделайте то, что поможет вам  
попасть в зону радости**

Что вызывает у вас чувство радости? Игра в гольф, игра на музыкальном инструменте, прослушивание музыки, занятия спортом, танцами, йогой, рисование, возможность поиграть с маленькими детьми? Вы замечали, как часто смеются дети? Дети — наш пример для подражания. Возможно, вам доставляет радость пение, просмотр фильма или работа у себя в саду. Мне помогают физические упражнения, поскольку с их помощью концентрируешься на своем теле и отвлекаешься от дурных мыслей. Также у меня есть кассета с любимыми песнями, которые всегда помогают отвлечься. «Радоваться» не значит обязательно смеяться. Занимаясь чем-то, что доставляет вам удовольствие, вы также можете войти в зону радости. Помните: для того, чтобы попасть в зону радости, не обязательно предварительно подвергать себя стрессу! Радуйтесь всегда, когда есть возможность, вне зависимости от того, насколько сложны обстоятельства, в которых вы оказались. Определите, что помогает вам войти в зону радости. Наслаждайтесь жизнью, купайтесь в потоках энергии. Если вы расстроены, энергия зоны радости поможет вам обрести целостность, даже если вы окончательно выведены из



## Глава 8. Зона радости

себя. Я хочу рассказать историю, произошедшую с моей подругой Мелани.

Мелани — молодая состоявшаяся женщина. Ей не нравилась ее работа. Она хотела уволиться, но не могла этого сделать по финансовым причинам. Каждый новый день, проведенный на работе, был для нее стрессом. Однажды, во время зарубежной поездки, Мелани отравилась, и ей нужно было срочно отправить в больницу анализы.

У Мелани не было времени, чтобы зайти на почту, и вдруг она вспомнила, что почта находится неподалеку от места ее работы! Когда она входила в почтовое отделение, ее не покидало чувство веселья по поводу того, какую странную посылку ей придется отправить. Улыбка не сходила с ее лица весь остаток дня, и таким образом Мелани оказалась в зоне радости.

Дальше было еще смешнее. Мелани всегда обращала внимание на красивого одинокого мужчину, жившего с ней по соседству. Однажды в субботу она чем-то занималась на заднем дворе. Неожиданно этот мужчина подошел к Мелани и спросил:

— Насколько я понимаю, ваш дом продается?

Мелани пригласила его посмотреть дом. Все было хорошо, пока они не вошли в кухню. Она набрала стакан воды для него и, обернувшись, поняла к своему ужасу, что он смотрит на лежащий на столе конверт с надписью: «Срочно! Результаты анализа кала». Еще на конверте были такие слова, как «бактерии» и «инфекция». Не стоит и говорить о том, что мужчина больше никогда не вступал в контакт с Мелани. Полноценной прогулки по дому не получилось, поскольку он извинился и ушел. Больше она никогда его не видела. Никогда. Мелани до сих пор смеется, вспоминая этот случай.

### **Игра на Энергетическом поле**

Опишите случай, когда при помощи смеха вы изменяли ситуацию, в которой оказались.

Что может заставить вас смеяться?

Что помогает вам войти в зону радости?

Чтобы чувствовать себя хорошо, и начать делать выбор в пользу высокочастотной энергии, научитесь входить в зону радости даже тогда, когда внешние обстоятельства препятствуют этому. Однажды я была в Южной Африке и слышала там речь проповедника Дезмонда Туту. После его невероятно трогательной речи о проблемах, стоящих перед страной, один из моих коллег задал вопрос:

— Как избавить людей от страданий?

Проповедник ответил:

— Ищите во всем юмор. Ищите возможность посмеяться. Смех облегчает душу и прокладывает путь к надежде.

### **Как я строила дом**

Несколько лет назад, во время самого сложного периода развития моей карьеры, меня направили работать в Даллас. Я решила укорениться там и построить свой дом. Отобрала несколько рабочих, которые хвастались тем, что способны выполнить любую работу.

Однако все пошло не так, как я рассчитывала. Задержка сменялась задержкой, и за неделю до предполагаемого окончания строительства оставалось еще море работы. Прораб, глядя мне в глаза, пообещал:

## Глава 8. Зона радости

— Даю вам слово, что на следующей неделе мы закончим работу.

Мы составили договор, в котором оговаривались детали сделки и описывалась работа, которая должна быть выполнена. Спустя полгода стройка так и не была закончена. Я пришла в ярость. Руководитель строительной фирмы, с которой я заключила контракт, сказал мне:

— Не переживайте, леди. В отличие от большинства заказчиков, вам хотя бы есть где жить во время постройки.

Я поняла, что меня не будут воспринимать всерьез, пока я не начну разговаривать жестко. На следующий день я потратила целое утро на составление письма президенту строительной компании. В письме я перечислила все возникшие проблемы в хронологическом порядке. В конце письма я указала не только свое имя, но и должность («региональный вице-президент»), а также название своей компании. Я подумала, что это придаст мне значительности. В письме я также указала список вопросов, которые компания должна была разрешить к концу недели. Я подчеркнула, что в первую очередь мне необходимо законопатить трубы в ванной и на кухне, поскольку в этих местах была угроза протечки.

Два дня спустя, когда я собиралась на работу, раздался звонок в дверь. На пороге стоял человек из строительной компании и широко улыбался.

— Здравствуйте, мадам, меня зовут Джим. Меня прислал лично президент компании, чтобы проконтролировать работу наших служащих. Приношу вам извинения за то, что наша компания доставила вам столько хлопот.

Я была очень удивлена. Я спросила его, нужен ли ему составленный мной список первоочередных действий, а он ответил, что у него уже есть копия. Тогда я сказала:

— Отлично. Я вернусь в конце дня. Встретимся в пять.

К моему удивлению, он ответил:

— Нет проблем, мадам.

По пути на работу я мысленно поздравила себя. Видишь, Бренда? Все, что надо было сделать, так это проявить твердость и поговорить с руководством.

Вечером того же дня, когда я вернулась к месту постройки дома, рабочие доброжелательно поприветствовали меня. Я снова восхитилась собой. Наконец-то мне удалось добиться уважения с их стороны. Мы с Джимом сели, просмотрели список дел, и оказалось, что вся невыполнимая работа уже выполнена.

Отложив список в сторону, Джим произнес:

— Вы замечательный человек, мисс Бренда. Но могу я попросить вас, в следующий раз, когда вам нужно будет законопатить трубы, напишите в списке слово «законопатить», а не «закопать», как вы это по ошибке сделали.

Я чуть не умерла на месте.

Я почувствовала, что начала краснеть. Как это могло случиться? Я была так расстроена все последние полгода. Рабочие относились ко мне свысока и заставляли чувствовать себя глупой из-за того лишь, что я хотела, чтобы они вовремя закончили работу. Теперь работа была выполнена, а я все еще чувствовала себя странно. Как я могла написать «закопать» вместо «законопатить»?

Вдруг я начала улыбаться, а затем расхохоталась. Посмеявшись, я перестала чувствовать себя униженной. Джим не смог сдержаться и тоже рассмеялся. Мы смеялись так громко, что нам потребовалось добрых пять минут, чтобы вернуться в нормальное состояние. Я сказала:

## Глава 8. Зона радости

— Джим, вы, наверное, сочли меня полной идиоткой!

Он ухмыльнулся и ответил:

— Да нет, мадам. Но президент нашей компании показал вашу ошибку всем работникам офиса, и все посмеялись над ней.

Вот так, все началось с обвинений, а закончилось смехом. Смех снял нашу с Джимом напряженность, создав атмосферу легкости и теплоты. Жизнь далеко не всегда прекрасна, но у вас есть возможность найти в ней что-то смешное. Я могла бы расстроиться, но вместо этого нашла в себе силы засмеяться. Джим тоже имел полное право посмеяться надо мной, что он и сделал. А я посмеялась над собой вместе с ним. Если бы решила обидеться и расстроиться, то этот инцидент до сих пор лежал бы грузом на моей душе. Вместо этого я засмеялась, что и сблизило нас с Джимом. Даже после того, как постройка дома была закончена, он помогал мне отделять его. Если бы я решила расстроиться, то результат был бы совершенно другой. Всего пять минут смеха заставляют нас войти в нейтральное состояние и наладить хорошие взаимоотношения с человеком, который смеется вместе с нами. Если вы будете огорчаться и обижаться на людей, такого результата не последует.

### Резюме

Когда вы смеетесь, в вашем мозгу начинают вырабатываться эндорфины, и ваше состояние меняется на химическом уровне.

Смех помогает вам покинуть зону страха и войти в зону силы.

## Б. Андерсон. Игра на квантовом поле

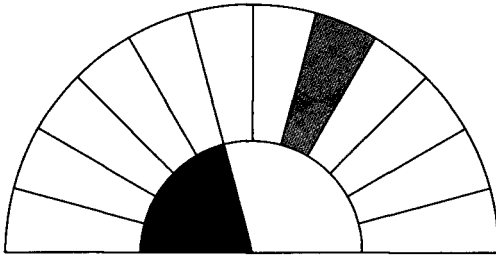
Смех помогает вам войти в нейтральное состояние и выбросить из головы все лишнее.

Избавьтесь от напряжения. Посмотрите на себя со стороны. Умение быть здесь и сейчас — вот ключ к успеху.

Пусть триггеры будут вашими проводниками. Вы сможете быстро войти в зону радости, если поймете, что вызывает у вас неприятные эмоции и напряженность.

Сделайте то, что поможет вам попасть в зону радости. Послушайте музыку, сами поиграйте на музыкальном инструменте, займитесь физическими упражнениями, танцами, йогой, рисованием, поиграйте с маленькими детьми. Может быть вам поможет пение, просмотр фильма, домашние дела или работа в саду.

## Зона созвучия



Случалось ли вам с невероятной скоростью переключаться с одного источника информации на другой? Приходилось ли вам метаться между мобильным телефоном и компьютером? Случалось ли терять контроль внимания на человеке, стоящем перед вами? Данная глава поможет вам настроиться и сфокусировать внимание на том, что происходит здесь и сейчас.

Большинство проблем происходит из-за нашей невнимательности. Часто мы отгораживаемся от событий, случающихся с нами, причиной тому является постоянная спешка и невнимание к окружающему миру. Бывает так, что люди настолько чем-то увлечены, что просто не могут переключить свое внимание и сконцентрироваться на чем-то другом. Попав в зону созвучия, вы останавливаетесь и возвращаетесь к настоящему моменту.

Сделать это не так-то просто, потому что все мы живем как в лихорадке. Вот очередной пример.

Недавно я вернулась с семидневной конференции, проходившей в Майами. Там было очень много людей, много дел, много трудностей. Я с нетерпением ждала выходных, желая провести их, не вставая с постели. Никаких телефонов, компьютеров и людей. Только крепкий, здоровый сон. Но в последний момент мои планы изменились, и я полетела в Доминиканскую Республику на встречу с президентом Хиполито Мейя.

Мой клиент планировал провести конференцию, посвященную образованию, но правительство до сих пор не выделило деньги на это мероприятие. Чтобы урегулировать вопрос, попросили приехать меня. Празднование окончания конференции в Майами закончилось в час ночи, и в четыре утра я выехала в аэропорт.

Когда мы с моим коллегой прилетели в Доминиканскую Республику, нас встретили двое представителей правительства. Мы сели в правительственный «мерседес», и к нам присоединились еще два человека, включая генерала пугающей наружности. В моей голове крутились мысли: куда я попала? Кто эти люди? Я голодна и, должно быть, ужасно выгляжу. Спустя некоторое время телохранители отвезли нас в ресторан. Принесли еду. Неожиданно генерал вскочил и выбежал.

— Анога! («Сейчас!»), — вскричали все и попросили нас выйти на улицу. Перед тем как выйти, я бросила взгляд на свою тарелку. Взволнованная президентская охрана бегала вокруг нас, но, увидев генерала, отошла в сторону. Толпа людей расступилась, и показался президент. Повсюду маячили журналисты с камерами.

Я отчаянно пыталась вспомнить, сколько раз принято целоваться в этой стране — один или два. Мне стоило



## Глава 9. Зона созвучия

выяснить это заранее, а также выучить несколько фраз на их языке. Президент поприветствовал меня на испанском языке и наклонился, чтобы поцеловать меня, а я в ответ крепко поцеловала его. Мне было неловко, я не знала, в какую щеку лучше целовать, к тому же оставила большой след от помады на его щеке.

Затем президент что-то спросил меня по-испански. Он, разумеется, полагал, что я понимаю его. Дальше все происходило как в замедленной съемке. Воцарилась тишина. Все камеры и микрофоны оказались направленными на меня.

Я вошла в зону созвучия и с энтузиазмом воскликнула:

— Si! («Да!»)

Оказалось, что я ответила правильно. Президент улыбнулся. Как потом выяснилось, он спросил меня:

— Вам нравится в нашей стране?

Затем мы отправились на переговоры, и когда они были закончены, нас отвезли в аэропорт на машине с государственными флажками, с эскортом и сиреной. Войдя в зону созвучия, я смогла избежать физического напряжения и стресса, и получила удовольствие от сложившейся ситуации. Внутренняя настройка помогла мне преодолеть культурные различия между мной и президентом, и позволила выглядеть достойно.

---

### **Зона созвучия**

Пришло время сконцентрироваться на том, что происходит здесь и сейчас.

---

Вступая в зону созвучия и настраиваясь на то, что происходит перед вашими глазами, вы оптимизируете работу

всех своих органов чувств, в том числе и шестое чувство. Этого никогда не произойдет, если ваш разум занят размышлениями о прошлом или будущем. Находясь в зоне созвучия, вы становитесь более открытыми, ваше напряжение уходит, необходимость в психологической защите пропадает, исчезает потребность во вражде, и вам уже не нужно долго размышлять над тем, что делать дальше. Процесс настройки требует большой собранности, в особенности, если вам необходимо сделать огромное количество дел. Сосредоточившись на происходящем здесь и сейчас, вы начнете познавать других и себя, поймете, что вам нужно в действительности. Если у вас есть ребенок, вы сможете понять его состояние еще до того, как он скажет слово. Вы начнете адекватно реагировать на поведение других. Войдя в зону созвучия, настроившись на настоящее, вы сможете легко взаимодействовать с окружающими, поскольку вам будет понятно их состояние.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Наверное, все вы слышали о том, что наш мозг в повседневной жизни использует лишь десять процентов своих возможностей. Зона созвучия позволит вам преодолеть внутренние ограничения и начать использовать мозг на оставшиеся девяносто процентов. Также, войдя в зону созвучия, вы сможете избежать стресса. Вам откроются новые возможности, вы перестанете обращать внимание на все лишнее и сосредоточитесь на том, что происходит в данный момент. Это позволит вам взаимодействовать с окружающими на новом, непривычном, но, тем не менее, абсолютно реальном уровне.

## Глава 9. Зона созвучия

Перед тем как встретиться с президентом Мейя, я в течение часа общалась с министром по туризму. Как это обычно бывает в странах Латинской Америки, в разговоре участвовало много людей, включая двух помощников министра, двух моих коллег и переводчика. Министр, его помощники и пять женщин, включая жену министра, то и дело выходили из комнаты, а затем возвращались назад. Все они говорили по-испански. Обычно в такой ситуации фокусируешься на переводчике и на том, что он говорит, но я решила сосредоточить внимание на министре, желая наладить с ним контакт. Я постоянно смотрела на него, и он тоже глядел на меня в ответ. Мы наладили зрительный контакт, и хоть я и не понимала, что он говорит, я прекрасно читала его эмоции, видела его внутреннее состояние. В результате мы прекрасно поняли друг друга, нам на всем протяжении беседы было что сказать друг другу. Я и министр находились на одном эмоциональном уровне.

Люди всегда чувствуют, сосредоточены вы на них или нет.

Зона созвучия — это зона высокочастотной энергии, способствующая коммуникации и убирающая барьеры между людьми. Вступив в эту зону, вы избавляете себя от монотонности и оказываетесь в сфере, где все великое происходит быстро и просто.

### РСТАРЕВШИЙ МЕТОД ДЕЙСТВИЯ

До того как у меня стало получаться входить в зону созвучия, я постоянно попадала в зону страха. В ситуации, описанной выше, мне казалось, что я опозорю себя, потому что не знаю испанского, а переводчика рядом не было. Я могла бы сдаться и пустить дело на самотек,

подумав, что нет никакой возможности исправить положение. Подобные мысли могли погрузить меня в зону страха и окончательно лишить сил.

Я должна была предусмотреть подобную ситуацию, подготовиться к ней, но не смогла этого сделать. Однако я исправила положение, войдя в зону созвучия. Преодолев физический дискомфорт, голод, раздражение и языковой барьер, мне удалось добиться того, что от меня требовалось. С другой стороны, я могла бы обернуться и сказать:

— Кто-нибудь, переведите, пожалуйста!

Ко всему прочему я не знала, сколько раз нужно было поцеловать президента, и могла бы вообще отказаться от поцелуя. Даже если что-то идет не так (как это получилось тогда, когда я оставила след от помады на щеке президента), это перестает иметь значение, если вы находитесь в зоне созвучия, поскольку тогда вы вовлечены в происходящее, и ваша связь с окружающими оказывается налаженной.

Если мы не используем возможности зоны созвучия, то попадаем в особую реальность, полную недопонимания и неправильных представлений. Мы начинаем видеть жизнь однобоко, с одной точки зрения. Обычно люди очень редко попадают в зону созвучия, поскольку постоянно думают о будущем, решают несуществующие проблемы, ожидают то, что должно случиться, проигрывают в голове события прошлого. Например, все мы очень часто вспоминаем прошедшие праздники, думаем о том, как весело они прошли. А во время праздников мы думаем о том, как нам не хочется снова идти на работу. Вместо того чтобы уделить внимание ребенку здесь и сейчас, мы постоянно озабочены тем, что он натворит в следующую минуту. Для того чтобы войти в зону созвучия, нужно сознательно приложить усилия. Процесс

## Глава 9. Зона созвучия

настройки может показаться неестественным, поскольку мы очень много времени затрачиваем, мысленно перекакивая от одного момента к другому.

Люди так легко отвлекаются от настоящего по двум причинам. Во-первых, с детства мы приучены решать одновременно несколько задач, и это полезно, поскольку позволяет полностью концентрироваться на всем, что попадает в поле нашего зрения. Во-вторых, мы постоянно идем на поводу у своих мыслей, и потому не привязаны к настоящему. Вспомните случай, когда вы знакомились с кем-то. У вас наверняка не получилось войти в зону созвучия, потому что вы были заняты мыслями о своем внешнем виде и о том, как не показаться глупыми. Вам кажется, что контакт с человеком налажен, но все, что вы делаете, так это отдаляетесь от него и нарушаете с ним связь. Отвлекаясь от настоящего момента, вы упускаете преимущества, которые оно несет в себе.

К примеру, если вы хотите начать разговор на важную тему (завести еще одного ребенка или поместить кого-то из родителей в дом престарелых), то должны дождаться подходящего момента, чтобы вынести вопрос на повестку дня и обсудить его с членами своей семьи. Но, приступив к разговору, сделаете ли вы паузу перед тем, как начать говорить? Настроитесь ли на взаимодействие с теми, кто будет участвовать в обсуждении? У вас на работе наверняка был или есть начальник, который абсолютно не слушает, что ему говорят подчиненные. А может быть, у вас есть друзья, которые никогда не слышат других? Люди привязаны к определенному образу действия, поэтому попасть в зону созвучия очень непросто. Однажды приняв конкретную модель поведения, от нее потом очень трудно избавиться. Любое действие, причиной которого является страх, основ-

вается на низкочастотной энергии. Результатом такого поведения будет сильный стресс, поскольку вы окажетесь в зоне страха. Настройка помогает избавиться от стрессового состояния и прочно укрепляет нас в зоне силы. Если вы находитесь вне пределов зоны созвучия, то теряете энергию. Как это ни парадоксально, стрессовое состояние может помочь нам войти в зону созвучия. Например, тяжелая болезнь или смерть родного человека заставляет нас вернуться к настоящему.

## НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Почему настройка необходима? Потому что это оптимальный способ действия. Когда люди перестают замечать, что происходит перед ними в данную минуту, их охватывает беспокойство, и они начинают совершать один неверный выбор за другим. Эффективность работы снижается, потому что мы начинаем использовать свою энергию неправильно. Настройка требует, чтобы вы выкинули из головы все лишнее и сфокусировались на том, что происходит с вами здесь и сейчас. Сделать это сложно, особенно когда в вашей жизни много проблем (связанных, например, со здоровьем или со смертью одного из членов вашей семьи). Вот несколько советов о том, как осознанно войти в зону созвучия:

### 1. Начните с малого

Если вы решили войти в зону созвучия, значит, отважились на серьезные изменения в своем поведении. Начните с малого. Например, дайте себе установку быть

## Глава 9. Зона созвучия

здесь и сейчас, когда вы укладываете детей спать. На работе выберите какое-нибудь дело и выполните его с полным вниманием, не отвлекаясь на что-то постороннее. Будьте здесь и сейчас, даже когда знакомитесь с новым человеком, сосредоточьтесь на диалоге с ним. Поначалу вам будет трудно все время быть в настоящем. Тем не менее, постарайтесь ни на что не отвлекаться. Это поможет вам сбросить свою энергию.

На вашем пути всегда будут появляться обстоятельства, которые начнут отнимать вашу умственную энергию. Входя в зону созвучия, вами создаются колебания квантового поля. Если вы сосредоточены на каком-то объекте и посылаете ему определенный сигнал, то он ответит тем же, поскольку между вами налаживается обратная связь.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Удалось ли вам войти в зону созвучия?

Что тогда произошло?

Знаете ли вы кого-то, кто может входить в зону созвучия автоматически?

Каково взаимодействовать с таким человеком?

---

## 2. Будьте здесь и сейчас

Мы постоянно торопимся куда-то, спешим из дома на работу, с работы домой. Скорость протекания химических процессов в нашем мозгу постоянно меняется. Мы подвергаемся воздействию триггеров до тех пор, пока не входим в нейтральное состояние. Химические процессы в нашем головном мозге протекают лучше,

когда мы сосредоточены на том, что с нами происходит в настоящий момент, когда полностью погружены в происходящее. Если вы настроены на пребывание в зоне страха, но в то же время хотите войти в одну из зон силы, вам придется изменить химические процессы, протекающие в вашем мозгу.

Один из способов изменить свое поведение и обуславливающие его химические реакции – поменять дело, которым вы сейчас заняты. Попейте воды, прогуляйтесь, побудьте в комнате отдыха. Или хотя бы попытайтесь осознать, что ваш мозг в данный момент не использует и половины своих возможностей, и в распоряжении сейчас находятся далеко не все доступные вам ресурсы. Это действительно так. Наши чувства, эмоции и интуиция позволяют нам воспринимать большие объемы информации, которые просто невозможно передать с помощью Интернета или голосовой почты. Это точно. Даже если вы никогда не пробовали войти в зону созвучия, постарайтесь сделать это. Для начала настройтесь на один из ваших триггеров, а затем примите решение не реагировать на него. Выберите наиболее мощный триггер. Тот, который несет в себе сильные эмоциональные переживания. Если вы поставите себе цель производить настройку три раза в день (например, при общении с ребенком, на деловой встрече или в разговоре со второй половинкой), то, несомненно, получите бесценную практику. И пусть не только триггеры побуждают вас производить настройку.

Я развила в себе способность производить настройку, когда занималась на курсах импровизации. Чтобы достигнуть успеха в импровизации, нужно сосредоточиться на том, что ты делаешь в данную секунду. Это заставляет оставаться здесь и сейчас. Каждая последую-



## Глава 9. Зона созвучия

щая строчка, которую вы произносите, зависит от того, что происходит с вами сейчас. Отчасти, импровизация привлекательна, потому что ее процесс непредсказуем. Никогда не знаешь, каким путем пойдешь в следующий момент. Поэтому публика так ценит импровизацию. По-настоящему талантливые люди не стоят и не думают, что сказать дальше. Они полностью сосредоточены на настоящем и строчки как бы сами собой слетают с их губ.

Во время одного из занятий педагог вызвал на сцену женщину и мужчину и задал им предлагаемые обстоятельства:

— Вы находитесь в ванной. Вы оба заняты утренними делами и стоите как бы перед двумя раковинами, лицом к зрителям. Работайте одновременно. Нужно, чтобы зритель понял ваши взаимоотношения.

Женщину, которую вызвали на сцену, звали Эллисон, а мужчину Дэн. Он был хорош собой, но Эллисон его совсем не знала и была испугана тем, что такую интимную сцену ей придется играть с незнакомцем. Дэн вышел на сцену, Эллисон последовала за ним. Когда они оба оказались там, он притянул ее к себе и шлепнул по попе. Затем они повернулись к воображаемому зеркалу (став лицом к зрительному залу), стали одновременно причесываться, а потом чистить зубы. Через мгновение, отойдя от зеркала, Эллисон сделала паузу, повернулась и, встряхнув головой, спросила:

— Кстати, а как тебя зовут?

Эта сценка вызвала бурную реакцию у зрителей. Эллисон не была знакома с Дэном, и потому чувствовала себя неуверенно и некомфортно, и все же, благодаря тому, что она сумела сосредоточиться на настоящем, у нее прекрасно получилось сыграть сценку. Позднее они

с Дэном доработали этот этюд и показали его на выпускном вечере, покорив зрительный зал. Двое критиков, присутствовавших на представлении, сказали, что эта сценка была самой лучшей.

---

**Игра на Энергетическом поле**

Вспомните, приходилось ли вам использовать возможности зоны созвучия в общении с членами своей семьи? С коллегами по работе? С друзьями?

В каких ситуациях (дома или на работе) вам приходилось пользоваться зоной созвучия?

---

**3. Поймите, что иногда все, что нужно сделать — это сосредоточиться**

Концентрируя внимание, вы начинаете притягивать энергию, которую впоследствии можно использовать для достижения нужного результата. Не имеет значения, как и почему энергия притягивается к вам. Войдя в зону созвучия, вы сосредотачиваетесь на том, что происходит сейчас, обретаете спокойствие, становитесь невозмутимыми и внимательными. Покинув зону созвучия, вы испытаете расстройство внимания и отчужденность от других людей. Вы всегда можете подметить оба этих состояния: совершив настройку и войдя в зону созвучия, вы сразу же концентрируетесь и начинаете с любопытством относиться к происходящему, в то время, когда вы находитесь вне зоны созвучия, то становитесь отчужденными и расстроенными.

Когда человек, с которым я общаюсь, прикладывает усилия к тому, чтобы настроить свое внимание на

## Глава 9. Зона созвучия

меня, то начинаю ощущать прилив энергии. Во мне просыпается чувство благодарности, и я с удовольствием слушаю то, что этот человек говорит. Вспомните докторов, которые понравились вам. Они, скорее всего, понравились вам потому, что в разговоре смотрели вам в глаза и воспринимали вас как человека, а не только как объект исследования. Именно так следует относиться к людям, которых вы любите. Даже если вы долго не виделись со своим ребенком или супругой, дайте себе возможность настроиться на общение с ними, прежде чем начать разговор. Настройка особенно важна в конце дня, поскольку к этому времени мы, как правило, утомляемся и перестаем слышать друг друга. **Сосредоточьте внимание на человеке, с которым вы общаетесь. Войдите в зону созвучия и настройтесь.**

Один коллега однажды рассказал мне об учении Карнеги Меллона, которое гласит, что, проводя в Интернете два часа в неделю, вы меняете химические процессы мозга (в частности, нарушается процесс выработки эндорфинов и эстрогена). Вы начинаете действовать автоматически и становитесь «роботом», поскольку не взаимодействуете с реальными людьми. Вы начинаете думать: «Какова моя следующая задача? Сделать это. Сделать нужно быстро. Каково мое следующее действие?» Мы теряем свою теплоту, индивидуальность, приостанавливаем свое развитие, начинаем действовать бессознательно, теряем контакт с людьми. Иными словами, мы перестаем концентрировать свое внимание. Вот жизненная ситуация: вы работаете за компьютером, и в это время ваша супруга или ребенок подходят к вам, чтобы поговорить, а вы отвечаете:

— Отстань! Не видишь, я проверяю почту!

## Ф. Андерсон. Игра на квантовом поле

Попробуйте войти в зону созвучия, например тогда, когда у вас звонит телефон. Возьмите трубку и сосредоточьтесь на настоящем. Тогда вы настроитесь на человека на том конце провода еще до того, как он скажет слово «привет».

### **Игра на Энергетическом поле**

Вспомните ситуацию, когда у вас никак не получалось войти в зону созвучия.

Что вам тогда следовало сделать, чтобы все же войти в эту зону?

## **Настройтесь**

### **НА ГУМАННОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ**

Однажды утром, Джейн — менеджер крупной компании Лос-Анджелеса, встретила со своим ассистентом Кенишей, чтобы обсудить одного из заказчиков.

— Послушай, у нас очень много дел. Нам необходимо заключить контракт с заказчиком. Пойдем.

К удивлению Джейн, Кениша стала сопротивляться. Она была критична и несдержанна. Перед тем как встретиться с Кенишей, Джейн пришлось прочитать сто пятьдесят электронных писем, а также прослушать полный ящик голосовых сообщений. В течение двух часов перед встречей Джейн не общалась ни с кем. Она лишь просматривала и прослушивала свои сообщения. Ее взаимодействие с Кенишей оказалось безуспешным, поскольку Джейн находилась в состоянии, близком к трансу. Поэтому, когда она обратилась к Кенише со

## Глава 9. Зона созвучия

словами: «У нас много дел. Пойдем работать», это прозвучало грубо, а потому ожидаемого эффекта не последовало. Не удивительно, что Кениша отказалась от общения.

Чем более настойчивой становилась Джейн, тем сильнее было сопротивление со стороны Кениши. Обычно ее ассистентка никогда не страдала несдержанностью, поэтому Джейн поняла, что что-то не так. Она остановилась, вошла в зону созвучия и внимательно посмотрела на Кенишу. Только тогда Джейн заметила, как женщина бледна и испугана. Впервые в жизни она поняла человека по языку его тела: руки и ноги Кениши были скрещены, глаза отведены. Именно тогда Джейн наладила подлинный контакт со своей ассистенткой. Химические процессы в мозгу Джейн тотчас же изменились, и она вернулась в нормальное состояние.

Джейн прекратила попытки контролировать поведение Кениши и стала задавать ей общие вопросы, чтобы как-то приободрить ее и заставить вести диалог, но это вызвало еще более негативную реакцию со стороны Кениши. Наконец Джейн спросила:

— Кениша, пожалуйста, скажи мне, что происходит. Ты ведешь себя странно, и меня это беспокоит.

Оказалось, что Кениша недавно была у врача и делала маммографию. Она беспокоилась о результатах, и вообще сама процедура пришлась ей не по душе. У нее во рту был металлический привкус, ее всю трясло.

Джейн отнеслась к Кенише по-человечески, и разговор сразу вошел в нужное русло. Они стали общаться, слушать друг друга и выяснили, в чем проблема. Поскольку связь между женщинами наладилась, они смогли поговорить о деле, а Джейн к тому же получила важный урок. Такие ситуации помогают нам вступить в зону

силы, заставляют действовать на более высоком энергетическом уровне и позволяют добиваться того, что нам нужно.

## Резюме

Пришло время снять оковы и сосредоточиться на человеке, стоящем перед вами здесь и сейчас.

Большинство проблем является результатом нашей отчужденности, а причина в том, что люди постоянно куда-то торопятся и ничего вокруг себя не замечают.

Войдя в зону созвучия, вы оптимизируете работу всех чувств, включая шестое чувство.

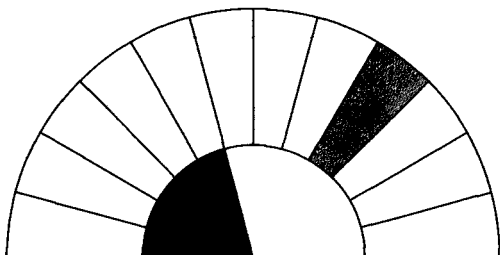
Вам открываются новые возможности, когда вы намеренно остаетесь в настоящем и обращаете внимание на то, что происходит здесь и сейчас.

Начните с малого. Решив войти в зону созвучия, вы заставляете себя менять свое поведение, поэтому действуйте с возрастающей интенсивностью, старайтесь сосредоточить внимание на каком-то одном деле — неважно, где вы находитесь, — дома или на работе.

Будьте здесь и сейчас. Если вы поставите себе цель производить настройку три раза в день (например, общаясь с ребенком, с коллегами по работе или с супругой), результаты не заставят себя ждать.

Понаблюдайте за своими ощущениями, находясь в зоне созвучия и вне ее. Вы чувствуете, что сосредоточены на настоящем, невозмутимы и внимательны. Находясь вне зоны созвучия, вы постоянно отвлечены, и находитесь вне контакта с окружающими.

## Зона сканирования



**З**наете ли вы людей, которые имеют способность общаться с окружающими, неважно, где они находятся? Знакомы ли вам люди, которые вписываются в любую компанию, вне зависимости от того, куда они попали — на вечеринку, на семейный обед или на деловую встречу? Они всегда чувствуют, кому нужно уделять внимание, кто расстроен, кто является главным в компании, а кто последним. Этих людей можно назвать сканнерами. Как им удастся настраиваться на окружение? Для некоторых это мастерство, которое они сознательно постигали. Другие, как и я, обрели этот навык в детстве.

— Успокойся! — кричала медсестра.

Она крепко держала меня за руку. Женщина постоянно делала мне замечания. Она все время повышала на меня голос.

Меня привезли в больницу, и я была ужасно расстроена этим фактом. Мне было десять лет, и из-за астмы в течение нескольких лет я находилась под наблюдением врачей. Мне не хотелось возвращаться в больницу, не хотелось, чтобы мной занимались врачи и медсестры. Я тогда еще не знала, что боль в пятке, которую испытывала в течение двух месяцев, была следствием остеомиелита (нарушения работы костного мозга). Мне предстояло провести в больнице две недели, кроме того, грозила ампутация правой стопы. С астмой я была знакома давно. Но тут было другое. Мне требовались большие дозы антибиотиков.

У меня тряслись руки, и я никак не могла справиться с этим. На глаза наворачивались слезы. Там была еще другая медсестра, которая была очень мила со мной, и не хотелось огорчать ее своим плачем. Обе медсестры несколько раз пытались поставить мне капельницу, но у них ничего не получалось. Это неудивительно, ведь войдя в мою палату, они стали очень напряжены. Грубая медсестра была недовольна тем, что ее срочно вызвали ко мне, а добрая медсестра была поражена тем, как сильно распухли мои руки, и поэтому у них никак не получалось поставить мне капельницу. Мой лечащий врач — доктор Браинт, со злобой отчитал медсестер в холле. Когда они все вместе зашли в мою палату, доктор уже добрым голосом обратился к медсестрам

— Господи, это всего лишь капельница, а вам никак не удается поставить ее. Сделайте же это!

Вмешалась добрая медсестра:

— Кто еще из персонала сейчас работает? Нам нужна свежая голова.

Она вышла и через несколько минут вернулась с медбратом. Этот человек внес в скучную палату удивительную энергетику.



## Глава 10. Зона сканирования

Он вошел в комнату и стал в позу «руки в боки». Казалось, что он говорит одними глазами. Мужчина стоял со спокойной уверенностью и пристально смотрел на меня.

— Ну что, привет! Меня зовут Марк. Кажется, тебе сейчас невесело. Давай поглядим, что нам нужно сделать.

Те, другие медсестры, ничего не говорили мне, и сразу же начинали заниматься моей рукой, а Марк сначала наладил контакт со мной, погладив меня по голове. Его уверенность передалась мне. На его губах играла теплая улыбка. Он взял мои руки в свои огромные ладони и развернул их.

— Господи, да из тебя сделали подушку для иголок! Тебе, наверное, плохо.

Он говорил, глядя мне в глаза. Доктор и медсестры говорили в моем присутствии так, будто меня не было рядом. Доброта Марка позволила мне без опаски выразить свои чувства:

— Да, невесело.

— Ну что ж, изменим это. Пospорим, что я сделаю это с первой попытки? Кто-нибудь хочет поспорить? — спросил он, глядя на всех нас.

— Дай руку, Бренда. Какая рука болит меньше?

Я дала ему левую руку, начиная воспринимать происходящее как игру.

— Какая вена хочет поиграть с нами? — пропел он (у него не было слуха, и от этого его пение показалось смешным).

Я уже практически начала смеяться и посмотрела на свои вены, как бы спрашивая у них: «Кто хочет стать добровольцем?»

Он вставил иглу с первой попытки.

Я поняла, что у него получится, как только увидела его.

---

### **Зона сканирования**

Сканируя, вы становитесь на позицию стороннего наблюдателя и начинаете использовать все органы чувств для того, чтобы наладить физический, эмоциональный и интуитивный контакт с окружающим миром.

---

Если, находясь в зоне созвучия, вы фокусируете внимание на находящейся перед вами отдельной личности, то, сканируя, вы сосредотачиваетесь на всем, что вас окружает, не привязываясь к чему-то в отдельности. Иными словами, производя настройку, вы взаимодействуете с микросредой, а сканируя – с макросредой. Несмотря на то, что, находясь в зоне сканирования, вы вовлечены в ситуацию, не стоит стараться что-то контролировать или прогнозировать результат. Ваша задача состоит в том, чтобы наблюдать. Это своего рода медитация, дарующая вам спокойствие. Поскольку вам ничего не нужно делать, а только наблюдать, то, оказавшись в зоне сканирования, вы почувствуете облегчение.

Именно этого добился Марк. Он настроился на мою проблему, ощутил мой страх и боль. Он знал, что должен выполнить определенную задачу, но в то же время понимал, что этого нельзя делать до тех пор, пока между нами не установится контакт. Свой процесс сканирования он произвел за три секунды. Затем Марк воспользовался полученной информацией и поменял энергию страха на энергию игры. Я тоже наладила с ним контакт и начала общение, поскольку ощутила чувство благодарности. Меня трясло от боли и страха, но его легкие прикосновения заставили меня расслабиться, позволили открыться и выйти из зоны страха. Марк действительно помог мне.

## Глава 10. Зона сканирования

Сканированию я научилась еще будучи ребенком. Когда лежала в больнице, стала увлекаться этим процессом более серьезно. Для меня это было своего рода спортом. Я долго сканировала кого-нибудь, желая понять историю жизни этого человека, а потом проверяла достоверность своих ощущений в разговоре с ним. Мне тогда и в голову не могло прийти, что я оттачиваю мастерство, которое будет служить мне всю жизнь.

Обычно прекрасными сканнерами являются матери. Они способны быстро воспринять большое количество информации и на уровне интуиции понять, что делать дальше. Однажды летом за нами — пятерыми детьми — присматривала сиделка Нина. Родители в это время были на работе. Мы готовы были поклясться, что у Нины есть глаза на затылке. Стоило нам только подумать о том, чтобы сделать что-нибудь запретное, как она тут же разгадывала наши намерения. Как ей удавалось контролировать всех нас? Нина была великолепным сканнером.

Если у вас есть дети, вы, вероятно, уже заметили, что они обладают врожденной способностью к сканированию. Малыши воспринимают все, даже невербальную информацию, которая часто недоступна для взрослых. Дети могут ощутить малейшие изменения в окружающей среде, поскольку они замечают все детали. Дети всегда чувствуют, хорошо сейчас их другу или плохо. Они знают, когда стоит подойти к родителям с просьбой увеличить количество карманных денег. Дети — это живые барометры. Они могут уловить едва различимые перемены в отношениях между родителями еще до того, как взрослые сами заметят это. Просто у детей еще не сформировались механизмы, фильтрующие информацию, они не могут не сканировать. Они видят то, что

скрыто, добираются до самой сути, и это не всегда нравится родителям.

Еще до того как научиться говорить, дети способны «читать» окружающих людей. Зачастую поведение малышей отражает ощущения взрослых. После того как детей обучили манерам поведения, они теряют способность сканировать. Когда мы вырастаем, то начинаем понимать, что к чему в этом мире, и в повседневности фокусируем внимание чаще на себе, чем на других. Но есть исключения. Вспомните, не приходилось ли вам работать с начальником, который хорошо относился к вам и всегда вас понимал. Если вы вспомнили такого человека, знайте, что он хороший сканнер. Женщины обладают более развитой интуицией, чем мужчины, но, тем не менее, сканировать способны люди обоих полов. Все зависит от того, насколько внимательны вы будете.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Сканирование дает нам бесценную информацию об окружающем мире. Подобно большинству людей, вы наверняка проводите большую часть времени, наблюдая за собой. Стоит только остановиться и начать сканирование, вы сразу же получите огромное количество информации. Вы начнете понимать, как лучше действовать в сложившейся ситуации. Сканирование снимает завесу тайны и позволяет понять людей, находящихся рядом с вами. Сканируя, вы начнете действовать более эффективно как дома, так и на работе, потому что будете воспринимать то, чего другие не замечают. Поскольку в детстве мне часто приходилось лежать в больнице, у

## Глава 10. Зона сканирования

меня было много свободного времени, и я занималась сканированием. По походке медсестер я могла понять, какая из них счастлива, кто грустит, кому нравится работать, а кому нет.

Сканирование поможет вам открыться и войти в зону силы, где происходит все великое. Исследуя окружающих, вы создадите связи, которые помогут вам более эффективно общаться с людьми. Сканирование нужно не для того, чтобы манипулировать, а для того, чтобы собирать информацию. Правильный мотив для начала сканирования – желание взглянуть в глаза правде, увидеть вещи такими, какие они есть, стать более чувствительным и понимающим, обрести знание, которое поможет справиться с любой ситуацией. Сканирование позволяет вам действовать эффективно в любой обстановке. Изучать окружающих – не значит манипулировать с целью получения выгоды. Делать это ради собственной выгоды – значит разрушать себя.

Самые великие сканнеры – это продавцы. Они никогда не опережают события, не судят о людях, не настроившись на них. Чуткие исследователи взаимодействуют одновременно со всеми людьми, находящимися рядом с ними. В следующий раз, когда вы будете общаться с продавцом, понаблюдайте за ним, это интересно. Посмотрите, читает ли он вас как открытую книгу? Когда вы в следующий раз будете общаться со своим другом, войдите в зону сканирования, прежде чем начать разговор. Когда вы окажетесь в напряженной ситуации, просканируйте людей, находящихся рядом с вами. То, что вам удастся разглядеть под внешней оболочкой, поможет установить прочную связь с людьми. Вы сможете обнаружить, что человек, который, кажется, контролирует все, что с ним происходит, на

## Б. Андерсон. Игра на квантовом поле

самом деле находится в состоянии стресса, а человеку, которому вроде бы с первого взгляда хорошо, на самом деле очень плохо.

Сканирование делает вашу жизнь богаче. Все Энергетические зоны, в основе которых лежит высокочастотная энергия, открывают нам дорогу к зоне силы. Но зона сканирования — это особая зона. Она позволяет нам перейти на новую ступень взаимодействия с реальностью — на интуитивный уровень. Я путешествую по всему миру, и при помощи сканирования получаю большое количество информации о других культурах. Благодаря исследованию окружающих объектов я также выбираю лучшие товары, когда прихожу в магазин. Преимущества сканирования открываются в любых мелочах. Например, недавно я погрузилась в процесс сканирования и нашла гнездо малиновки над крыльцом своего дома. Наблюдая, вы открываете для себя путь ко всему неожиданному. Зона сканирования дает вам возможность обрести новый, невероятный опыт.

## Устаревший метод действия

Большинство взрослых людей учится сканировать для того, чтобы получить необходимый результат от общения с окружающими. Вы сканируете свою супругу или ребенка, прежде чем потребовать что-либо. Вы устанавливаете интуитивную связь с секретарем на работе, чтобы что-то узнать, или сканируете будущего клиента, замечая и угадывая то, что нельзя увидеть вне зоны сканирования. Вы можете обратить внимание на фотографию детей секретаря, стоящую у него на сто-

## Глава 10. Зона сканирования

ле, обсудить с ним институт, в который вы хотите поступить, или поговорить о чем-то, что вас объединяет. Это тоже форма сканирования. Если вы сканируете для того, чтобы манипулировать людьми, помните, что это вернется к вам сторицей. Люди увидят ваши дурные намерения, и будут относиться к вам с изрядной долей подозрительности. Мы всегда чувствуем, когда нас используют. Даже если не будем осознавать этого, то всегда сможем ощутить особое волнение Энергетического поля, спровоцированное дурными намерениями другого человека. В этом случае люди просто не захотят помочь вам преодолеть трудности, вы не сможете заставить их делать то, чего они не хотят. Связь между людьми, которая налаживается насильственным путем, сохраняется не долго.

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Поначалу это может быть и незаметно, но ваше взаимодействие с зоной сканирования дает вам много новых возможностей. Вот несколько советов, как войти в эту зону.

#### I. Освободитесь от того, что вам мешает

Если вы сканируете для своей личной выгоды, результаты могут быть катастрофическими, поэтому не стоит тратить свои силы на это. Но если вы исследуете окружение для того, чтобы узнать правду о людях, все

будет в порядке, потому что сканирование для этого и существует.

Джерри и Кэрол рассказали мне историю о том, как они ходили на показательную игру в футбол их сына Брайана. Перед матчем Джерри старался развеселить сына, подбодрить его, чтобы тот играл хорошо. Но Брайан играл плохо, и Джерри никак не мог понять, в чем дело. Кэрол просканировала сына и заметила, что Брайан не отвечает на посылаемый ею сигнал. Также она поняла, что ее сыну отнюдь не весело. Он ни разу не улыбнулся и практически никак не взаимодействовал с другими ребятами на поле. Ребенок почти не слушал то, что ему говорит тренер.

Когда они ехали обратно домой, Кэрол спросила сына:

— Тебе нравится играть в футбол? Ты хочешь и дальше им заниматься?

После длинной паузы, в продолжение которой Кэрол пристально смотрела на Джерри, Брайан ответил:

— Честно говоря, нет. Я пошел в футбольную секцию только из-за того, что там занимаются мои друзья.

Тогда Джерри понял: он настолько сильно желал, чтобы его сын стал спортсменом, что не замечал, чего хочет сам Брайан. В тот день Джерри пересмотрел свои взгляды и многое изменил в себе для того, чтобы стать хорошим отцом.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Приведите пример, когда вы освободились от того, что вам мешало, и в процессе сканирования poznali нечто важное. Что вам мешает войти в зону сканирования на работе и дома?

---



### 2. Войдите в режим «повышенного внимания»

Наблюдая, мы всегда получаем результат, даже если не замечаем этого сразу. Выработайте в себе привычку сосредотачиваться и сканировать. Избавьтесь от ненужных выводов и начните воспринимать то, что происходит в данную минуту. Этого легко добиться, воспользовавшись возможностями зоны критических суждений, о которой было рассказано в седьмой главе. Просто станьте наблюдателем. Разрозненные участки информации начнут собираться вместе — так, словно перед вами разворачивается история. Чем более открыты вы будете, тем более понятным станет увиденное. Этого, однако, не произойдет, если вы погружены в процесс кадрирования. Заставьте себя замолчать! Доберитесь до сути того, что происходит перед вашими глазами. Старайтесь не делать выводов (выносить преждевременные суждения) слишком быстро. Не позволяйте зоне кадрирования завладеть вашим вниманием.

Как только вы заметите у себя проявления стрессового состояния, сразу встаньте на позицию стороннего наблюдателя. Наблюдайте даже тогда, когда вам кажется, будто все идет хорошо. Возможно, вы удивитесь тому, что откроется. Сканируйте своего ребенка перед тем, как отвести его в детский сад. Наблюдайте, когда приходите на деловую встречу. Сканируйте, сидя в своем любимом ресторане. Исследуйте, когда сомневаетесь в чем-то, тем самым вы проясняете ситуацию. Что-то вы поймете не сразу, а лишь после того, как впитаете определенное количество информации. Получая информацию, не заостряйте внимание на ней. Откладывайте приобретенное в сторону и наблюдайте за тем, что будет происходить дальше.

Постарайтесь наладить зрительный контакт с людьми, которых сканируете. Вы будете приятно удивлены.

Вчера погода в Винди Сити была особенно ветреной. Войдя в лифт, мой коллега Рик заметил, что все пассажиры выглядят неряшливо.

— Ну и денек, — заметил он.

Все улыбнулись и начали рассказывать друг другу о своих приключениях, причиной которых был сильный ветер. Рик сделал одной из женщин комплимент по поводу ее красивого пальто и узнал от нее о распродаже зимней одежды в одном из его любимых магазинов. Выходя из лифта, все почувствовали себя более радостными и счастливыми, чем когда входили в него.

Зона сканирования — наиболее полезная из всех Энергетических зон, поскольку она дает в ваше распоряжение огромное количество информации. Ключ к использованию этой зоны — позиция эмоциональной отстраненности. Если вы начинаете сканировать, когда ваши дела не идут на лад, сканирование не будет эффективным, поскольку вся полученная информация будет окрашена вашим плохим самочувствием, что приведет к неверным выводам. Ваше «интуитивное зрение» будет замутнено, но вы, скорее всего, даже не заметите этого. Если бы в тот ветреный день Рик находился в зоне низкочастотной энергии, то, войдя в лифт, подумал бы: «У всех так много волос, только у меня их нет. Я выгляжу ужасно. Все смотрят на меня. Ветер растрепал остатки моих волос, это какой-то кошмар». Не стоит и говорить, что будь он в таком состоянии, то никогда не смог бы поднять окружающим настроение.

Находясь в зоне низкочастотной энергии, вы разрушаете все вокруг себя. Вы проецируете свое негативное состояние на то, что вас окружает, и чтобы суметь

понять это, нужно достаточно хорошо знать себя. Возможно, вам понадобится чья-то помощь для осознания происходящего. Находясь в зоне низкочастотной энергии, запоминайте, что случается с вами, чтобы на следующий день просканировать эти ситуации и сделать необходимые выводы.

---

### **Игра на Энергетическом поле**

Опишите ситуацию, когда отрицательные эмоции мешали вам сканировать происходящее вокруг.

Что тогда произошло? Опишите результат.

---

### **СЛУЧАЙ НА ДЕЛОВОЙ ВСТРЕЧЕ**

Однажды Том — исполнительный директор одной из компаний, провел два месяца в командировке. Он понял, что в его компании необходимо произвести большие перемены, для того, чтобы она выжила. Было решено организовать собрание. В течение всего перелета из Нью-Йорка в Париж Том беспокоился о будущем разговоре, хотя знал, что Ингрид — президент компании, согласна с его планом. Естественно, мужчина хотел произвести хорошее впечатление на тех, кто соберется за круглым столом, а именно на девятнадцать человек из семи стран.

На следующий день на собрании Ингрид сильно нервничала и то и дело нарушала план работы, внося изменения в повестку дня. Том был обескуражен. Просканировав всех собравшихся в зале заседания, он заметил, что у многих были скрещены руки, и практически не был налажен зрительный контакт. Лица собравшихся ничего не выражали. Том испытал чувство отчуждения

и гнева. Чем тише вели себя люди, тем сильнее на них давила Ингрид. Напряжение нарастало, собравшиеся стали вполголоса шептаться друг с другом. Ингрид теряла их внимание.

Том перестал расстраиваться и осуждать Ингрид. Вместо этого он сосредоточился на исправлении ситуации и прервал диалог словами:

— Мне кажется, наш разговор зашел в тупик. Нужно исправить положение.

Этими словами он привлек внимание к себе.

Напряжение в зале заседаний рассеялось, и все участники собрания утвердительно закивали. Просканировав окружающих, Том привлек их внимание и внес энергию нового качества, чтобы спасти положение. Собравшие были готовы к дальнейшему обсуждению вопросов, избавившись от дискомфорта. Позже несколько человек сказали Тому, что ему прекрасно удалось разрядить обстановку и внести в ситуацию необходимые перемены.

## Резюме

Производя настройку, вы фокусируетесь на отдельном человеке. Сканируя, вы воспринимаете все, что есть вокруг вас.

Сканируя, вы оказываетесь в положении стороннего наблюдателя и используете все свои чувства, чтобы получить физическую, эмоциональную и интуитивную информацию о том, что вас окружает.

Сканируя, вы получаете информацию (не цепляясь за нее) о среде, в которой находитесь.

Сканирование позволяет вам получить информацию о реальности, в которой вы пребываете. Остановившись и начав изучение, вы быстро получаете огромное количество информации,

## Глава 10. Зона сканирования

и в ваших руках оказывается ключ к изменению сложившейся неблагоприятной ситуации.

Научившись сканировать, вы будете действовать более эффективно как дома, так и на работе, поскольку увидите то, чего другие не замечают.

Сканируя, вы будете смотреть на ситуацию с позиции стороннего наблюдателя.

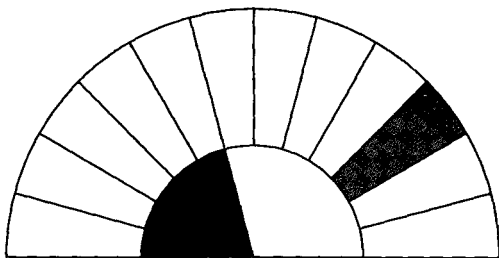
Сканируя ради собственной выгоды, вы получите отрицательный результат.

Войдите в режим наблюдения. Избавьтесь от суждений и воспринимайте то, что происходит здесь и сейчас.

Помните: если вы сканируете, находясь в черной дыре, полученная вами информация будет окрашена вашим плохим самочувствием.

Иногда информация, полученная во время сканирования, проста и понятна, но порой она сложна и запутана, поэтому вам придется на некоторое время отложить ее анализ.

## Зона правды



**П**риходится ли вам «лгать во спасение», чтобы защититься самому или защитить тех, кого вы любите? Лжете ли вы, когда у вас, казалось бы, нет другого выхода? Бойтесь ли вы сказать своему начальнику то, что он не хочет слышать? Данная глава поможет вам говорить правду всегда, независимо от обстоятельств. Сейчас я расскажу о том, как попала в затруднительное положение и как правда помогла мне из него выбраться.

Новый клиент нашей компании создал одну очень неприятную ситуацию. Марк — директор по производственным вопросам, как раз проводил переговоры с тем самым клиентом. Общение было настолько напряженно, что мужчина отказывался от дальнейшего участия Марка в проекте. Мне пришлось изрядно потрудиться, чтобы завоевать доверие клиента. Полгода я провела в разрез-

дах и вконец измучилась. И вот что из этого получилось. Я не хотела противиться требованию клиента отстранить Марка от участия в переговорах, но в то же время не желала портить отношения с моим начальником.

У Марка была светлая голова, он знал свое дело лучше, чем кто-либо другой. Но порой был очень непостоянен. Подобно всем директорам, ему хотелось все контролировать. Большинство моих коллег боялись его. Зачастую перед встречей с Марком служащие обращались к его заместителю, чтобы узнать, в каком настроении находится начальник, и, исходя из этого, планировали свое поведение.

Я чувствовала, что попала в ловушку. Как мне справиться со сложившейся ситуацией так, чтобы все остались довольны? Я начала кадрировать, проигрывая в голове возможные сценарии развития событий и их катастрофические последствия. Пытаясь найти правдоподобную причину для отстранения Марка от дела, я хотела сказать ему:

– Я считаю, что должна заниматься этим проектом в одиночку.

Такое заявление наверняка не сработало бы. Марку очень хотелось и дальше принимать участие в переговорах. Что касается меня, то я имела большое влияние на клиента, и если бы решила отойти от переговоров, то это негативно сказалось бы на работе фирмы.

Я думала, что, возможно, необходимо обратиться к клиенту со следующими словами:

– Работать с вами буду я. Марк будет мне помогать, но я уговорю его пойти вам навстречу.

Много энергии пришлось бы потратить, реши я возвыситься в глазах клиента и оставить Марка в тени. Я испытывала усталость, лишь думая об этом. От отчая-

ния мне в голову стали приходить мысли о том, что стоит бросить эту работу. И тогда меня озарило: что если сказать Марку правду?

Возможно, он разозлится, потребует позвонить клиенту и узнать в чем дело, и тем самым еще больше настроит клиента против себя, а заодно и против меня и моей команды. Как я могла допустить такое? Что же теперь будет? Как мне рассказать обо всем Марку? Как сложившаяся ситуация повлияет на мое будущее в компании? Последний раз, когда я пыталась в чем-то убедить Марка, он не захотел слушать меня, стал раздражительным, злым и бесчувственным. Так много всего поставлено на карту: взаимоотношения с клиентом, с Марком и, в конце концов, мое будущее.

Таким образом, я оказалась в зоне кадрирования. Стала плохо спать, была раздражительной и встревоженной. У меня начала болеть голова. Я пыталась найти утешение в зоне комфорта, периодически попадала в зону мертвой петли и создавала сильнейшие магниты. В конце концов, я решила войти в зону правды, не забывая о последствиях.

Когда мы встретились с Марком, у меня начали потеть ладони. Я сосредоточилась на требовании клиента, выбросив из головы все лишнее. Поставила себе цель доступно изложить информацию, не думая о возможных результатах. Избавившись от лишних мыслей, собралась с духом и сказала:

— Мне неловко говорить это, но клиент требует, чтобы вы прекратили свое участие в проекте.

Я замолчала, и на меня обрушилась огромная тяжесть. Мне хотелось отстоять интересы клиента и в то же время уберечь Марка от излишнего потрясения. Последующий диалог был непростым для нас обоих. Марк



## Глава 11. Зона правды

стал защищаться. Я вновь изложила требование клиента, стараясь не прийти в замешательство и не сделать больно Марку. Начальник был сильно напряжен. Я посмотрела на происходящее со стороны, сделала глубокий вдох и продолжила говорить правду.

Мои ладони не переставали потеть. Сердце билось с невероятной скоростью. Но я несмотря ни на что стояла на своем, поскольку это был единственный способ решить проблему. Я внимательно слушала, что говорит Марк, и дала ему знать, что понимаю его. Когда первоначальные эмоции пошли на спад, он начал задавать мне вопросы. Это удивительно, но в конечном итоге мы поняли друг друга, и все потому, что я покинула зону страха и при помощи правды оказалась в зоне силы.

---

### ***Зона правды***

Живя в согласии с собой и со всем, что существует в мире, вы обретаете огромную силу.

---

Вступая в зону правды, вы становитесь сильнее. Доверьтесь себе, попробуйте говорить начистоту. Не пытайтесь заранее спрогнозировать результат. Это довольно трудно для людей, умеющих сопереживать — особенно для женщин. Правда — это своего рода портал, войдя в который, вы сможете прийти к положительному результату. Если вы выйдете из зоны правды слишком быстро, ничего хорошего не произойдет. Я бы никогда не смогла договориться с Марком, если бы отступила или сказала не всю правду.

Возможно, вы, подобно большинству людей, отнесетесь к моим словам скептически. Конечно, невозможно всегда говорить то, что думаешь. Искусство говорить

правду состоит в создании для себя соответствующего намерения и в умении подобрать необходимые слова. Если ваш друг спрашивает вас, нравится ли вам его дом, то, вместо того чтобы сказать: «Нет, абсолютно не нравится!», вы можете правдиво ответить: «Это не мой стиль, но тебе он подходит». Если знакомая спрашивает у вас, не выглядит ли она полноватой в ее новом платье, вы можете ответить: «Голубое платье идет тебе больше». В споре с родителями, вместо того, чтобы кричать: «Я ненавижу тебя!», скажите: «Мне не по себе, я зол на тебя». Уличив своего ребенка в обмане, не спешите называть его лжецом. Скажите: «Что-то не сходится» или «Я запутался». Сосредоточьтесь и начните говорить правду, никогда не лгите окружающим.

## ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Когда вы вступаете в зону правды, то начинаете испытывать прилив энергии, и правильные решения приходят к вам как по волшебству. Вы начинаете уважать себя, а окружающие начинают уважать вас. Ощущение благополучия начинает передаваться от вас другим людям, вам становится легче взаимодействовать с окружающими и добиваться своих целей. Делайте все, что в ваших силах, чтобы как можно больше времени проводить в зоне правды, и вы добьетесь успеха. В противном случае начнете применять энергию низких частот и попадете в черную дыру. Хотя иногда и бывает страшно говорить откровенно, но находиться в зоне правды очень полезно. Вам не нужно будет запоминать, что и кому говорили. Вы избавитесь от беспорядка в своей

жизни, потому что не придется постоянно извиняться за свои слова. Вам станет проще жить и вы сможете быстрее двигаться вперед, к своей цели. Вы почувствуете себя счастливыми.

Хоть счастья и невозможно добиться мгновенно, но благодаря нахождению в зоне правды, вы обретете твердую почву под ногами.

### Р старевший метод действия

Если выгода так очевидна, почему люди столь редко говорят правду? Многие из нас выросли с сознанием того, что правду говорить опасно. Это миф. Со сколькими из приведенных ниже утверждений вы согласны?

1. Сказать полправды лучше, чем не сказать ничего.
2. Я никогда не добьюсь желаемого.
3. Люди все время лгут.
4. Правда может обидеть человека.
5. Если игнорировать проблему, она исчезнет сама собой.
6. Если я буду всегда говорить правду, то растеряю всех друзей.
7. Люди возненавидят меня, если я буду говорить то, что думаю.
8. В спорах нет никакого смысла, они только усугубляют ситуацию.
9. Ложь во спасение должна быть к месту.
10. Я не несу ответственности за происходящее со мной.

В основе всех этих десяти мифов лежит один главный компонент — страх. Мы привыкли говорить полправды и лгать во спасение, потому что опасаемся неприятно-

стей, боимся разочаровать собеседника, не хотим быть отверженными. Если нам не удастся заключить сделку, и мы теряем своего клиента, то страх перед провалом начинает руководить нашими действиями. Мы боимся рассказать начальнику всю правду, потому что думаем, что он накричит на нас или даже уволит. Мы не желаем потерять преданность своего товарища или разрушить дружбу с ним, рассказав ему правду и таким образом уязвив его самолюбие. Что если человек, которому пришлось рассказать правду, захочет отомстить нам? Мы привыкли игнорировать проблемы, поскольку опасаемся, что не сможем решить их. Зачастую трусим вступать в конфликт с самим собой, боимся разбираться с собственными недостатками. Когда я думала над тем, как попросить Марка покинуть проект, то ощутила множество внутренних противоречий, поскольку была напугана. Чувство страха заглушило мой внутренний голос, и я вышла из строя. Страх отделяет вас от правды как ничто другое.

Как уже говорилось в шестой главе, страх — очень ядовитое чувство, заставляющее нас делать выбор, основанный на энергии низких частот. Кроме того, страх невероятно заразителен. Плохие новости распространяются быстро, и неважно, где это происходит — на работе, дома или в обществе в целом (если речь, к примеру, идет о природных катаклизмах или о террористических актах). Большинство из нас каждый день живет в состоянии страха. Как правило, отрицательными эмоциями мы делимся более охотно (и с большим количеством людей), чем положительными. Если вы сосредоточитесь и проследите за пятью своими беседами с окружающими людьми (дома или на работе) или подслушаете несколько чужих разговоров, вы увидите,

## Глава 11. Зона правды

что большинство людей постоянно жалуются, обвиняют других и беспокоятся.

С появлением Интернета плохие новости стали распространяться быстрее, чем в прежние времена. Один человек, получивший плохую новость и испытавший чувство страха, передает свои плохие эмоции множеству других людей. Это крайне отрицательно сказывается на работоспособности других людей.

Если вы хотите наладить с кем-либо связь и при этом испытываете негативизм и страх, знайте, что эти взаимоотношения не будут прочными. Межличностные соглашения, основанные на честности, существуют дольше. Когда вы действуете с позиции испуганного человека, ваши мысли, чувства, слова и действия становятся ошибочными, не такими, какими вам хотелось бы их видеть.

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

Чтобы научиться говорить правду, следуйте приведенным ниже советам. Шаги, которые вам следует сделать, не будут заметны для окружающих. Нужно принять меры для внутренних изменений. Но результат будет очевиден для всех.

#### 1. Найдите в себе смелость говорить правду

Для того чтобы все время говорить правду, нужна смелость. Она необходима и для того, чтобы слушать. Люди все время противились этому, им было легче сол-

гать. Эйнштейн, создав свою теорию относительности, сначала отрекся от нее из-за ее радикальности и опубликовал лишь в 1905 году — после того, как на этом настояли его коллеги. Как-то Эйнштейн сказал, что одна из самых больших его ошибок в том, что он не выпустил в свет свою теорию раньше.

Очень трудно одному выступить с новой идеей, если не знаешь, как ее воспримут люди. Где вам больше нравиться быть: в зоне страха или в зоне силы? Хотите ли вы быть ограниченным чужим мнением вместо того, чтобы использовать всю доступную вам силу? Если вы не говорите правду, то рискуете оказаться в зоне страха и переживать одну неприятную ситуацию за другой.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Много ли времени вы тратите на то, чтобы решить, сказать правду или нет?

Вспомните ситуацию, когда, несмотря на все сомнения, вы нашли в себе смелость быть честным, и это повлекло за собой прекрасные результаты.

---

## **2. Постарайтесь понять, согласуются ли ваши мысли, чувства, слова и действия с вашей истинной сущностью**

Выскользнуть из зоны правды очень легко, для этого достаточно сделать несколько незаметных упущений. Когда вы покидаете зону правды, идеи, рождающиеся в вашей голове, телесные ощущения, слова и действия перестают соответствовать друг другу. Вы начинаете тратить большое количество энергии на поддержание

этого несоответствия, принимаетесь опустошать себя. Все это — результат вашего нежелания действовать с позиции правды. Вернуть себе потерянное единство очень сложно, в особенности, если вам приходится принимать решения, которые оказывают влияние на жизнь других людей. Вне зависимости от сложившейся ситуации вы всегда можете оставаться верными своим ценностям.

Генри Гиврей, президент компании «Смит-Баклин» — одной из крупнейших компаний мира — в 2002 году стал свидетелем больших изменений в жизни предприятия. Четырьмя годами раньше компания сменила своего владельца. Во многом это предопределило будущее фирмы, и, в конце концов, Генри столкнулся с необходимостью сделать непростой выбор. Он всегда говорил:

— Будущее компании должно быть в руках ее работников.

Когда его спросили, грозит ли компании приостановка производства, он вошел в зону правды и ответил:

— Я надеюсь, что нет, но если это все же случится, то гарантирую свести время приостановки к минимуму.

Генри сдержал свое слово, и задержки практически не было. Компания превратилась в акционерное общество, при этом контрольный пакет акций теперь принадлежит работникам компании. Генри не обманывал, говоря, что будущее компании должно быть в руках ее работников. Он доказал свою честность, позволив служащим владеть компанией.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Случалось ли вам говорить одно, а делать другое?

Когда это происходило, обращали ли вы на это внимание?

Замечали ли за вами окружающие подобное несоответствие?

---

### 3. Говорите правду, потому что это правильно. Но не делайте этого ради собственной выгоды

Когда вы поступаете правильно, на вашем пути сразу начинают появляться дополнительные возможности. Но всякие попытки определить результат своих поступков оборачиваются потерей энергии.

У меня есть коллега по имени Джон, и однажды он попал в неприятную ситуацию, причиной которой стала его коллега Дайана. Женщина стала настаивать на заключении долгосрочного контракта. Она постоянно выдвигала требования, с которыми Джон не мог согласиться, и, проработав в компании всего месяц, Дайана стала требовать увольнения помощника начальника по административной части.

Джон знал, что Дайана подала в суд на своего бывшего работодателя, и не мог понять, что ему делать. Он даже боялся приходить утром на работу и считал дни в ожидании окончания действия трудового договора с Дайаной. Однажды днем, когда Джон и Дайана возвращались с презентации, женщина гневно заявила, что Джон не выполняет ее требований. Мой коллега решил войти в зону правды и сказать Дайане, что проблема заключается в ней самой. Когда они подъехали к офису, Джон припарковал машину, повернулся к Дайане, глубоко вздохнул и, глядя ей в глаза, сказал:

— Дайана, я не знаю, что сказать.

Это был момент, когда Джон был абсолютно честен. Джону хотелось сказать что-то еще, но он не смог.

— Ну, когда будет что сказать, обращайтесь! — прокричала Дайана, захлопывая дверь машины.



## Глава 11. Зона правды

Спустя час Дайана зашла в кабинет Джона с документом в руках и попросила его уделить несколько минут. Джон ощутил приступ страха, но, переведя дыхание, сказал:

— Конечно. Входите.

Дайана закрыла дверь, но сесть отказалась. Джон старался не дрожать, чтобы его страх не был замечен.

Дайана начала:

— Я хочу, чтобы вы знали, вы первый начальник, согласившийся выслушать меня, — сказала она. На ее глаза навернулись слезы.

Джон был ошеломлен. Он странно себя чувствовал, не знал, что сказать, но поскольку находился в зоне правды, то понял Дайану. После этого разговора Дайана успокоилась, закончила составление контракта и ушла из компании без скандала. Джон так никогда и не узнал, что за бумаги Дайана держала в руках, когда пришла в его кабинет. К его счастью, это не был судебный иск, как он подумал поначалу. Проблема с его самым трудным работником решилась, поскольку Джон выслушал Дайану и по-честному отреагировал на ее слова. В течение следующего года Дайана звонила ему несколько раз — просто для того, чтобы поболтать и еще раз поблагодарить за заботу и внимание.

---

### ***Игра на Энергетическом поле***

Вспомните, приходилось ли вам через силу говорить правду. Как это произошло? Что вы говорили, чтобы не заставить другого человека вместо вас быть искренним?

---

#### 4. Не нужно думать о результате

В нашем мире, где все устремлены к определенным целям, где все сосредоточены на результате своих действий, зона правды может показаться чем-то лишним. Однако, несмотря на это, результат, которого мы достигаем, говоря правду, неизмеримо лучше, чем тот, к которому мы приходим, действуя при помощи насилия.

Когда Дайана захлопнула дверь машины Джона, он вообразил себе все мыслимые и немыслимые сценарии развития событий — преимущественно неблагоприятные. Когда же мужчина отвлекся от прогнозирования последствия, то начал использовать энергию единства и, желая свести конфликт на «нет», достиг хорошего результата.

Я не хочу сказать, что к трудной ситуации не нужно готовиться. Готовьтесь. Будьте на высоте. Делайте выбор. Но не закливайтесь на чем-то одном, не лишайте себя возможности принять лучшее решение. Если вы не будете думать о результате, то вряд ли попадете в водоворот кадрирования, а наоборот, начнете двигаться по спирали зоны мертвой петли. Вы будете мыслить более ясно и сможете принимать решения, основанные на высокочастотной энергии.

Выбрав однажды определенное направление, вы лишаете себя других возможностей. А если, избирая маршрут следования, основываете свой выбор на ожидаемой реакции других людей, то как бы строите хрупкий карточный домик. Когда Джон решил по-честному поговорить с Дайаной, он отбросил желание повлиять на нее, вызвать у нее определенную реакцию. Если бы он стал думать о том, как спровоцировать женщину на ту или иную реакцию, то стал бы терять энергию и лишился

бы своей силы. Джон отбросил план действий, перестал заботиться о результате, и проблема решилась сама собой. Мужчина решил действовать с позиции правды. Это единственно правильный способ жить и работать.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Вы заботитесь о результате, говоря правду?

Легко ли вам говорить правду?

## 5. Прислушивайтесь к другим, когда они говорят правду

Иногда, прежде чем начать говорить правду самому, нужно послушать, как это делают другие. Один из мастеров этого искусства – Роджер Тондеур, президент компании MSI Group – известной панъевропейской компании. Внимание Роджера всегда сосредоточено на том, что происходит здесь и сейчас. Неважно, с кем он говорит: с одним из своих заместителей или с секретарем, – его способность слушать и поддерживать разговор поистине невероятна. Он не обращает внимания ни на себя, ни на статус своего собеседника. Роджер всегда сосредоточен на установлении контакта, неизменно выслушивает точку зрения другого. Роджер знает о своих коллегах столько, сколько я знаю лишь о своих родственниках. Когда я спросила его, как ему это удается, он ответил:

– Просто мне действительно интересно, что говорят другие.

Очевидно, это и есть ключ к успеху Роджера и его фирмы.

**Игра на Энергетическом поле**

Знаете ли вы людей, умеющих слушать?

Кто считает вас хорошим слушателем?

Кому-нибудь из ваших домашних требовалось, чтобы вы выслушали его?

А из коллег по работе?

6. Если вы по какой-то причине  
вышли из зоны правды,  
вернитесь туда как можно скорее

Если вы решили преодолеть разногласия с окружающими вас людьми и войти в зону правды, то сталкиваетесь с проблемой — остаться в этой зоне или выйти отсюда. Большинство людей, попав в зону правды, быстро выскальзывают из нее. Но каждый имеет возможность в любой момент вернуться обратно. Осознав силу, которая стоит за вашими мыслями, чувствами, словами и действиями, вы сможете создать вокруг себя атмосферу честности и открытости, и тем самым сделаете огромный шаг вперед.

Чтобы вернуться в зону правды, задайте себе три вопроса: не потерял ли я равновесие? Искренен ли я? До конца ли я честен с самим собой? Ваша открытость нуждается в подпитке, но не энергией страха. Честность дает огромную силу.

**Игра на Энергетическом поле**

Приходилось ли вам выскальзывать из зоны правды?

Что вы сделали для того, чтобы исправить положение?

## 7. Уважайте себя

Под правдивостью понимается также принятие себя такими, какие вы есть. В этом очень преуспела моя мама. Она, в свою очередь, научилась такому приему у моей бабушки. Когда я была маленькая и начинала чихать в церкви, или мама видела дырку в моем носке, она говорила:

— Ну-ка, не будь Погсоном.

Только когда я выросла, то узнала, что Погсоны — это семейство простодушных людей в маленькой английской деревушке, где жила моя бабушка. С годами жители деревушки привыкли называть Погсоном человека, который неправильно вел себя на людях. В нашей семье «быть Погсоном» значило вести себя неправильно, быть недостаточно собранным, игнорировать правила приличия. Впрочем, слово «Погсон» носило оттенок ласки. Мои двоюродные сестры и сейчас кричат: «Внимание, Погсон!», и начинают громко смеяться, когда одна из нас делает что-то, что нарушает принятую в нашей семье манеру поведения — например, хвастается новой парой экстравагантных туфель, а потом жалеет нескольких долларов на кино. А вам случается быть Погсоном?

Моя подруга Кэти выросла на табачной ферме и много работала в поле. Теперь она исполнительный директор компании, ее доход измеряется шестизначными цифрами. Кэти до сих пор сама покупает вещи, необходимые ей в хозяйстве. Она также самостоятельно делает уборку в своем доме. Ее нельзя назвать скупой. Занимаясь подобными вещами, она приходит к согласию с собой. Когда вы перестаете видеть себя таким, какой вы есть, когда упускаете из виду свою сокровенную внутреннюю сущность, вы теряете собственное единство, и вам становится труднее говорить правду.

Чем дольше вы живете в согласии с собой, тем проще вам будет объединить разрозненные части себя. Все многочисленные реальности, доступные вам, существуют в действительности, но когда вы сосредотачиваетесь на одной из них, то начинаете экономить силы. Например, представьте, что вы одновременно являетесь отцом, сыном, мужем, братом, работником, другом и тренером. Вы разводитесь, и это один аспект вашего бытия. Ваша работа приносит успех — это другой аспект. Третий аспект — это то, что вы поддерживаете ваших родителей. И наконец четвертый аспект — ваши плохие отношения с сыном, потому что вы видите только когда приходите на соревнования по бейсболу, в которых он участвует.

Если вы живете только в одной из этих действительностей и постоянно твердите себе, что вы плохой отец, то ограничиваете себя. Ваша сила заключается в том, чтобы быть честным с самим собой и отдавать себе отчет в наличии других реальностей. Вы хороший отец, прекрасный работник. И чем сильнее вам будет понять все это, тем легче вы примете все ваши реальности за данность, и будете жить с ними каждый день, поскольку это постижение придаст вам сил. Это правильно — уметь охватить своим вниманием все те реальности, частью которых являетесь. Когда это происходит, вы попадаете в магический портал, переносающий вас в зону силы.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Перечислите все реальности, в которых вы живете сейчас. Какая из них наиболее сильно привлекает ваше внимание? Случалось ли вам быть Погсоном?

Приходилось ли вам применять насилие над собой с целью произвести впечатление на окружающих?

## Говорите правду,неважно какую

Мы и наши родители живем в разных реальностях. Поначалу они заботятся о нас, а затем мы начинаем заботиться о них. Нам трудно всегда говорить правду нашим пожилым родителям, потому что они сами всю жизнь учили нас, что правильно, а что нет. Когда люди вырастают и начинают самостоятельно принимать решения, им становится трудно делать выбор за своих родителей. Особенно возникает напряжение, если эти решения не совпадают с мнением родителей. Однажды я и мои сестры, беспокоясь за безопасность нашего отца, решили запретить ему вождение машины. Мы договорились сказать ему обо всем напрямую, без увеливаний. Придя к отцу, я сказала:

— Папа, ты уже не молодой, твое внимание ослаблено, и в этом нет твоей вины. Тебе восемьдесят шесть лет, и мы думаем, что тебе уже опасно водить машину.

Я добавила, что пару раз ездила с ним, когда он был за рулем, и обратила внимание на его замедленную реакцию. Он очень разозлился, когда я указала на этот факт.

— Дорогая, я за рулем уже семьдесят лет, — ответил он.

Для него прекратить вождение машины было равносильно смерти. Мы поговорили еще немного, и он согласился не уезжать дальше двух миль от дома и садиться за руль только в дневное время. Спустя шесть месяцев он сам принял решение бросить вождение.

Через год папу положили в больницу с пневмонией. Когда я зашла навестить его, то испугалась произошедшим в нем переменам. Мои сестры виделись с ним

намного чаще, чем я, и не могли не заметить того, что бросилось мне в глаза. Отец выглядел очень усталым, он потерял вес. Папа сильно ослабел, это заметили и мои сестры. Шло время. Отцу следовало переехать в дом престарелых, где качество лечения было лучше, но он не хотел переезжать.

Что нам было делать? Молча согласиться и оставить его умирать? Насильно перевезти его в дом престарелых, сказав, что у него нет выбора? Нанять сиделку на его деньги? Если бы вы находились тогда со мной рядом, то поняли бы всю тяжесть ситуации. Папа всегда был для нас человеком, направляющим течение нашей жизни. Теперь же мы направляли его жизнь, и от этого чувствовали себя странно и неудобно.

Когда мы с сестрами в очередной раз пришли навестить отца в больнице, то сказали ему:

— Папа, когда тебя выпишут из больницы, ты не сможешь жить в одиночку. Ты слишком слаб. Тебе нужно переехать в дом престарелых. Необходимо, чтобы кто-то помогал тебе вставать с постели, мыться, готовить, подавал нужные лекарства.

Ему не понравились наши слова, но он все же выслушал нас. Вместо того чтобы убеждать, что дом престарелых — замечательное место, мы сказали:

— Не надо сопротивляться. Мы долго искали подходящий дом престарелых и остановили свой выбор на двух из них.

Отцу очень не понравилась идея переезда в дом престарелых. Поэтому мы пообещали, что если ему станет лучше, то он сможет вернуться назад к себе в квартиру. Если же ему понравится жить в новом месте, то мы продадим его квартиру. Мы были честны с ним. Отец удивился тому, что ситуация оказалась под нашим контро-



лем. Но, я думаю, он был еще больше удивлен тем, что мы — сестры — смогли договориться друг с другом.

Выйдя из больницы, папа уехал жить в дом престарелых. Поскольку отец очень хотел вернуться к независимой жизни, уже через месяц он отказался от сиделки и попросил нас продать его квартиру. Спустя три месяца папа стал абсолютно счастливым человеком. У него был прекрасный аппетит, он то и дело ходил есть в кафе и набрал пятнадцать фунтов веса. У него появилось много новых друзей. Мы могли предложить ему переехать в дом престарелых еще пять лет назад, когда он решил купить квартиру. Почему мы не сделали этого? Мы боялись оскорбить его, сделать его жизнь труднее.

Говорите правду всегда, независимо от обстоятельств. Мы отказываемся говорить правду, потому что боимся реакции окружающих. Говоря правду, вы творите чудеса.

### Резюме

Если вы решаете войти в зону правды, не думая при этом о результате, у вас появляется возможность справиться со своими проблемами и обрести мудрость, вне зависимости от сложности обстоятельств, в которых вы находитесь.

Если вы прячете свои чувства и при этом говорите другим, что с вами все в порядке, знайте, что вы находитесь вне пределов зоны правды. Переставая быть честным, вы начинаете транслировать особый сигнал, который чувствуют окружающие.

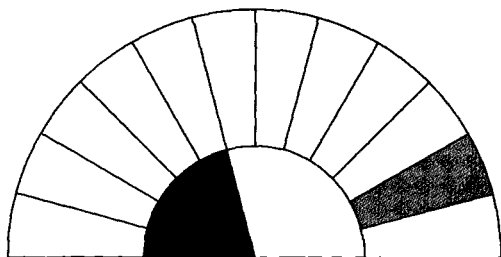
Вот десять мифов о правде (они продиктованы страхом):

1. Сказать полправды лучше, чем не сказать ничего.
2. Я никогда не добьюсь желаемого.
3. Люди все время лгут.
4. Правда может обидеть человека.

## Ф. Андерсен. Игра на квантовом поле

5. Если игнорировать проблему, она исчезнет сама собой.
  6. Если я буду всегда говорить правду, то растеряю всех друзей.
  7. Люди возненавидят меня, если я буду говорить то, что думаю.
  8. В спорах нет никакого смысла, они только усугубляют ситуацию.
  9. Ложь во спасение должна быть к месту.
  10. Я не несу ответственности за происходящее со мной.
- Найдите в себе смелость говорить правду.
- Убедитесь, что ваши мысли, чувства, слова и действия соответствуют вашей истинной сущности.
- Говорите правду потому, что это правильное решение. Не ждите ничего взамен.
- Не думайте о результате.
- Если вы выскользнули из зоны правды, вернитесь туда как можно скорее.
- Иногда, прежде чем самому начать говорить правду, нужно послушать, как это делают другие.
- Уважайте себя.

## Зона веры



Случалось ли вам верить в кого-то и во что-то так сильно, что другие заражались вашей верой? Можете ли вы вспомнить случай, когда ваша вера была настолько сильна, что вдохновляла других? Зона веры — очень мощная зона. Она всегда открывает вам новые возможности, независимо от того, в какой ситуации вы находитесь.

Пытались ли вы когда-нибудь сбросить лишний вес? Если да, то вам будет легко представить мою ситуацию.

Женщины в спортивном зале смотрели на меня, переглядывались между собой и улыбались. Я встала на весы и начала взвешиваться. Вау! Такого результата я не ожидала. Я потеряла одиннадцать фунтов с тех пор, как взвешивалась последний раз. Прибавьте к этому еще семнадцать фунтов, которые я потеряла до этого. В итоге я потеряла двадцать восемь фунтов! Я была шокирована и

попросила двух женщин убедиться в том, что я видела, поскольку не верила своим глазам. Обе женщины подтвердили результат.

Я была вне себя от радости. Двадцать восемь фунтов! Я не была такой худенькой со времен института, когда изнуряла себя голодом. Последний раз я взвешивалась пять недель назад. Очевидно, программа по похуданию в сочетании с физическими упражнениями принесла свои плоды. Я была чертовски довольна собой и улыбалась во весь рот. Я быстро оделась и еще раз удивилась тому, как хорошо себя чувствую. Выйдя из спортивного зала, пошла в офис и по дороге увидела свое отражение в витрине. Обычно, увидев свое отражение, отводила взгляд, но сегодня я выглядела прекрасно. Подумала: «Я хорошо смотрюсь. Двадцать восемь фунтов, вот это да!» Проходя мимо здания, заметила, что на меня смотрят двое мужчин. Я снова подумала: «Двадцать восемь фунтов, вот это да!» И вновь улыбнулась.

Дойдя до здания офиса и войдя в лифт, я встретила своего коллегу. Он сказал:

— Бренда, ты великолепно выглядишь. Ты похудела?

Я ответила:

— Ну да. Сбросила двадцать восемь фунтов. Спасибо, что заметил!

Я была на вершине блаженства. Шагала и не чувствовала земли под ногами. В тот день все шло так, как надо. Все было великолепно. Я с легкостью завершила сложные переговоры, и только подумала, что лучше уже и быть не может, как вдруг мне позвонил не один, а два старых друга. Мне было так хорошо, что в голову пришла мысль: «Сегодня я пойду на программу по похуданию и расскажу всем о своей победе, ведь до идеального веса мне осталось сбросить всего пять фунтов».

## Глава 12. Зона веры

Затем, уверенная в себе и расслабленная, я пошла на программу по похуданию. Придя туда, я вручила свою контрольную книжку Марджи. Она попросила меня встать на весы. Взвесив меня, Марджи вернула мне книжку, и к своему удивлению я заметила, что женщина отметила, будто я похудела на один фунт, а не на одиннадцать. Я улыбнулась и сказала:

— Простите, Марджи, вы забыли приписать единицу. Она посмотрела в книжку и сказала:

— Нет, дорогая, все правильно. Вы потеряли один фунт.

Что? Конечно, она ошибается!

— Марджи, я знаю, что со времени моего последнего визита я потеряла одиннадцать фунтов, а в общей сложности — двадцать восемь!

Марджи надела очки, посмотрела на меня оценивающим взглядом и сказала:

— Ладно, встаньте снова на весы.

Я встала. Марджи тихо проговорила:

— Нет, дорогая, вы сбросили только один фунт.

Жалкий один фунт? Как это может быть?

Я сошла с весов. Дальше не помню, кто что говорил, я уже погрузилась в зону кадрирования и в зону мертвой петли. Вернувшись домой, я почувствовала себя ужасно. Уселась на диван и стала смотреть в стену.

Несколько раз глубоко вздохнула и только тогда в полной мере осознала, в чем дело. Я поверила, что потеряла двадцать восемь фунтов, и весь день жила как человек, сбросивший этот вес, и убедила в этом других, потому что сама полностью поверила в это. Я пребывала в зоне высокочастотной энергии, и мое состояние было заразительно для всех, с кем я вступала в контакт. Такую силу дает нам зона веры.

### **Зона веры**

Вы всегда делаете реальным то, во что искренне и глубоко верите.

Мгновенный положительный результат, которого я достигла, ошибочно веря в то, что потеряла лишний вес, говорит о тех преимуществах, которые вы обретаете, глядя на жизнь через призму веры. На самом деле я не потеряла двадцати восьми фунтов, но поскольку искренне верила в это, то квантовое поле сделало эффект потери веса реальным. Обманывала ли я себя? Да! Имело ли это значение? Нет, потому что я верила всеми фибрами своей души. Не путайте это состояние с самовнушением, с попыткой убедить себя. Вставая каждое утро с постели, вы оказываетесь перед выбором: каким сделать свой день. Почему бы не сделать выбор в пользу зоны веры? Недавно я слышала интервью с Его Святейшеством Далай-ламой, в котором его спросили, как ему удастся сохранять позитивный настрой, несмотря на непреодолимые препятствия, с которыми сталкивается он со своими учениками. Далай-лама тихо ответил:

— Я верю.

Если вы делаете выбор в пользу зоны веры, то попадаете в зону силы, где все происходит просто, как по волшебству. Когда ваше намерение и ваша вера сильны, страх покидает вас. Вы перестаете делать выбор в пользу низкочастотной энергии, начинаете делать то, что хотите, как на сознательном уровне, так и на подсознательном. Меня постоянно мучает внутренний голос, который говорит о необходимости сбросить лишний вес. Однажды я убедилась, что сбросила несколько фунтов

## Глава 12. Зона веры

(когда две женщины в спортивном зале подтвердили то, что я увидела на весах), поверила в это и таким образом создала один из самых удачных дней в своей жизни. Я очень сильно верила в то, что сбросила вес, это просто не могло быть неправдой. Я вошла в зону силы. Ничто не беспокоило и не отвлекало меня, я находилась в центре мощного потока энергии.

Вместо страха я испытывала волнующую радость — эмоцию, в основе которой лежит высокочастотная энергия, она сродни любви и пониманию. Пусть цифры, которые я прочитала, стоя на весах, были ошибочными, но я чувствовала себя прекрасно, и душа моя была полна веры. У вас наверняка был подобный опыт — может быть, когда взрослые верили в вас, когда вы были ребенком, или когда были охвачены идеями какого-либо политического или социального движения. Мой друг Ник, например, всегда верил в то, что у него будут дети. Он женился в сорок с небольшим лет, и через неделю после возвращения из свадебного путешествия у него обнаружили тяжелую форму рака. Его жена Лаура забеременела, и Ник честно и глубоко поверил в то, что справится с болезнью и увидит свою дочь. Так и случилось. Зуи родилась одиннадцатого апреля, в день рождения Ника. Прошло полгода, и сейчас вся семья благоденствует и процветает.

### ЗАЧЕМ ЧТО-ТО МЕНЯТЬ?

Кто не хочет без особых усилий добиваться желаемого? Если вы позволите себе это, то сможете достичь такого результата, о котором не могли и помыслить.

Поверьте, вы сможете изменить свою жизнь к лучшему, если не станете привязываться к тому, что думают ваши домашние, друзья, коллеги и начальник. Освободите себя. Не стоит тратить энергию на оправдание чужих ожиданий. Будьте сильными. Когда достаточное количество людей обретет силу, изменятся целые нации и весь мир в целом.

## Устаревший метод действия

Устаревший метод действия — это действие как таковое. Мы тратим все свое время, делая что-то, что находится в рамках реальности, на которой сосредоточено наше внимание. Мы постоянно ведем разговоры с собой, вглядываемся в будущее, ожидаем, что что-то произойдет. На протяжении веков многие люди пробовали тысячи способов для того, чтобы превзойти себя, сделаться лучше. Появилось множество хорошо зарекомендовавших себя методов, основанных на определенной идеологии, возникли новые религии, духовные практики, включая медитацию и йогу. Мы ведем дневники, поем, посещаем группы индивидуального развития. Некоторые из нас придерживаются вегетарианской диеты. Обстановка наших домов создана в соответствии с правилами фэн-шуй. Перед нами маячит трансцендентность, и если в конечном итоге не удастся достичь состояния нирваны, мы становимся удрученными и разочаровываемся в себе.

Причина того, что эти методы не позволяют нам достичь счастья, заключается в том, что они (эти методы) направлены лишь на одну из множества существующих



реальностей. Ключ к новой жизни не состоит в попытке форсировать события и быть счастливым всегда. Ключ — в необходимости принять себя такими, какие мы есть, ничего в себе не отвергая. Мы живем в многогранной реальности, и, начиная верить, делаем силу квантового поля доступной для нас.

Не позволяйте себе подвергнуться воздействию энергии низких частот. Но и не старайтесь избавиться от низкочастотных Энергетических зон. Помните: дракону не важно, насколько вы хороши, он все равно съест вас. То же самое и с зонами низкочастотной энергии. Они всегда будут с вами. Эти зоны должны присутствовать в вашей жизни. Вместо того чтобы стараться избавиться от них, вы должны научиться жить с ними и осознать ту роль, которую они играют для вас. Вы сами создали свои зоны, чтобы они служили вам, когда вы были детьми, и они служат. Но в какой-то момент эти зоны перестанут воздействовать на вас. Вы окажетесь на перепутье, и встанет выбор: жить так же, как жили раньше, или освободиться и начать осуществлять свои мечты. Энергия низких частот поможет вам измениться. Однако, не признав это, вы не избавитесь от нее. Осознавая ее наличие, вы всегда сможете делать выбор, основанный на высокочастотной энергии. Только тогда сможете стать свободными.

### НОВАЯ МОДЕЛЬ БЫТИЯ

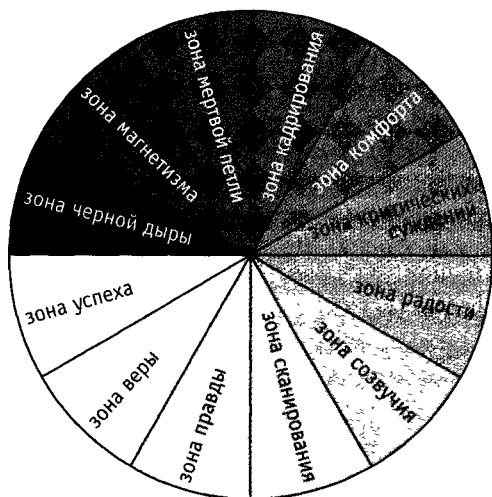
Новая модель предполагает не «делание», а «бытие» как таковое, рука об руку со своей верой. Чтобы прийти к этому, следуйте трем правилам.

## 1. Определите, в какой точке Энергетического Спектра вы находитесь

Используйте данную книгу как путеводитель. Отдавайте себе отчет о каждом совершаемом вами выборе. Чем больше вы будете работать с Энергетическим Спектром, тем лучше поймете, насколько он подвижен, тем легче вам будет совершать правильный выбор. Если вы будете осознавать момент, когда находитесь в зоне страха и когда в зоне силы, то перестанете привлекать в вашу жизнь то, чего вы не хотите. Вы и сами заметите, что чем больше взаимодействуете с Энергетическим Спектром, тем легче вам будет оперировать в дальнейшем в его пределах. Вы сможете осмыслить, как быстро переместиться от одной Энергетической зоны к другой. В начале второй главы я описала сумасшедшее утро, которое мне пришлось пережить. Зная то, как перемещаться от одной зоны к другой, я смогла изменить ход событий того дня, что сначала казалось мне невыполнимым. В этом особенность Энергетического поля: оно дает вам все, чего вы хотите, и для этого совершенно не нужно прибегать к насилию.

Вспомните день, когда вы сознательно взаимодействовали с Энергетическим Спектром. Припомните, когда вы последний раз грустили по поводу прошлого и старались контролировать будущее. Вспомните ситуацию, когда вы, разговаривая с другом по телефону о чем-то неприятном, перемещались от зоны созвучия к зоне кадрирования, а затем, припомнив о том, как сегодня утром рассмешил вас сын или дочь — к зоне радости. Ключ к успеху — в осознании того, на каком участке Энергетического Спектра вы находитесь в данный момент. Ваша сила состоит именно в этом, а не в попытке контролировать свое перемещение по Спектру.

## Глава 12. Зона веры



### 2. Помните: та реальность, в которой вы находитесь сейчас – не единственная из существующих реальностей

Привлеките к себе нечто большее, чем привычная для вас действительность. Для того чтобы жить сразу во множестве реальностей, нужно для начала признать их наличие, принять и увидеть их в действии. Когда вы внимательно относитесь к тому, что вас окружает, начинают происходить чудеса. Когда вы говорите себе: «Я плохая мать, нерадивая дочь и ужасный менеджер», вы покидаете зону силы. Чудеса происходят тогда, когда вы принимаете себя такими, какие вы есть.

Если вы работаете в саду, то наверняка сталкиваетесь с сорняками. Неважно, насколько часто вы пропалываете

землю, сорняки всегда появляются вновь. То же самое происходит и с выбором, основанным на низкочастотной энергии. Вы можете потратить огромное количество времени и сил на раздражение по поводу пребывания в зоне страха, или можете пытаться выйти из нее. Но все будет бесполезно до тех пор, пока вы не признаете свое пребывание в этой зоне и не благословите ее. В противном случае будете постоянно пребывать в зоне страха. Эта зона закаляет нас и помогает выжить.

Мы должны разобраться, как выбор, основанный на энергии низких частот, возникает в нашей жизни. Если бы не было зоны страха, мы никогда не смогли бы попасть в зону силы. Без зоны страха мы были бы неполноценными. Не стоит думать, что от сорняков можно избавиться раз и навсегда. Это невозможно. Помните, что сорняки тоже цветут и могут быть довольно красивыми.

Моя подруга Эрин Кэдвелл — соучредитель одной из компаний в Ванкувере — каждый день живет во множестве реальностей. Она любит работать в саду. Эрин больше не беспокоят сорняки. Она смотрит на них так же, как на выбор, основанный на энергии низких частот. Эрин сумела полюбить свои зоны комфорта, признать для себя наличие мертвых петель, она с любовью наблюдает за собой во время кадрирования. Создав новый магнит, отнеситесь к нему без страха и отчаяния, поймите, что он дает вам шанс принять себя таким, какой вы есть. Вот как Эрин пишет об этом в своей книге стихов под названием «Сорняки, цветы и чудеса»:

Собрав все сущее в себе,  
Я заключу его в своих объятиях.  
Я стану странствовать по свету,  
Подобно плодоносному семени,  
Которое рано или поздно расцветет.

## Глава 12. Зона веры

Пожалуйста, поверьте мне:  
И сорняки, и цветы —  
Суть настоящее чудо,  
На котором держится мир.  
Полюбив их, вы обретете рай\*.

Не будь низкочастотной энергии, вы никогда не смогли бы овладеть подлинной силой, не смогли бы отличить сорняки от цветов. Не зная о своих темных сторонах, не понимая себя до конца, вы не смогли бы подарить миру семена своей жизни, не смогли бы расцвести, подобно этим семенам. Когда вы что-то меняете в себе, или реформируете себя на глубинном уровне, то начинаете обретать подлинную силу. А обретя силу, вы превращаете свою жизнь в рай. Вы и только вы способны сделать это.

### 3. Создайте для себя возможность осуществить свои самые смелые мечты

Игра на Энергетическом поле способна сделать вас «квантовым жителем Земли», она дает возможность жить независимой жизнью. Больше вы не будете одинокими. Квантовое поле приглашает вас в новую реальность. Если вы готовы относиться к своей жизни с любовью, то станете участником новой Вселенной и новой реальности. Иной образ мышления, хоть он поначалу и кажется простым, очень трудно начать применять на практике. Простота этого образа мышления состоит в признании себя как существа, живущего в многомерной

---

\* Кэлдвелл Э. Сорняки, цветы и чудеса.

реальности. Сложность заключается в случаях, когда вы находитесь в плену зоны страха, и эта зона становится вашей единственной реальностью. Не позволяйте этому произойти.

Дэвид Хоукинс напоминает нам: «Не стоит чувствовать себя виноватым и кого-то обвинять. Не нужно никого ненавидеть, но есть вещи, которых стоит избегать, и если вам удастся это, все сразу станет ясным и понятным. Каждый сам изначально выбрал свой уровень осознания, но изменить его может не каждый. Нам необходимо переместиться на новый, более высокий уровень»\*.

### ***Игра на Энергетическом поле***

Сформулируйте, что в данный момент полностью занимает ваше внимание.

Опишите, чем это чревато для вас.

Опишите, чем полезна данная сосредоточенность.

Вспомните ситуацию, когда совершаемый вами выбор был продиктован энергией низких частот, управляющей вашими мыслями и делами.

Как обрести и удержать в себе высокочастотную энергию?

Играя на квантовом поле, вы поднимаете свою планку и позволяете высокочастотной энергии войти в вашу жизнь. Взаимосвязь со всем и вся активизирует Предел Энергии. Барьеры исчезают. Что вам делать дальше? И дальше совершать выбор! Жизнь непроста, и на вашем пути будет встречаться много трудностей. Если захотите

---

\* Хоукинс Д. Р. Сила против насилия. Карлсбад, 2002. С. 127.

стать жителем квантовой Вселенной, то у вас появятся силы встретиться с любимыми неприятностями, несмотря на то, что вы находитесь во тьме черной дыры.

### **Играйте на квантовом поле и вкладывайте в эту игру душу**

Несмотря на то, что я обманывала себя по поводу потери веса, для меня это было правдой. Верьте всегда, независимо, что происходит в вашей жизни. Моя мама и я всегда были интуитивно связаны друг с другом, и большую часть своей жизни я считала ее своим проводником к квантовому полю. Ее величайшим даром для меня было осознание того, что это не так. Вот как я научилась верить.

Мама всю жизнь имела на меня огромное влияние. Однажды в День Благодарения я очень удивилась и расстроилась из-за того, что она вела себя не привычно. Они с отцом приехали ко мне в гости в понедельник, чтобы провести со мной целую неделю. В этот день я заметила, что мама не такая, как всегда. Что случилось? Я смотрела на нее, как ястреб, и осведомилась о ее здоровье. В среду, когда мама почувствовала себя хуже, я вызвала ей врача. Врач обнаружил у нее нетипичные для здорового человека симптомы и посоветовал ей обратиться к специалисту сразу по возвращении домой.

Мы с родителями поехали отмечать День Благодарения к моей двоюродной сестре в Висконсин. Мама всегда была подвижным человеком, но в тот день она еле встала с дивана, чтобы сесть за обеденный стол. Каждый год в День Благодарения она готовила нам на десерт ореховый пирог, и все мы причмокивали губами и

закатывали глаза от блаженства, когда ели его. В этот раз мама едва могла говорить из-за плохого самочувствия. Вскоре она снова легла на диван. Мама посмотрела на меня и сказала:

— Что-то со мной не так.

Мы снова вызвали врача. Он проверил давление мамы и, увидев результаты, сказал, что ее надо немедленно везти в больницу. По дороге в больницу мама положила руку на мое колено и сказала:

— Дорогая, я умираю.

Спустя восемь часов у нее обнаружили лейкемию.

Моя мама, которая всегда была молода, даже в свои шестьдесят шесть, которая никогда ничем не болела, теперь попала в больницу со смертельным диагнозом. Я пробыла с ней в больнице всю ночь и весь следующий день, думая о том, как мне так перестроить свою жизнь, чтобы постоянно ухаживать за мамой. На вторую ночь она настояла, чтобы я поехала домой отдохнуть. Наутро я проснулась с сильной головной болью и с плохим ощущением. После того как я оделась, мне позвонили из больницы, сказали, что у мамы аневризма и попросили срочно приехать.

Когда я приехала, мама была в полусознательном состоянии. Чуть позже у нее случилась вторая аневризма. Я пробыла с ней в палате всю следующую ночь, пытаясь осознать происходящее. Днем нейрохирурги сказали, что у мамы стабильно тяжелое состояние. Мы собрались все вместе, чтобы решить, что делать дальше, как вдруг в комнату вошел врач и сказал:

— У вашей мамы только что случилась третья аневризма.

Моя мама умирала. Я находилась рядом с ней, держала ее за руку, разговаривала. Моя двоюродная сестра



## Глава 12. Зона веры

и отец сидели рядом. Я знала, что маме совсем не хотелось, чтобы ее подключили к системе жизнеобеспечения. И мы решили не делать этого. Я боялась, что у отца случится сердечный приступ. Я держала ее руку в своих ладонях.

— Все в порядке, мамочка, не беспокойся за нас.

Все мое внимание было сосредоточено на маме. Я чувствовала, что она уходит. Посмотрев в потолок, я сказала:

— Я люблю тебя, мамочка.

Внезапно ко мне пришло чувство безусловной любви и радости. Это чувство коренилось в моем сердце. Это был самый безмятежный и спокойный момент в моей жизни. Я поняла, что с мамой все будет в порядке. «Все будет хорошо, Бренда. Поверь. В тебе заключено очень много силы. Используй ее во благо», — сказала я себе.

Так я и сделала.

И то же самое советую сделать вам.



## Благодарности

Я хотела бы поблагодарить своего агента, Роджера Джеллинека; своего издателя, Джорджию Хьюгс; а также команду прекрасных людей из Нью Ворлд Лайбрари за то, что они верили в эту книгу и помогали сделать ее лучше. Особую благодарность выражаю Вини Шоузу за его бесконечную поддержку. Также хотела бы поблагодарить Эрин Кэлдвелл за неизменную поддержку и за избыток знания и духа. Крепко обнимаю и люблю своего папу за то, что он всегда был со мной и никогда во мне не сомневался. Благодарю Лаури Хэнсен (ты всегда была моей путеводной звездой) за дружбу, чувство юмора и способность говорить по телефону так долго, как никто другой.

Наконец, я бесконечно благодарна:

- ✧ Питеру Хоули за то, что он помог мне понять процесс написания книги;
- ✧ моей семье и моим друзьям (они поймут) за любовь, терпение и поддержку;
- ✧ Фреду Алану Вольфу, кандидату физических наук, за вдумчивые комментарии;
- ✧ Марку Комбсу из Кларинса;
- ✧ Нигелю Туфнелу за поддержку;
- ✧ Всему Сущему.



## Об авторе

**Б**ренда Андерсон — вице-президент компании по развитию мирового бизнеса. Эта компания — самая большая ассоциация менеджеров в мире. Бренда также является президентом Общества по развитию туризма — глобального общества, в которое входят представители восьмидесяти двух стран. Бренда Андерсон живет в Чикаго и читает лекции по всему миру. Чтобы узнать о ней больше, посетите сайт [www.quantumties.com](http://www.quantumties.com). Электронный адрес Бренды Андерсон: [Brenda@quantumties.com](mailto:Brenda@quantumties.com)



## Список литературы

- Анаис Н.* [http://www.brainyquote.com/quotes/autors/a/anais\\_nin.html](http://www.brainyquote.com/quotes/autors/a/anais_nin.html)
- Бери В.* Мир дикостей. Сан-Франциско, 1985. С. 69.
- Вольф Ф. А.* Квантовый скачок: физика для всех. Нью-Йорк, 1989. С. 128.
- Емото М.* Тайные послания воды. Хиллсборо, 2004.
- Курильски М. Л.* Приручить Землю: как вдохновить человека. 1997. С. 50.
- Кэлдвелл Э.* Сорняки, цветы и чудеса.
- Мак-Таггарт Л.* Энергетическое поле: в поисках тайной силы Вселенной. Нью-Йорк, 2002. С. 15.
- Перт К. Б.* Молекулы эмоций: за гранью медицины. Нью-Йорк, 1999. С. 18.
- Хоукинс Д. Р.* Сила против насилия. Карлсбад, 2002. С. 127, 133, 136, 196, 198.
- Хендрикс Г., Хендрикс К.* Сознательная любовь: путешествие к новым свершениям. Нью-Йорк, 1990. С. 125.

*Литературно-художественное издание*

**Андерсон Бренда**

**ИГРА НА КВАНТОВОМ ПОЛЕ**

**Меняя выбор — меняем жизнь**

Подписано в печать 12.05.2008.

Формат 84 × 90<sup>1/32</sup>. Печ. л. 8. Тираж 3000 экз. Заказ № 8772.

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2; 953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии.

**Издательская группа «Весь»**

197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6.

Тел.: (812) 325 2999. E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

**По вопросам размещения рекламы**

**в книгах Издательской группы «Весь» обращайтесь в Отдел рекламы.**

Тел.: 325 2999 (многоканальный). E-mail: ad@idves.spb.ru

**Филиал в г. Москва**

127521, Москва, ул. Веткина, владение 2г.

Тел.: (495) 619 2180. E-mail: moscow@vesbook.ru

**Филиал в г. Нижнем Новгороде**

603950, Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д. 47а, оф. 7.

Тел.: +7 (8312) 70 1469. E-mail: nnov@vesbook.ru

**Генеральный дилер в Украине**

**книготорговая компания «Библос»**

Тел. +38 (044) 599 7736. <http://biblos.kiev.ua>

**Вы можете заказать наши книги:**

*в России («Книга — почтой»)* по адресу издательства:  
197101, Санкт-Петербург, ул. Мира, д. 6, ИГ «Весь»,  
или на сайте [www.vesbook.ru](http://www.vesbook.ru)

*в Германии*

+ 49 (0) 721 183 1212.

+ 49 (0) 721 183 1213.

[atlant.book@t-online.de](mailto:atlant.book@t-online.de)

[www.atlant-shop.com](http://www.atlant-shop.com)

*в Белоруссии*

+10 (37517) 242 0752.

+10 (37517) 238 3852.

Отпечатано по технологии СтР

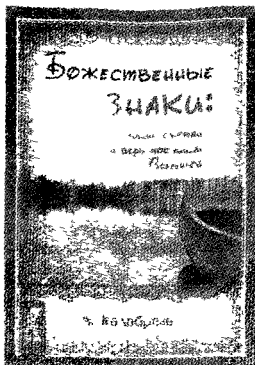
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.

197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

## БОЖЕСТВЕННЫЕ ЗНАКИ:

СЛУШАЙ, СМОТРИ И ВЕРЬ  
ПОСЛАНИЯМ ВСЕЛЕННОЙ

Калабресе А.

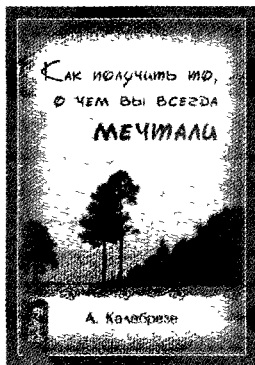


Может показаться, что эта книга попала к вам в руки случайно... Но, если вы задумывались о том, чтобы изменить жизнь к лучшему, она может оказаться вашим знаком.

Мы все получаем божественные знаки от Вселенной, Духа, Бога — от великой Созидательной Силы. Эти знаки появляются, чтобы подтвердить: мы на правильном пути, или чтобы предупредить — мы движемся в неверном направлении. Эта книга о том, как научиться разговаривать с Вселенной, правильно задавать вопросы и понимать ответы. Как обрести высшее счастье и сделать счастливыми других.

## КАК ПОЛУЧИТЬ ТО, О ЧЕМ ВЫ ВСЕГДА МЕЧТАЛИ

Калабрезе А.



Из книги Адрианы Калабрезе вы узнаете о принципе материализации — самом простом и действенном способе всегда получать от жизни то, что вы хотите. Вы поймете, почему делаете тот выбор, который делаете, и узнаете, как определять, что же самое лучшее для вас. Освоив базовые принципы материализации, вы научитесь отправлять свою просьбу или желание во Вселенную и заранее программировать их на успех.

Не обязательно преодолевать трудности и терпеть лишения, чтобы получать желаемое. Сделать жизнь прекрасной, радостной и полной удовлетворения, такой, какой она на самом деле и должна быть — легко.

**В СЕРИИ «ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА ДОБРА»  
ВЫХОДЯТ:**

*Калабрезе А.* Божественные знаки:  
слушай, смотри и верь посланиям Вселенной

•

*Калабрезе А.* Как получить то,  
о чем вы всегда мечтали

•

*Ворсингтон Э.* Сила Прощения

•

*Прадерван П.* Искусство Благословения

•

*Форд М.* Священное искусство прощения

•

*Аллен М.* Тип Z — справочник успеха

•

*Андерсон Б.* Игра на квантовом поле.  
Меняя выбор — меняем жизнь

**СПРАШИВАЙТЕ В КНИЖНЫХ МАГАЗИНАХ!**



ПРЕОБРАЗУЮЩАЯ СИЛА ДОБРА

Б. Андерсон

# Изра

## НА КВАНТОВОМ ПОЛЕ

Именно качеством наших ожиданий, нашим пробуждением мы выбираем, каким будет новый день нашей жизни. Ожидание добра раскрывает нас к его принятию.

*П. Прадэрвэн «Искусство благословения»*

Истина в том, что внутри нас живет сила, которая способна превратить мечты в реальность. Все, что нам нужно, — это изменить образ нашего мышления. Это так просто. Вместо того чтобы воспринимать жизнь как борьбу, считать недостающие средства, людей — трудными, работу — скучной, поверьте в то, что можете изменить свою жизнь, и вы это сделаете.

*А. Калабрезе «Как получить то, о чем вы всегда мечтали»*

Не имеет значения, кто вы — домохозяйка, президент, продавец, стоящий за прилавком или занимающийся торговлей по всему миру. Выберите ли вы новый, лучший образ жизни, зависит только от вас. Для Энергетического поля нет ничего невозможного. Можно получить все, в чем нуждается ваша семья и вы сами, стоит только изменить свой подход к жизни. Пришло время выбирать новые пути, которые позволят нам обрести личную силу и перейти на следующий уровень развития.

*Б. Андерсон*

интернет-магазин

**OZON.ru**



25895055



9 785957 315896

<http://www.vesbook.ru>