Белая Волшебница

Автор:
Мариами Циминтия

Белая Волшебница

Мариами Циминтия

Элита экстрасенсов

В книге финалист 20-й «Битвы экстрасенсов» Мариами Циминтия рассказывает о Белой Волшебнице, которая живет высоко в горах, готовая всегда прийти на помощь тем, кто нуждается в ней как лекаре душ. В книге собраны полезные ритуалы, медитации, упражнения, ведущие к трансформации человека на пути просветления.

Из книги вы узнаете, как: привлечь счастье, любовь и деньги; осознать себя здесь и сейчас и понять, кто ты на самом деле; научиться общаться со своим организмом; медитировать для успокоения и улучшения сна; управлять своей личной реальностью; достигнуть поставленных целей и развить силу воли.

«Магия – это беспредельная вселенная», она является главным помощником на пути к абсолютному знанию и несет свет людям, в жизни которых наступила беспросветная тьма. После прочтения книги жизнь озарится яркими красками, сердце наполнится любовью, и все трудности будут легче преодолены.

Мариами Циминтия

Белая Волшебница

© Текст, иллюстрации. Мариами Циминтия, 2020

© Фотографии. Ираклий Пирвели, 2020

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2020

* * *

Предисловие

Давным-давно в одной прекрасной сказочной стране в семье наимудрейшего короля и наипрекраснейшей королевы родилась долгожданная дочь.

Чудесной девочкой восхищались все жители королевства от мала до велика. Крошечная Принцесса была окружена заботой и лаской, лучшие учителя дарили ей знания, талантливейшие музыканты помогали освоить музыкальное искусство, величайшие художники ставили ей руку, чтобы она могла писать потрясающие полотна, а виртуозные танцоры обучали ее танцу.

Замечательная девочка расцветала в дивной красоты девушку, а король с королевой предвкушали, как она выйдет замуж за достойнейшего принца, станет гордостью своих родителей и продолжит их знатный род.

Однажды королевство посетил проездом Злой Колдун. Он увидел Принцессу – как же она была хороша, играя и резвясь на лугу перед дворцом! Солнечные зайчики плясали вокруг нее, соревнуясь между собой за то, чтобы окунуться в глубину ее ласковых глаз. Сердце Колдуна сжалось от зависти и злобы – не мог он стерпеть такой красоты, доброты и великолепия. Скользнул черной тенью мимо нее, шепнул заклинание и, злобно хохоча, умчался прочь и растворился в багровом свете закатного солнца.

С той минуты Принцессу словно подменили. Она внезапно помрачнела, замкнулась в себе. Она отказала всем претендентам на ее руку и закрыла сердце для любви. Ни о каком замужестве она и слышать не хотела. Принцесса заперлась в своей башне из слоновой кости и проводила там дни и ночи, погруженная в бесконечные сомнения. Все недостатки, свойственные девушкам ее возраста, проявились в ней с небывалой силой. Она вконец обленилась,

перестала следить за собой, не вылезала из постели, комплексовала по любому поводу и в каждом человеке видела врага. А с домашними и вовсе ссорилась из-за малейшей ерунды.

Король с королевой были в отчаянии, ведь их единственная дочь – светлая и чудесная девочка – больше не верила в доброту и видела кругом одни лишь изъяны.

Но тут мудрый король вспомнил о Белой Волшебнице, которую называли лекарем душ. Жила она в зеленом лесу высоко в горах, где парят соколы. Было решено послать гонцов за Белой Волшебницей. Они застали ее за собиранием душистых трав и сообщили о беде, постигшей королевскую семью. Волшебница была доброй, и поэтому сразу согласилась помочь несчастной Принцессе.

Когда она прибыла во дворец, то сразу же отправилась в башню к девушке. Некогда прекрасная Принцесса растеряла свою красоту, чрезвычайно располнела и перестала улыбаться. Ее больше не интересовали науки и искусства, целые дни она проводила неподвижно в тесной комнатушке. Она лежала, обложенная подушками, и играла с волшебным зеркальцем, абсолютно безучастная ко всему, что происходило за стенами ее башни.

Белой Волшебнице предстояла нелегкая работа – подружиться с Принцессой и растопить лед вражды в ожесточившемся сердце. Добрая женщина подошла к Принцессе, обняла ее и поведала ей историю своей жизни. Она оказалась не такой легкой и безмятежной, как все считали. Волшебнице было непросто открыть свою душу, но только так она могла подобрать ключик к сердцу Принцессы. С каждым словом белой колдуньи девушка оттаивала. Она села на кровати и слушала все более внимательно. Ей стало любопытно, чем же закончится эта волнующая история и что помогло Волшебнице не очерстветь и не озлобиться. Наконец Волшебница поняла, что полностью завладела вниманием Принцессы и можно приступать к более решительным действиям.

Глава 1. В которой Белая Волшебница рассказывает Принцессе историю своей жизни

Я – Белая Волшебница и лекарь человеческих душ. Я расскажу тебе, кем я была и кем стала, что со мной произошло и как я добилась того, что у меня есть сейчас.

Я родилась на юге в очень красивой горной стране. Родилась в тяжелые времена, тогда, когда наша огромная империя распалась на многие страны. Наша семья переживала очень тягостный период, родители всеми силами пытались прокормить нас. Нам не хватало еды, нечего было надеть, не было газа и света, да и жили-то мы почти что в пещере. Казалось бы, зачем влачить такое жалкое существование? Но мы не поддавались упадническим мыслям.

Вместо всех материальных благ у нас было тогда нечто более важное. То, что помогало нам держаться вопреки всему.

– И что же это? – пока еще вяло, но уже со слабой искрой интереса спросила Принцесса, усевшись на кровати и обняв пуховую подушку.

– Любовь. Нас согревала любовь друг к другу. Помню, как зимой мы ложились спать в одежде, потому что дома было очень холодно. Но, несмотря ни на что, мы были очень счастливы! Мы росли, окруженные заботой и любовью. Меня, мою сестру и родителей никогда особо не волновало, во что мы одеты – есть какая-то одежда, и уже хорошо.

Моя мама работала лекарем, помогала людям. В то время она была единственным человеком в семье, кто зарабатывал деньги. Папа мой по профессии профессор физики и ядерных наук, но тогда он потерял работу – и сидел с нами, с детьми.

До того как распалось государство, в далекие времена наша семья была довольно обеспеченной, жаловаться было не на что. В основном у нас все потомственные лекари. Помню, как дома собирались консилиумы и обсуждались разные операции, а я пряталась под столом и с любопытством прислушивалась к

разговорам, пытаясь понять незнакомые слова.

Но потом наступили действительно трудные времена, и мы оказались в нужде. Тогда каждая вторая семья в моей горной стране нуждалась. Люди продавали свое имущество, чтобы выжить, прокормить и обогреть семью. В свои 14 лет я уже понимала, что нужно помогать маме, ей было очень мучительно тяжко тянуть всю семью, за все платить. И тогда я тайком от родителей пошла работать. Сначала устроилась в трактир разносчицей посуды, потом уже барменом. Я выглядела старше своего возраста, говорила, что мне 18, и меня брали на работу.

Времена были неимоверно сложные физически и экономически, но не духовно. Я с теплотой вспоминаю вечера, когда мы собирались вместе. Света не было, но была керосинка. Мы вчетвером ложились под одно одеяло прямо в одежде, тесно прижимались друг к другу и рассказывали истории под мечущийся тусклый огонек керосиновой лампы. У нас не было компьютера и сотовых телефонов, но я обожала рассказывать фантастические истории. Мне снились необычные яркие сны, и я чувствовала, что связана с космосом. Уже тогда я слышала и видела много сверхъестественного. Я хотела, чтобы все вокруг поняли, зачем они пришли в этот мир, зачем я здесь. Мне казалось, что мир не жестокий, а напротив, добрый и теплый. И все люди в нем по определению добрые.

– Ни за что не поверю! – выпалила Принцесса. – Дедушка говорит, что добрых нет!

– Не спеши, милая, – успокоила ее Волшебница. – Слушай дальше.

Те дни были, наверное, самым лучшим отрезком жизни – именно тогда мы очень сблизились, именно тогда я чувствовала самую крепкую любовь в кругу своей маленькой семьи.

И вот на таком непростом этапе своего взросления я встретила будущего супруга. Познакомились в нашем загородном поместье. Тогда мне было пятнадцать лет. Поместье – это одно из очень солнечных воспоминаний. Там было так чудесно! Мы ели ягоду прямо с кустов, сок стекал по подбородку, и мы ходили чумазыми. Жарили сочные шашлыки на углях. Просто отдыхали – наслаждались природой и свежим воздухом. Однажды – на мое счастье, как мне

тогда казалось, – на соседний участок приехал мой друг детства с товарищем, который был старше меня на два года. Когда я его увидела, внутри меня что-то вспыхнуло и внутренний голос сказал мне: «Смотри! Это твой будущий муж! Держись за него!» Я очень удивилась, потому что внешне он мне сначала вообще не понравился. Не мой типаж. Он был худой, долговязый, с черными волосами. Я прислушивалась к себе и долго рассматривала своего предполагаемого суженого. Я пыталась представить, как же именно я выйду за него замуж, за такого? И никак не могла поверить тому, что твердил мне внутренний голос. Он словно услышал мои сомнения и тут же сообщил мне: «Не переживай, ты с ним еще и разведешься».

– Ага, успокоил, нечего сказать, – мрачно изрекла Принцесса. – Я же говорю – все плохо. Даже от внутреннего голоса никакой пользы.

– Смотря как это воспринимать, дорогая Принцесса. Все, что происходит с тобой, важно и полезно. Все работает на твой опыт и служит уроком.

Со временем я в него влюбилась до безумия – чувства нахлынули внезапно, как цунами. И мы уже не могли жить друг без друга. Он ухаживал, дарил цветы. Внутренний голос оказался прав. Я поверила ему, но с ужасом думала о том, что и в своем втором пророчестве он не обманет. Но пока я была счастлива и представляла, как стану еще счастливее – самой счастливой на свете, – если выйду замуж за этого прекрасного принца. Он и правда был прекрасным, но теперь я понимаю, что тогда он еще не созрел, чтобы заводить семью. Да и родители противились нашему союзу. Это был ранний брак, и все понимали, а я знала это точно, что в итоге мы разведемся. Но я была словно под гипнозом и никого не хотела слушать.

А после свадьбы розовая романтическая пелена спала и началась непростая семейная жизнь. Во мне все еще горел огонь любви, но его пытались потушить всеми способами: засыпать песком, заливать водой, перекрывать кислород. Но он был сильный – он разгорался снова. Я и сама долгое время не могла погасить в себе этот огонь. Это сейчас от той любви остался лишь пепел, он все еще во мне и напоминает о том, как я нашла путь к своему сердцу.

– И какой же урок ты из этого вынесла? Пепел – звучит не очень-то вдохновляюще, – буркнула Принцесса.

– Все, что случается в твоей жизни, – не ошибка. Это значит, что ты должна была пройти по этому пути. Представь железную дорогу. Есть пункт А и пункт Б. Как бы дорога ни изворачивалась, ты прибудешь в назначенное место. Не всегда будет солнечно, ехать придется и ночью, и в дождливую погоду, и в ветреную. Неважно, какая погода будет, важно твое отношение к ней. И уже сейчас, пройдя немало, я могу сказать, что благодарна и бывшему супругу, который принес немало боли, и тем сложным обстоятельствам, в которые я попадала. Это был первый шаг самопознания, который научил меня реагировать на жизнь без агрессии, без максимализма.

Когда тебе больно и обидно, то пламя в душе ты забрасываешь мусором: дурными мыслями, негативом, склоками. Оно начинает едко дымить. В душе горит и смердит свалка, которая отравляет тебе жизнь. Тебе хочется сидеть дома, закрывшись от внешнего мира, чтобы тебя все оставили в покое. Ты думаешь, что тебя никто не понимает и бесполезно даже пытаться что-то объяснить. Но на самом деле это не так. Пытаться стоит. Но, прежде чем открывать свою душу для кого-то, нужно открыть душу для самого себя. Увидеть себя тем, кем ты являешься, и принять.

Любовь – это эгоизм. Когда ты влюблен, то хочешь быть рядом с любимым человеком. Ты не даешь ему права на его собственные желания. В твоем понимании вы – единое целое, и ты жаждешь получить все его внимание. Первая причина трещины в отношениях – невнимание и обиды.

Мой муж поселил меня в большом доме со своей мамой и ее сестрой, а это само по себе опасное сочетание. В своем доме я была любимой, росла в ласке, но тут я попала в совершенно противоположную ситуацию. Свекровь со своей сестрой говорили неприятные вещи у меня за спиной, осуждали меня. Мне было страшно и больно. Муж все время где-то пропадал, хотя и не работал. Он не хотел проводить время со мной. Я была одна, даже когда забеременела. Меня почти не кормили в этом доме. Меня во всем контролировали, силой заставляли сидеть на диете. Они не были плохими людьми, просто у них был свой мир и свои правила.

Я постоянно сбегала оттуда к маме, потому что, по сути, сама была еще ребенком. Она подозревала, что меня там недолюбливают, хотя я это скрывала. Я не жаловалась. Просто приходила за теплом и любовью, которых мне так не хватало.

И тогда начался первый поток негатива в мою душу, хотя я еще этого не понимала. Я не осознавала, почему меня не любят, почему так ко мне относятся. Пыталась найти к ним подход, но безуспешно. Муж уходил днем и возвращался только под утро. Я пыталась себя успокоить – ведь я все еще думала, что у нас настоящая большая любовь. Но любовь была не у нас, а у меня. Я любила его. Я не хотела его терять. А у него уже все погасло. Вскоре он начал гулять, бросал меня в одиночестве среди чужих людей. Психологически было невероятно тяжело.

Когда родилась дочка – Аннушка, – я поняла, что теперь мы другие, мы в ответе за жизнь своей малышки и нам срочно нужно что-то менять, искать работу. Муж считал, что его родители должны нас обеспечивать, и запрещал мне работать. Но я втайне от него устроилась на работу. Тогда я уже потихоньку начала приходить в себя. Думаю, что меня отрезвило рождение ребенка. Теперь мне нужно было заботиться о дочери, а не только о себе. Мне нужно было как-то ее прокормить. Тем не менее спираль негативных событий для меня еще не закончилась, наоборот, она разбухала и продолжала наполнять душу мусором. Я стала агрессивной. У меня появились видения – я видела и знала, куда ходит мой муж и чем он занимается. Мы ссорились и даже дрались. Я уходила. Но он возвращал меня снова и снова. Эти отношения меня надламывали, и их нужно было как можно скорее заканчивать.

Наконец я собралась с силами и рассталась с ним. Разрыв дался очень тяжело. Девять лет я пыталась забыть этого человека. Я боролась с собой. Медитации и буддизм помогли мне выкарабкаться из того разрушительного состояния. Сейчас я уже по-другому на все смотрю, понимаю, как устроен мир. Особенно мучительным был период, когда он ушел к другой женщине и окончательно вычеркнул не только меня, но и дочь из своей жизни. Его новая пассия имела хорошее приданое, он тоже не бедствовал, так они и поженились. Было время, когда меня разрывало от желания что-то ему доказать, но я пережила этот этап. Иногда выплеск эмоций помогает женщинам выйти из депрессии. Но сейчас некому уже что-то доказывать, этот человек нас больше не любит. Важно уметь отпустить, и я сумела.

– А когда ты уже стала наконец Волшебницей? – нетерпеливо спросила Принцесса. – И, главное, как?

– Первые способности появились у меня тотчас после рождения моей принцессы Аннушки. Она родилась, и я увидела свечение вокруг нее. Тогда я решила, что

это от наркоза. Мне дали мою малышку, и точно – она вся переливалась разными цветами. Я взглянула на себя – я тоже светилась. Даже врачи, ходившие по палате, были окутаны легкой светлой дымкой. С детства я замечала у себя склонность к мистике, но это свечение было слишком явным – я даже испугалась. Немного придя в себя, я поняла, что у меня есть способности.

Когда я выплескивала в мир агрессию, в доме лопались лампочки. Сначала я не догадывалась, что причина во мне. Но потом связь стала очевидной. Когда во мне копится слишком много эмоций, боли и переживаний, то рядом страдает техника, ломаются компьютеры, отключаются телефоны. Такое случается и до сих пор.

– А ты можешь, например, поразить громом и молнией какого-нибудь своего врага? – заинтересовалась Принцесса. – Самого злейшего хотя бы…

– Любопытно, что ты именно об этом спросила, – удивилась Волшебница. – Возможно, и в тебе есть задатки – ты интуитивно что-то чувствуешь… Вот послушай. Однажды случилась такая история. Дочке было два месяца, за окном – зима, прекрасная февральская погода, снежок. Мы сидели с ней в комнате. Муж зашел к нам в плохом настроении и принялся на меня кричать. Обычно я это спокойно воспринимала, но в тот раз сработал материнский инстинкт, у меня на руках была дочка, и я почувствовала, что ее надо защитить. Я ощутила внутри невероятную силу, злую силу, посмотрела на мужа диким взглядом и сказала: «Замолчи!» Муж стоял спиной к окну, и в этот момент позади него в дерево за окном ударила молния. Раздался оглушительный треск! Мы все жутко перепугались. А я – больше всех. Я понимала, что произошло нечто странное и особенное – и при этом я испытала сильнейшее облегчение. Муж сразу замолчал и вышел из комнаты. На следующий день новость об этом происшествии разлетелась по нашему городу и многие газеты написали об этой молнии статьи.

Энергия сама по себе – не плохая и не хорошая, она нейтральна. Человек сам выбирает, какой она будет и какой ее отдавать в мир. Я приняла решение помогать всем, потому что я люблю людей и не хочу им вредить.

Еще один мистический случай произошел, когда мы с мужем разводились. Я искала работу, но безуспешно, денег не было, а ребенка нужно было кормить и одевать. Муж тогда не бедствовал, только что купил новую машину. В ней мы как раз и сидели. Он открыл толстое портмоне – там было много разных купюр, но достал он самую мелкую, швырнул мне, как попрошайке, и сказал: «Купи

молока». Остальные деньги, по его словам, он собирался потратить на аксессуары для новой машины. Я, ошарашенная, сидела молча. И тут снова почувствовала тот самый прилив сил внутри. Но на этот раз я не кричала. Я вернула ему деньги, хлопнула дверью машины и спокойно сказала: «Через неделю твоя машина превратится в груду металла, ты и твоя женщина черноволосая отделаетесь легким испугом, а потом ты позвонишь мне и все это расскажешь». Я никогда не забуду его лица – в тот момент оно стало неестественно бледным, почти белым. Договорив, я развернулась и ушла. Через несколько минут он позвонил и умолял забрать свои слова обратно, но я отказалась и бросила трубку. Через пять дней все случилось так, как я сказала. Он позвонил и рассказал, что попал в аварию, что машина разбилась, но никто не пострадал. Сейчас я сожалею об этом поступке, но меня тогда разрывало от агрессии и боли и я хотела, чтобы так случилось, я хотела сделать им больно… буквально несколько шагов отделяли меня от того, чтобы стать злой волшебницей. Но я не хотела переходить на темную сторону и сама для себя решила больше такого никогда не делать.

Мне так не хватало любви! Ведь я привыкла к ней с детства и считала это состояние естественным. И вдруг я оказалась в ледяной пустоте – без любви, без поддержки, без тепла – и считала, что это вина мужа. Но на деле ничьей вины в этом не было. Просто нам не суждено было прожить жизнь вместе, и мне надо было это выстрадать, чтобы стать тем, кем я являюсь. Я полностью разобралась в себе. А вот о бывшем супруге этого сказать не могу. Он до сих пор мучается и страдает. Мы не понимали друг друга. Мы не понимали, что каждый из нас проявлял любовь по-своему. Нас всегда привлекает необычное и новое, но на самом деле вокруг много простых людей, которые достойны внимания.

Наш мир удивляет нас разнообразием выбора. Что такое судьба? Представь себе большую комнату. Там есть вход и выход, но не спеши пробежать по комнате от одной двери к другой! Посмотри – тебя окружают тысячи предметов. Ты сама выбираешь, что делать в первую очередь, какой предмет ты возьмешь в руки. Ты можешь посидеть на стуле, выпить чаю или почистить зубы. Все что угодно, и все это в пределах твоей комнаты. Если в комнате горит камин, ты можешь сунуть в него руку и обжечься, чтобы чему-то научиться, а можешь обойти его. Очень многое зависит от тебя и твоих решений, но при этом многое тебе уже дано. Есть моменты, от которых нам не уйти, – они суждены нам кармически. Если у тебя осталась кармическая задолженность с прошлой жизни, ты не сможешь перейти на новый уровень, не отработав ее.

С самого детства я шла по пути искусства и эзотерики, а они неразрывно связаны. Я всегда считала, что для созидания нужно вдохновение, муза. А что такое муза? Это информация, это та же самая эзотерика. Предположим, писатели в прошлом создавали пророческие произведения про роботов и необыкновенные гаджеты, сами не понимая, что они описывают. Информация приходит не из мозга, а извне. Все творческие люди испытывают вибрации. Я занимаюсь эзотерикой, но я еще и пою, рисую, пишу стихи и сценарии, развиваюсь параллельно во всех направлениях. Я постоянно вращаюсь в этих энергиях, и мне постоянно нужен обмен.

– Я иногда ощущаю что-то такое, – неуверенно сказала Принцесса. – Как будто что-то рвется из меня, но я никак не могу это выразить. Может, мне стоит в ту же минуту брать ручку с блокнотом и записывать все, что вырывается? Или рисовать?

– Конечно! В каждом человеке есть творческая энергия! Нужно только найти ей правильную и позитивную форму выражения. Это ведь не только рисование, пение или стихи. Это могут быть лекарские способности.

Я начала лечить людей еще в то время, когда жила в семье мужа. Сестру моей свекрови терзала страшная мигрень. Она принимала препараты, ей делали уколы, но ничего не помогало. Как-то раз она лежала на диване и кричала от боли. В тот же момент мои руки словно полыхнули жаром и мне захотелось коснуться ее головы. И хотя я тогда ненавидела эту женщину, я поддалась порыву и положила обе руки ей на голову. Я почувствовала, как забираю ее боль. Ее лицо мгновенно изменилось – было ясно, что боль покинула ее. И это ее очень удивило. Но сама я удивилась намного сильнее, ведь в свои силы всегда сложно поверить. В тот день они искренне благодарили меня – даже накрыли стол и устроили пир.

После этого я четко поняла, что способна помогать людям. И не только руками. В автобусе, например, я просто посмотрю на кого-нибудь, а он тут же подойдет ко мне и расскажет о своей боли. Я видела людей насквозь, их жизнь, их психотип и старалась помочь, как могла. Я усвоила, что если горят руки – это знак. Значит, пора выпустить энергию и направить ее на лечение. Я стала целенаправленно лечить людей, проводить оздоровительные ритуалы. Я помогла своей подруге вылечиться – да, это правда, каким бы удивительным это ни казалось!

Позже мне стали являться особые сны и видения. Однажды во время медитации я погрузилась в полную тьму, а такого обычно не случается. Я увидела Будду, летевшего мне навстречу. Это было так явно, осознанно, что я испугалась! Он летел на меня молча, остановился передо мной и протянул руку, в которой было три камня: зеленый, синий и красный. Он попросил меня выбрать один из них, и я выбрала синий камень, камень мудрости и добра. Тогда Будда сказал, что я буду лечить души людей. Я пришла в себя и осознала, что теперь должна помогать людям. Помогать в любых ситуациях – в эзотерике, психологии, жизни, любви, в чем угодно, и за это меня поблагодарят высшие силы.

Меня окружают хорошие люди, потому что я делаю добро. Я отпустила ту боль, потому что она была лишним балластом. Я открыла свое сердце для любви и чувствую себя абсолютно счастливым человеком!

Глава 2. В которой Принцесса смотрит в зеркало и пишет сценарий

– Ты услышала мою историю, милая принцесса, – сказала Белая Волшебница. – Ты поняла, что я могу тебе помочь и хочу это сделать. Ты мне очень нравишься, у тебя чудесная семья, и я хочу, чтобы вы были счастливы. Вы этого заслуживаете.

Принцесса утерла свои слезы, глаза ее уже слегка засияли. Она доверчиво смотрела на волшебницу.

– Я очень хочу, чтобы ты наладила мою жизнь! У меня все плохо, и я даже не знаю, сама я разрушила свою жизнь или это сделали злые колдуны своими чарами.

– Конечно, я помогу. Расскажи, что тебя беспокоит? Что именно у тебя плохо?

– У меня плохо все и везде. У меня жуткие проблемы со здоровьем: постоянно скачет вес, я не могу нормально есть, не могу спать, а если и сплю, то снятся кошмары. Мне не нравится, как я выгляжу. Я боюсь смотреть на себя в зеркало! У меня не ладится с учебой и работой. У меня дырявая память, я ничего не могу запомнить. Я ругаюсь со своими родителями, с братьями и сестрами. У меня ни с кем не складываются хорошие отношения. Я не могу завести друзей. А те, с кем я общаюсь, плохо ко мне относятся и презирают меня, я уверена в этом. Я ненавижу весь мир – этот дом, этот город, прохожих. Даже лающие за окном собаки меня раздражают! Пробовала уехать в другое место, но там еще хуже. Что мне делать?

Волшебница погладила девушку по голове и сказала:

– От себя все равно не убежишь, в какой бы город ты ни уехала. Судя по тому, что ты рассказала, тут действительно не обошлось без злых чар. И я догадываюсь, кто именно наложил их на тебя. Проклятье Злого Колдуна снять будет нелегко, но мы приложим все усилия. Мы как следует поработаем над тем, чтобы от него избавиться. Для начала нужно исправить твое внутреннее «я». Мы изменим твою жизнь, но этот путь будет очень долог и сложен – ты готова к трудностям?

– А нельзя сделать так, чтобы все сразу изменилось? Ты же волшебница. Произнеси заклинание, и я сразу стану счастливой. Так же можно? Мне говорили, что магия творит чудеса – ведь на то она и магия! Неужели ты так не умеешь?

– Моя магия истинная, в реальной жизни так не бывает. Все и сразу обещают шарлатаны – ненастоящие волшебники. Чтобы исправить то, что ты натворила со своей жизнью, чтобы очистить ее от мусора, нужно долго и кропотливо работать над проблемными зонами. Первую я уже обнаружила, – Волшебница обвела строгим взглядом комнату Принцессы. – Поэтому мы начнем с уборки твоей комнаты.

– Мама меня постоянно заставляет убираться, а я не хочу, мне и так все нравится. Пусть она и убирается, если ей так приспичило, – надулась Принцесса. Ей явно не нравилось, что над чудесами надо сначала как следует потрудиться, причем самым неприятным образом.

– Если в твоей комнате уберется мама, то это будет ее заслуга. А нам нужно, чтобы ты сама что-то сделала для себя. Оглянись вокруг: одежда разбросана, в углах паутина, окна грязные… Вставай, Принцесса, и будем убираться.

Принцессе это ужасно не понравилось, она нехотя встала с дивана и с недовольством осмотрелась по сторонам. Ей казалось, что в комнате чисто, а то, что на полу валяются носки и футболки, так это они просто лежат на своих местах. Волшебница внимательно наблюдала за выражением ее лица и наконец сказала:

– Первое, что ты должна сделать, чтобы добиться чего-то или встать на истинный путь, – это усилие над собой. Да, это нелегко, но если ты действительно этого хочешь, то сможешь поменять многое в своей жизни. В первую очередь необходимо навести порядок в своей голове, разложить все по полочкам. Ты запуталась и не видишь выхода, хотя выход есть и он очень прост. Тебе кажется, что у тебя так много проблем, что в общем хаосе не получается даже их конкретизировать, а тем более подступиться к их решению. Но это не так. На самом деле жизнь не настолько ужасна, какой ты ее видишь, когда находишься в депрессивном состоянии.

Твоя жизнь – отражение твоего мышления. Поэтому сначала тебе нужно исправить свой взгляд на жизнь. Каждый из нас живет в своем мире, в своей матрице и порождает ее продолжение. Твоя мысль создает твою реальность. Ты можешь с легкостью изменить реальность, изменив мышление. Я покажу тебе несколько упражнений, которые помогут взглянуть на все по-другому и начать новый этап в жизни.

Первое упражнение будет очень легким. Сейчас ты истощена и не веришь в чудо, и поэтому не готова к активным усилиям. А значит, я не буду перегружать тебя.

Упражнение 1

Проснувшись утром, встань и погляди вокруг себя, подойди к окну и почувствуй, что ты находишься именно здесь и сейчас. Вот твоя жизнь, твоя реальность, а вот ты. Почувствуй свое тело, свою сущность. Осознай, что ты находишься именно в этой реальности. Ощути себя тем, кем ты являешься. Посмотри на себя

со стороны.

Делай это упражнение ежедневно в течение недели.

Принцесса спросила:

– Что это значит – почувствовать себя здесь и сейчас? Как можно осознать себя? Я знаю себя, я принцесса – так я себя осознаю.

– Ты осознаешь себя поверхностно, потому что ты находишься во власти клише. Ты принцесса, которая живет в замке со своими родителями. Это то, что ты видела с детства, но ты никогда не заглядывала вглубь себя. Кто ты на самом деле? Кто скрывается за маской принцессы?

– Самая прекрасная и самая несчастная в мире девушка.

– Вот видишь, ты жалеешь себя и тем самым создаешь проблему. Виновник всех твоих проблем – ты сама, потому что тебе нравится роль жертвы. Тебе комфортно чувствовать себя в таком положении. Ты любишь, когда тебя жалеют, когда все идет наперекосяк. На самом деле ты в силах перевернуть свою жизнь самым неожиданным образом.

– Звучит заманчиво, но как понять, кто я внутри?

– Нужно заглянуть в себя, в свою душу. Посмотри в зеркало. Кого ты там видишь?

– Я вижу толстуху с уродливым носом и в несуразной одежде. Я противна и ненавистна сама себе.

– Ты увидела себя только снаружи, но ты не заглянула в душу. А давай посмотрим внутрь? Какой у этой девочки характер, какая она внутри? Ты можешь ее описать, ее плюсы и минусы? Что она из себя представляет?

– Я общительная, но не всегда. Могу быть доброй, а могу и злой. Я не могу четко сказать, какая я. Иногда мне кажется, что я героиня сериала.

– Это потому, что ты воспринимаешь только свой внешний образ. Твоя жизнь – действительно сериал, ты сама пишешь к нему сценарий и сама принимаешь в нем участие. Я хочу, чтобы ты увидела в себе не только отрицательное. Помнишь ту бабушку, которой ты помогла встать, когда она упала?

– Так поступил бы каждый. Да это и нетрудно было.

– Нет, ей помогла именно ты. Вспомни, как ты помогала своей маме, когда она болела, как проводила ночи у ее кровати. Вспомни своего папу, когда его предали, а ты поддержала его своей любовью и вниманием. В глубине души ты добрая и чуткая девушка, которая хочет всем помогать, и это твой большой плюс.

– Меня очень раздражает мой брат, особенно когда он шарится по моей комнате и берет мои вещи. Значит, я жестокая и злая.

– Ну что ты, это нормальная реакция! Братья и сестры ссорятся, и им не нужно винить друг друга за такое выражение эмоций. Конфликты в семье – обычное дело. Главное – то, как мы после этого себя ведем и понимаем ли мы свои ошибки. Если ты оцениваешь свой поступок как неправильный и негативный, то это значит, что внутри ты очень добрая.

– Еще я очень ленивая, мне не нравится убираться и учиться. Зато нравится играть со своим волшебным зеркалом.

– Лень – серьезный грех, но это нестрашно, если ты можешь сделать усилие над собой. Считай, что это не минус, а маленькая слабость.

Мир, в котором мы находимся, иллюзорен. Мы создаем его сами. Тебе кажется, что все, на что ты смотришь, реально существует, но это существует лишь в твоей голове. Твой мозг и глаза настолько уникальны, что могут создавать проекцию. Все, что происходит в твоей жизни, – это твоя личная проекция, личный сценарий. Как ты можешь помочь себе? Ты должна понять, что находишься в виртуальной реальности. Смотри на жизнь, как на фильм. Он может быть и счастливой романтической историей, и комедией, и драмой, и ужасами – все зависит только от тебя. Научись управлять своей жизнью, внеси в нее исправления. Поменяй жанр сценария жизни. Сделай из ужастика,

например, романтическую комедию или приключение.

Упражнение 2

Возьми лист бумаги и нарисуй структуру своего сценария, отметив там самые главные эпизоды жизни: рождение, школа, институт, любовь и так далее. Добавь негативные эпизоды: драка, разочарование, расставание с любимым.

Теперь посмотри на получившуюся шкалу. Проанализируй ее и подумай, как разбавить ее позитивными моментами, каких людей стоит добавить. Задумайся и над тем, что негативные моменты, возможно, тоже вносят разнообразие. Ведь кино, где ничего не происходит, смотреть неинтересно. Если бы в жизни все было гладко, то мы не смогли бы ничему научиться.

Упражнение 3

План твоего жизненного сценария отражает прошлое, и его невозможно изменить. А теперь попробуй составить сценарий будущего – примерно на год вперед. Словно ты сочиняешь сериал, в котором хотя бы раз в месяц выходит новый эпизод. Подумай, кого бы ты хотела добавить, а кого убрать. Посмотри, как лучше изменить жизнь. Если твоя повседневность кажется слишком простой и скучной, то попробуй отнестись к своему «кино» с любовью. Всегда найдутся люди, которые будут мечтать о такой «рутинной» жизни: о доме, детях или друзьях, тихих семейных вечерах. Поэтому никогда не сравнивай чужое «кино» со своим. Ведь свое ты можешь изменить ровно настолько, насколько хочешь, но все должно происходить поэтапно. Начни с исправления сценария прошлого.

Упражнение 4

Для того чтобы увидеть свои проблемы, ты должна их принять. У людей бывает очень извращенное восприятие. Возьми листок бумаги и напиши все плюсы и минусы твоей сегодняшней жизни. Выпиши в первый столбик то, что тебя устраивает, моя прекрасная Принцесса, а во второй – то, что тебе не нравится.

– Я рада, что мои родители живы, у меня есть дом, машина, гаджеты и модная одежда. Но у других принцесс все это гораздо лучше. У них одежда более модная, гаджеты поновее и дворцы побольше.

– А теперь напиши, что тебе не нравится.

– О, здесь и страницы не хватит. Меня многое не устраивает, например, мне вечно не хватает денег на то, что я хочу, у меня маленькая комната, куда постоянно приходит брат и роется в моих вещах, у меня не очень мощная машина, я не могу ездить отдыхать на Мальдивы.

– Значит, минусов у тебя намного больше, чем плюсов? Тогда мы поработаем над тем, чтобы минусы стали плюсами. Возьмем твою машину. Пусть сейчас она не такая, как ты хочешь, но она есть. Многие мечтают о машине в принципе, а ты просто привыкла к роскоши. У тебя слишком высокие запросы и восприятие. Часто бывает так, что на самом деле у нас есть все необходимое, но поскольку наша планка слишком завышена, то мы хотим больше. Ты родилась в состоятельной семье и с рождения жила в роскоши, но, поверь, есть люди, которые были бы счастливы оказаться на твоем месте.

– Мама говорит, что мне нужно смотреть на бомжей и уголовников, чтобы понять, что мне повезло. А по-моему, нужно, наоборот, смотреть на обеспеченных и успешных людей, чтобы стремиться вверх.

– Все минусы, названные тобой, не так значительны. Ты хочешь модную одежду, но у тебя уже есть модная одежда. У тебя есть машина и дом, куда приходит твой брат, хоть он и роется в твоих вещах. А сейчас просто возьми и убери это все из своей жизни. И брата, и дом, в котором ты живешь, и машину. Представь, что у тебя совсем ничего нет. Ты считаешь это минусами, и вот мы убрали все эти мнимые минусы. И у тебя больше ничего не осталось. Такое тебе бы понравилось? Или ты захотела бы все вернуть обратно?

– Наверное, не понравилось бы. Лишившись своей машины и не получив взамен новую, я очень расстроюсь.

– А теперь представь, что ты истосковалась по своим вещам и тебе их вдруг возвращают. Ты бы обрадовалась?

– Конечно, я бы обрадовалась.

– Есть люди, которые не имеют ничего и которые были бы счастливы, в один миг получив все, что ты имеешь. Ты должна полюбить все, что есть у тебя, – только так ты сможешь в будущем получить больше. Поблагодари свою реальность за то, что у тебя уже есть все самое необходимое.

Упражнение 5

Когда ты составишь список минусов, представь, что их убрали из твоей жизни. При этом ты оказалась на необитаемом острове, без родителей и родных, без жилья, без вещей и одежды, только ты одна. Затем представь, что все это вернулось обратно, и попробуй отнестись теперь ко всему этому по-другому. Осознай, насколько все эти вещи важны и ценны для тебя.

– Белая Волшебница, а как узнать, что у меня есть недостатки и какие они? Иногда мне кажется, что я сплошной недостаток, а иногда наоборот, что их нет совсем.

– На самом деле ты понимаешь, какие у тебя недостатки, ты видишь их, но иногда закрываешь на них глаза.

Мы живем по определенным стандартам, мы знаем, что плохо и что хорошо. Например, такие недостатки, как вспыльчивость, излишняя эмоциональность, неряшливость, для кого-то будут значительными, а для кого-то наоборот. Например, вспыльчивый человек может стать хорошим военным, но от его агрессии дома будут страдать близкие. Все зависит от того, куда мы направим свои недостатки, ведь их легко можно превратить в достоинства. Главное, выбрать нужное русло. Каждому человеку отведено свое место в этой жизни.

За разговором с Белой Волшебницей Принцесса незаметно для себя понемногу разобрала бардак в своей комнате: собрала с пола носки, разложила их по парам и сложила в комод, и даже сняла паутинки в углах.

Волшебница похвалила ее и продолжила:

– Конечно, пока нельзя сказать, что твоя комната в идеальном состоянии, но ты сделала первый важный шаг, постаралась разгрести то, что тебе мешало хотя бы ходить по комнате. Ты нашла совсем ненужные вещи, которые пора выкинуть. Не только рваный носок, но и отравляющие горестные воспоминания. Эти события остались в твоем прошлом, и тебе нужно принять это. Они могут тебя тревожить и вызывать эмоции, но зачем? Тот сценарий уже написан, и фильм по нему снят, и изменить в нем ничего не получится. Зато ты можешь написать новый сценарий для своего будущего. Чем больше балласта ты выкинешь сейчас, тем легче будет идти вперед, тем смелее ты будешь смотреть в будущее.

Ты спрашивала, что такое здесь и сейчас? Сегодня я часто сравнивала жизнь с кино, говорила о сценарии, но в реальной жизни не может быть много дублей, во время съемок не получится переписать сценарий, невозможно будет переснять сцену. Поэтому, пожалуй, жизнь больше похожа на театр, где в один день происходят и премьера, и заключительный спектакль. Представь, что когда ты стоишь перед зеркалом, то находишься на огромной сцене размером со Вселенную, на тебя смотрят солнце, звезды, стихии и все жители земного шара. Что это будет за представление, зависит только от тебя. Так что ни пуха ни пера, девочка моя…

Волшебница загадочно улыбнулась и выскользнула за дверь, оставив Принцессу в глубокой задумчивости над тем, что она сегодня услышала.

Глава 3. В которой Принцесса воображает розового единорога и визуализирует мужчину мечты

На следующий день Белая Волшебница снова пришла к Принцессе и первым делом спросила, справилась ли та с заданием – уборкой в своей комнате. Принцесса ответила, что ей было нелегко, но она честно пыталась это сделать.

– После того как ты ушла, мне было уже сложнее, потому что стало скучно. Но я пыталась себя заставить.

Мне было жалко избавляться от своих вещей, потому что я привыкла ко всему этому хламу и мусору, но я это сделала. Теперь в моей комнате порядок, и я чувствую, что мне даже дышать стало намного легче. Мне кажет ся, в моей голове просветление, и я точно знаю, что хочу найти путь к исцелению и научиться смотреть на мир по-другому.

Я даже сделала несколько упражнений. Но, например, осознать себя здесь и сейчас у меня получается не очень хорошо. Я пыталась, но мысли прыгают, не могу сосредоточиться. Что мне делать, если сразу не получается? Вдруг у меня вообще не получится?

Волшебница внимательно выслушала девушку и поняла, что она еще недостаточно сбалансирована энергетически, чтобы начать работать над заданиями.

– Чтобы ты могла концентрироваться, я научу тебя медитировать.

– О медитации говорят все в королевстве, но я понятия не имею, что это такое. Что-то вроде гипноза?

– Нет, это не гипноз. Медитация – глубокое состояние, когда ты чувствуешь себя именно здесь и сейчас, ощущаешь все вокруг и сливаешься с этим. Сейчас я покажу тебе одно упражнение.

Упражнение 1

Включи расслабляющую музыку, которая близка тебе по духу. Это может быть все что угодно, лишь бы это помогло отключиться от реальности.

Прими удобное положение, ляг или сядь. Все тело должно быть абсолютно расслаблено.

Закрой глаза. Настройся на мелодию. Дыши медленно и глубоко. Прислушайся к своему дыханию, и ты почувствуешь, как наполняешься теплом.

Если ты действительно хочешь найти путь к просветлению и исцелению, ты должна изменить свою энергию. Настройся серьезно. Постарайся ни о чем не думать. Найди гармонию со своим телом, слушай свое дыхание, музыку и не обращай внимания на мелочи, которые могут беспокоить. Полностью растворись в пространстве.

Когда ты почувствуешь, что расслаблена и твои мысли тобой не управляют, представь, что в момент вдоха ты впускаешь в себя свет. Он проходит через все тело и спускается к ногам, а на выдохе идет вверх снова через все тело и выходит обратно наружу.

Это упражнение наладит светообмен в твоем теле и сбалансирует энергию. Когда ты расслабишься и твое энергетическое поле улучшится, вот тогда ты сможешь почувствовать себя здесь и сейчас. Ты сможешь слышать себя и управлять своими мыслями.

Делай это упражнение 15–20 минут.

После этого не спеши вставать, приходи в себя постепенно. Открой глаза, но продолжай ни о чем не думать. Не «выгружай» себя обратно в этот мир. Закрепи полученное состояние. Почувствуй свое тело и энергию, которой ты наполнилась.

Посмотри на свои руки, изучи их форму и строение. Постарайся увидеть себя со стороны. Этот момент – самый важный для понимания твоего присутствия в мире.

Посмотри на свои ноги, именно они помогают тебе двигаться, несут по жизни.

Встань и взгляни на себя в зеркало, рассмотри черты своего лица, порадуйся, что у тебя есть это лицо. Ты находишься здесь и сейчас, в этом теле, в этом воплощении – прими себя такой, какая ты есть.

Улыбнись своему отражению.

Ощущать себя в этой реальности – это важный навык, если ты его не освоишь, то у тебя не получится выполнять мои задания.

Часто проблемы возникают из-за непонимания того, какое место ты занимаешь в мире и кем являешься. Тебя формирует система, в которой ты живешь. Ты рождаешься в мире, который диктует свои правила: что такое хорошо, а что – плохо, чему и где тебе следует учиться, почему тебе необходимо работать. Даже одеваться ты должна по правилам этого мира! Существуют стандарты красоты, семейной жизни, поведения. Людей с рождения заключают в рамки, но ведь люди все разные, уникальные, и им тяжело жить в стандартных рамках. У них разный энергетический уровень, и эти правила мешают им развиваться. Рутинная жизнь убивает их изнутри, истощает, они не могут найти себя и не видят смысла ни в настоящем, ни в будущем.

Более того, в голове у людей тоже есть рамки. О чем они мечтают? Разве что о том, куда поедут в отпуск.

– О да! – воскликнула Принцесса. – Я мечтаю улететь куда-нибудь к океану, сидеть на берегу и пить манговый шейк! Разве это плохо?

– Это слишком узко. Даже такая мечта ограничивает тебя и твои огромные возможности.

– Но о чем еще можно мечтать? Как расширить эти рамки и понять, о чем надо мечтать?

– В первую очередь нужно изучить законы той системы, в которой ты вынуждена находиться. И тогда ты сможешь стать свободной. С рождения в тебя заложили правила поведения, и твой мозг сам строит рамки, подстраивается под систему. Мозг планирует твое поведение и мышление по установленным законам внешнего мира. Твоя реальность – это проекция мозга, иллюзия.

Чтобы изменить свою жизнь, тебе нужно понять, что все, что с тобой происходит, это последствия твоего мышления и что свое восприятие и свой внутренний настрой ты проецируешь в реальность.

– Как это так? Мой мир – иллюзия? – Принцесса огляделась по сторонам и схватила со столика кофейную чашку. – Вот, смотри, у меня есть чашка, я купила ее в магазине, она настоящая, твердая на ощупь, если ее уронить, то она разобьется. Не я ее придумала, ее сделали на каком-нибудь фарфоровом заводе. Как она может быть проекцией моего мышления? Вот если бы я вообразила розового единорога, который бы воплотился в реальности и сидел сейчас рядом со мной на диване, тогда да – это было бы результатом моего мышления.

– Ты не сможешь воплотить в реальности живого розового единорога. И знаешь почему? Потому что с детства в твою голову заложено, что розовых единорогов не бывает. Ты понимаешь, что если уронить чашку, то она разобьется, – это тоже закон системы, заложенный в тебя с детства. Но эта чашка у тебя потому, что ты захотела купить именно такую чашку. И если ты захочешь розового единорога, то и его сможешь получить.

– Как это? – удивилась Принцесса.

– Ну, не живого, возможно, – лукаво улыбнулась Волшебница. – Для начала – игрушечного или нарисованного.

Принцесса разочарованно вздохнула и посмотрела на диван – на то место, где мог бы сидеть розовый единорог с чашечкой кофе. Фантазия была такой яркой, что она почти услышала, как он шумно сдувает пенку с капучино и отхлебывает ароматный напиток из чашки.

– Когда человек полон сомнений, – продолжала Волшебница, – то достичь цели у него не получится. Но если он понимает, что может изменить реальность, то появляются идеи, желания и задачи. Но возникает другая проблема – он начинает думать обо всем и сразу, и этот хаос мыслей мешает выбрать верное направление.

Сейчас нам с тобой нужно выбрать главное желание – что-то действительно важное. Чего бы ты хотела, милая принцесса?

– У меня много желаний. Найти такую работу, чтобы получать много денег, но не особо напрягаться. Встретить мужчину – умного, красивого, успешного, богатого, который бы любил меня и дарил подарки. Еще хочу каждый месяц путешествовать в разные интересные места.

– Что ж, вполне достойные желания, реальные и исполнимые. Выбери одно из них, и чтобы оно исполнилось, мы направим всю энергию только на него. Какое из них самое важное?

– Хорошо, я хочу найти мужчину.

– Пока это желание очень абстрактное. Мне кажется, что ты не очень хорошо понимаешь, чего конкретно хочешь. Ты можешь описать этого мужчину?

– Могу. Ему около тридцати лет. Он красивый, высокий, спортивный, очень-преочень умный, веселый. Он ездит на дорогой машине, много зарабатывает, но при этом не жадный.

– Ты снова описала его очень абстрактно: немного внешних черт, немного черт характера. В таком случае к тебе может прийти мужчина, который тебе абсолютно не понравится по своему типажу. Поэтому нужно описывать мужчину во всех деталях, очень подробно: какие у него глаза, нос, волосы и даже точный рост в цифрах. В этом и заключается сложность, ведь мы очень редко обращаем внимание на детали, а нужно подходить очень серьезно к этому делу.

– Мне нравятся зеленоглазые брюнеты, но если встретится голубоглазый блондин – тоже неплохо. Как быть?

– В этом-то и дело – люди не могут выбрать, что им нужно и чего они хотят. Ты сомневаешься уже в том, брюнет или блондин тебе нужен. Ты не можешь описать человека, которого хочешь притянуть в свою жизнь. А ты должна четко его представить: будет ли он блондином или брюнетом, обязательна ли для тебя его внешность, какой у него должен быть голос, нос и цвет глаз. Нужно визуализировать все до мельчайшей детали, почувствовать и увидеть его в своем представлении. Только когда ты полностью представишь его образ, начиная от характера и заканчивая внешностью, тогда он придет в твою жизнь.

– И так происходит со всеми желаниями? Неужели они могут исполниться, если просто визуализировать и сильно пожелать? Мне кажется, что такое только в сказках бывает.

– Не только. Все сказки можно сделать былью, все желания можно исполнить. Когда ты начнешь внушать своему сознанию образ мужчины, которого хочешь притянуть, эта информация закрепится внутри тебя. После этого произойдет проекция в твою реальность. Конечно, он не появится в твоей комнате сию минуту, по щелчку пальцев, и ты не проснешься внезапно в его постели. Но вас сведет судьба – обстоятельства сложатся так, что вы непременно встретитесь.

Когда ты хочешь притянуть к себе человека и визуализируешь его, то сила твоей энергетики здесь не важна. Гораздо важнее процесс мышления – тут нужно быть очень серьезно настроенной. Ты должна ярко представлять, что этот мужчина уже рядом. Ты должна почувствовать искру, которая вспыхнула между вами, огонь, который загорелся от этой искры, то сильное и глубокое чувство, которое вы испытываете друг к другу. Это и есть ключ к исполнению желаний. Если ты будешь отвлекаться на посторонние мысли и раздражители и не сможешь полностью погрузиться в себя и в эти образы, то у тебя ничего не получится.

– Объясни, пожалуйста, еще раз: как мысли в моей голове могут воплотиться в реальности? Откуда появится этот мужчина? Из моих фантазий? По волшебству?

– Волшебства не бывает. Люди считают волшебством то, что им кажется непонятным, то, что недосягаемо для их сознания. Ты живешь по определенным правилам, и то, что выпадает из этих правил, удивляет тебя или даже пугает. Но ты сама без всякого волшебства в силах изменить свою судьбу.

У тебя, как и у всех, есть своя реальность, в которой ты живешь, дышишь, общаешься – такая своеобразная ячейка. Ты находишься в системе, где присутствуют разные типажи и характеры, один из которых как раз может оказаться твоим идеалом. Тщательно представляя свой идеал, ты станешь подобием маяка и притянешь его к себе. То же самое происходит и с работой, и с деньгами, но ко всему придется приложить усилия. Важно очень сильно этого хотеть – ощутить всем своим существом, как ты владеешь желаемым.

Сейчас я раскрою тебе маленький секрет и дам задание. У тебя, как и у всех современных принцесс, есть волшебное зеркальце – телефон. Он у тебя не новый, и ты наверняка хочешь что-нибудь из последних моделей. Я научу тебя проецировать новый модный телефон в твою реальность. Это упражнение – тренировка перед тем, как ты возьмешься за визуализацию чего-то более важного в твоей жизни.

Так ты притягиваешь желаемое и проецируешь его в свою жизнь. Ты внушаешь это своему подсознанию. Скорее всего, уже на второй день ты начнешь видеть знаки того, что ты на правильном пути. Например, об этом телефоне начнут рассказывать тебе друзья или тебе будет попадаться его реклама. Это будет подтверждением того, что желание включено в систему и скоро исполнится. Если не получится с первого раза, не расстраивайся, просто повтори этот цикл упражнений.

У Принцессы уже давно загорелись глаза, она возбужденно крутила в руках свой телефон, и Волшебница поняла, что та хочет как можно скорее остаться одна, чтобы выполнить новое задание. Волшебница молча вышла из комнаты, а Принцесса даже не заметила этого – так она была увлечена формулировкой описания телефона своей мечты.

Упражнение 2

Уединись в тихом и комфортном месте и полностью расслабься. Ничто не должно тебе мешать. Никакие звуки не должны доноситься до тебя. Останься наедине со своим любимым телефоном и настройся очень серьезно.

Представь в мельчайших подробностях телефон своей мечты, его цвет, модель, форму. Почувствуй его в своей руке. Теперь возьми свой смартфон и включи диктофон на запись. Твой голос должен быть четким и уверенным, без эмоций, абсолютно монотонным. Запиши на диктофон то, что ты хочешь притянуть, но так, как будто это уже есть у тебя в реальности: «У меня есть телефон…» Полностью опиши телефон своей мечты. Визуализируй его в своей голове и одновременно почувствуй, что он уже у тебя есть. Попробуй вызвать в себе ощущение радости от владения им. Повторяй эти фразы ровно семь раз. Мы находимся в матрице, и поэтому цифры играют немалое значение в нашей жизни. Цифра семь – магическое число, которое поможет притянуть желаемое. Сохрани запись того, что ты наговорила.

Перед сном, когда ты ляжешь в постель, возьми с собой эту запись. В пограничном состоянии, почти заснув, прослушай ее. В полусонном расслабленном состоянии почувствуй радость от владения своим новым телефоном. Затем спокойно засыпай.

Повторяй упражнение в течение семи дней. Если ты все будешь делать верно, то гарантированно сможешь притянуть в свою жизнь этот телефон.

Глава 4. В которой Принцесса учится спать

На следующий день Принцесса встретила Белую Волшебницу растрепанная, уставшая и с мешками под глазами.

– Что случилось, Принцесса? – обеспокоенно спросила Волшебница.

– Я так усиленно думала о свои желаниях и пыталась их визуализировать, что у меня заболела голова. Потом я долго не могла заснуть и толком не спала всю ночь. Я даже сходила к придворному волшебнику, и он дал мне гору таблеток. Что мне делать – пить эти таблетки?

– Таблетки обычно снимают лишь последствия болезни, а не причины. Основная причина бессонницы кроется в тебе. Сейчас ты активно начала работать над собой, менять свое мировоззрение и внутренний мир. Таблетками ты сможешь наладить сон, но тебе нужно для начала полностью расслабиться. Это очень распространенная проблема – мысли роятся в голове и не дают спокойно заснуть.

– Волшебница, а что такое вообще сон? Почему кто-то спокойно спит и видит прекрасные сны, а у кого-то бессонница и кошмары?

– С научной точки зрения сон – это переработка нашим мозгом информации, полученной за день. Там он раскладывает ее по полочкам. Сон – еще не до конца разгаданное явление. Ученые до сих пор не могут объяснить, откуда он приходит, почему иногда мы попадаем в странные миры во сне, общаемся с

неведомыми существами, а порой можем видеть предупреждающие знаки на будущее. Особенно часто такие знаки видят сенситивные люди.

Сон – пограничное состояние между реальностью и параллельным миром. Во сне мозг обрабатывает всю дневную информацию, и там всплывает то, что отложено в подсознании, то, что происходит в твоей душе.

С эзотерической точки зрения сон – состояние, когда душа вылетает на новый уровень и общается с тонкими мирами. В этих мирах можно найти ответы на все твои вопросы и таким образом наладить свою жизнь, увидеть себя изнутри, понять, что тебя беспокоит.

Я знаю, что ты замкнулась в себе, моя милая Принцесса, у тебя депрессия. Значит, и сны у тебя будут нервными, пугающими. Сейчас у тебя бессонница, потому что ты начала поднимать все те пласты, что заложены в подсознании, всю свою боль. Это говорит о том, что ты на правильном пути.

– Но что мне делать? Как улучшить сон? Как перестать видеть неприятные картинки? Я не очень хочу пить таблетки.

– Это правильно. Таблетки – не решение. В прошлый раз мы учились медитировать. Медитации тоже хорошо работают против бессонницы, они успокаивают нервную систему. В этот раз я научу тебя еще одному упражнению.

Упражнение 1

Перед сном включи приятную музыку, которая поможет тебе отключиться от реальности и забыть о проблемах. Полностью расслабься.

Прими комфортное горизонтальное положение и начни медленно дышать, прислушиваясь к своему дыханию. Почувствуй, как воздух входит в твои легкие и как ты его выдыхаешь. Твое тело сконцентрировано только на вдохах и выдохах. Постарайся отключить все посторонние мысли. Представь себя в приятном месте, где ты можешь получить полную релаксацию.

Например, ты сидишь в лесу в полной тишине. Ты слышишь лишь щебетание птиц. Деревья плавно колышутся на ветру. Ты вдыхаешь аромат трав. Ты – часть природы. Забудь о реальности. Поначалу повседневные мысли будут тобой овладевать, но ты должна сопротивляться и отсекать их. Погрузись в свой фантазийный мир. Ты видишь журчащую речку вдали, рядом потрескивает костер. Тебе не надо никуда спешить, не надо о чем-то задумываться. Постарайся потерять ощущение времени. Время существует только в нашей реальности, а в параллельной его нет. Представь, что ты будешь находиться в этом лесу столько, сколько тебе захочется, получать удовольствие, наслаждаться звуками и запахами. В этот момент ты ощутишь тепло, разливающееся по всему телу.

Если ты будешь делать все правильно, то наступит полное умиротворение. Твой мозг расслабится, перестанет активно работать и давать тебе ненужную информацию, связанную с проблемами. Ты погрузишься внутрь себя и воспримешь фантазийный мир как реальность. Это состояние очистит твое подсознание и поможет плавно перейти в сон.

У каждого человека есть свое комфортное место: лес, отчий дом, место из прошлого, пляж. Выбор бесконечен. Если тебе проще находиться в выдуманном мире вместе с кем-то, представь там рядом с собой этого человека или животное. Найди лазейки в своем подсознании, которые помогут расслабиться. Это может быть и сцена из фильма или сказки, если тебе так будет комфортно.

Во время пребывания в фантазийном мире обязательно следи за тем, кто и что там появляется. Это очень важно, потому что таким образом подсознание подсказывает тебе причину того, почему ты не можешь расслабиться, – человек, животное или предмет, которые заставляют тебя напрягаться в реальности.

– А теперь расскажи мне, Принцесса, какие образы появляются в твоем фантазийном лесу перед сном?

– Какие-то тревожные образы. Иногда всплывают герои из фильмов: зомби, вампиры или драконы. Или погода начинает портиться, поднимается ураган, льет сильный дождь. Что тогда делать?

– Все эти тревожные, пугающие образы говорят о том, что ты находишься в депрессии, о блоках, которые нужно снимать. Мешающие силуэты можно легко убрать. Тебе достаточно понять, что это твой фантазийный мир и ты являешься в нем автором, а значит, только ты вправе управлять всем, что там происходит. Неприятные моменты можно стереть, как ластиком, прямо там, в твоем подсознании. Когда ты вернешься в реальность после медитации, то почувствуешь себя намного комфортнее.

Если у тебя не получается бороться с этими образами, попытайся войти с ними в контакт. Чем больше ты бежишь от своих страхов, тем больше они тебя нагоняют. Не нужно бояться этих образов! В каком бы виде они ни проявлялись – они лишь иллюзия. Заговори с ними, и ты поймешь, что они не такие уж и страшные. Переступи через свой страх, и тогда они начнут медленно растворяться. Ты можешь использовать любые методы борьбы с ними – ведь это не сон, а управляемая тобой медитация.

Возможно, во время первой медитации у тебя не получится уничтожить неприятные силуэты, потому что ты еще не до конца осознаешь свою значимость в собственном фантазийном мире. Но позже все получится. Такое упражнение поможет тебе сбалансировать свое подсознание, убрать страхи, расслабиться. Но учти, это кропотливая работа над собой.

– А еще бывает так, что я нормально засыпаю, но просыпаюсь ночью или под утро и не мог заснуть снова. Как с этим бороться?

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/cimintiya_mariami/belaya-volshebnica

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить