

Космическая служба заказов

КАК ЗАСТАВИТЬ ЖИЗНЬ
РАБОТАТЬ НА ВАС



7 ШАГОВ К ИСПОЛНЕНИЮ
ЖЕЛАНИЙ

Каролин Бойз

КАРОЛИН БОЙЗ

Космическая Служба Заказов

КАК ЗАСТАВИТЬ ЖИЗНЬ
РАБОТАТЬ НА ВАС

7 простых шагов

«СОФИЯ»



2 0 1 2

УДК 159.95
ББК 88.2
Б77

Перевод с английского Е. Хрипун

Бойз Каролин

Б77 Космическая Служба Заказов: Как заставить жизнь работать на вас / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2012. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00395-5

Космическая Служба Заказов — это самая современная, самая простая и самая эффективная форма того, что в древности называли «магией», а позже — «наукой успеха». Вселенная бесконечно изобильна. Она подобна гигантскому интернет-магазину, в котором для вас есть всё. Всё, чего вы хотите, может быть вашим — если вы умеете правильно разместить заказ в Космосе! Эта книга научит вас:

- понимать устройство Вселенной;
- решать точно, чего вы хотите;
- превращать ваши желания в заказы;
- принимать ответственность за свои желания и мысли;
- получать доступ к вашей внутренней силе;
- размещать заказы в Космосе;
- позволять Вселенной сделать все остальное.

УДК 159.95
ББК 88.2

Originally published in English
by HarperCollinsPublishers Ltd under the title
COSMIC ORDERING IN 7 EASY STEPS
© 2006, Carolyn Boyes

Translation © 2007 Sophia Publishing Ltd, переведено
с разрешения HarperCollinsPublishers Ltd

Каролин Бойз несет моральную ответственность за то,
что является автором этой работы

ISBN 978-5-399-00395-5

© «София», 2007
© ООО Издательство «София», 2007

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ШАГ ПЕРВЫЙ	
Поймите, как работает Вселенная.....	10
ШАГ ВТОРОЙ	
Решите, чего вы хотите	23
ШАГ ТРЕТИЙ	
Превратите желание в заказ	45
ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ	
Контролируйте свои мысли	77
ШАГ ПЯТЫЙ	
Задействуйте свою внутреннюю силу.....	108
ШАГ ШЕСТОЙ	
Разместите свой заказ	128
ШАГ СЕДЬМОЙ	
Позвольте Вселенной решить, как это сделать	150
МАГИЧЕСКАЯ ФОРМУЛА ЖИЗНИ, О КОТОРОЙ ВЫ МЕЧТАЛИ	176
УЛУЧШАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ	182

Предисловие

Как подумаешь, так и станется.

Пословица

Вы хотите что-нибудь изменить в своей жизни? Есть ли у вас нереализованные надежды и стремления? А просьбы, в которых вам было отказано?

Может быть, вы добились некоторого успеха, но хотите чего-то большего?

Вам кажется, что в вашей жизни чего-то не хватает, и вы хотите понять, чего именно? Может быть, денег или времени? Вы хотите встретить новую любовь или найти другую работу?

А хотели бы вы от чего-то избавиться? От стресса, одиночества, страха, болезней?

Вы, конечно, можете ответить так: «Мало ли чего я хочу! Ведь это всё не от меня зависит».

Если таков и есть ваш ответ, то вы, как лягушка из восточной притчи, не замечаете, что вокруг вас — океан возможностей. И вам даже не нужно знать, как *найти* их. От вас требуется лишь научиться их *принимать*.

Представьте себе на минутку, что у вас на самом деле может быть все, о чем вы мечтаете. Вы можете стать кем хотите и делать что хотите. Как? С помощью Космической Службы Заказов.

Заказывать у Космоса очень просто. Если вы просите, чего хотите, и ожидаете получить это, Вселенная не заставит себя ждать. И важно понимать, что эта Служба Заказов работает в любом случае — знаете вы о ней или нет.

Тогда почему же у вас до сих пор нет того, чего вы так сильно хотите? Как и все простые вещи, эта система становится простой лишь после того, как вы поймете принципы ее работы. Или то, что я называю «магической формулой».

С помощью Космической Службы Заказов вы:

- ♦ перестанете притягивать к себе нежелательные события, обстоятельства и людей;
- ♦ сможете конкретизировать ваши мечты и сформулировать жизненные цели;
- ♦ получите шанс найти идеальную работу;
- ♦ научитесь манифестировать* деньги и другие материальные ценности;
- ♦ притянете к себе новых друзей и клиентов для бизнеса, а также идеального партнера противоположного пола;
- ♦ будете испытывать позитивные эмоции каждый день.

Все зависит от вас. Вы на самом деле можете и будете создавать, что хотите.

Вы можете жить скучно и бесцельно. Можете считать, что вы в ловушке обстоятельств. Можете продолжать бояться, злиться, чувствовать депрессию, завидовать и испытывать много других негативных эмоций...

* Манифестировать (от англ. *to manifest*) — букв. «проявлять», «делать явным». Важный термин технологий позитивного мышления, который иногда неверно переводят как «материализовать». — *Здесь и далее прим. ред.*

А можете взлететь и парить высоко-высоко! Можете создать себе благополучие, чувствовать счастье, вдохновение и радость каждый день!

Как читать эту книгу

Эту книгу необходимо прочитать от начала и до конца. Надо не просто пробежать глазами, а *выполнить* каждое практическое упражнение. Это очень важно! Когда вы уясните для себя каждый из семи шагов пользования Космической Службой Заказов, прочтите магическую формулу на странице 176 — и только тогда вы будете по-настоящему готовы совершить первый заказ. Конечно, вы можете сразу перейти к формуле, но она вам не поможет, поскольку вы не усвоили каждый из уроков книги и не отработали нужные навыки.

По каждому заказу делайте запись о том, какой результат вы получили. Ведь результаты — единственный критерий успеха. Если вы обращаете внимание на результат, вам будет понятно, насколько эффективно вы используете формулу. И если потребуется, вы сможете уделить особое внимание отдельным этапам.

Ваши мечты начинают воплощаться уже сейчас, когда вы выражаете намерение начать этот процесс...

И не удивляйтесь, если какое-нибудь ваше желание исполнится немедленно.

ШАГ ПЕРВЫЙ

Поймите, как работает Вселенная

Лесом шел, а дров не увидел.

Английская пословица

ЖЕЛАНИЯ ИСПОЛНЯЮТСЯ В КОСМОСЕ

За последние несколько лет люди научились делать покупки по-новому. Больше не нужно бродить от магазина к магазину по пыльной улице, чтобы найти нужную вещь. Можно зайти в интернет-магазин, найти там, что душе угодно, и заказать желаемое прямо на экране. Отправляете заказ, получаете подтверждение, а через некоторое время товар привозят к вам домой.

Что происходит в период между совершением заказа и доставкой? Заказ получают и обрабатывают, товар находят на складе, отгружают и доставляют. Все основано на доверии. Вы не видите, как совершаются эти действия, но пребываете в уверенности, что невидимая система эффективно работает вам во благо и через оговоренное время товар будет у вас. Вы занимаетесь своими обычными делами, а когда товар доставят — должны его принять.

Конечно, время от времени система дает сбой. Случается, что заказ оформлен неправильно и необходимо все начать сначала. Иногда доставленный предмет отличается от желаемого, например по цвету. Тут выбор простой — принять доставленный товар или запросить тот, который вы хотели изначально. Большинство людей стремятся продолжать процесс до тех пор, пока они не получают именно то, что хотели.

Через Интернет сегодня можно заказать очень многое — книги, бытовую технику, одежду, продукты, мебель, билет на самолет или в театр... Можно найти и снять квартиру. Можно найти работу. Можно даже встретить спутника жизни на сайте виртуальных знакомств.

Космос (Вселенная, Абсолют) подобен универсальному и бесконечно изобильному интернет-магазину. Но, пользуясь Космической Службой Заказов, вы можете не только получить материальные блага. Вы можете изменить свою жизнь! Кто-то просит себе у Космоса богатства, а кто-то — счастья, любви, признания и просветления.

Как же работает эта чудесная Космическая Служба?

Система очень простая. Вы решаете, чего хотите в какой-нибудь области жизни. Делаете заказ и ждете. При этом необходимо быть абсолютно уверенным, что получишь желаемое. Вы проводите некоторое время в ожидании, но точно знаете, что Космическая Служба работает и ваш заказ будет успешно доставлен.

РАЗНИЦА МЕЖДУ ЖЕЛАНИЕМ И ЗАКАЗОМ

Сейчас мы будем учиться преобразовывать обнаруженные желания и мечты в индивидуальные Космические Заказы. Это делается с помощью *фокусирования и решимости*.

Простое «я хочу» пассивно, Космический Заказ активен: он использует энергию Вселенной для осуществления желания.

Вы можете хотеть поехать в Южную Америку, но никуда не поедете, пока не купите билет. Вы можете хотеть купить автомобиль, однако, пока вы не примете окончательного решения, остается вероятность того, что вы передумаете и потратите деньги на мебель или на отпуск.

Космический Заказ — это всегда решение, которое в какой-то степени изменяет вашу жизнь и вас самих.

Превращая свое желание в Космический Заказ, вы даете Вселенной четкие инструкции, что и куда требуется доставить. Это как авиабилет, на котором всегда есть название места назначения. Вам неизвестно, каким именно воздушным путем пилот повезет вас, но конечный пункт определен точно.

***Желание превращается
в Космический Заказ за 5 этапов.***

ЭТАП 1: ЧЕТКО СФОРМУЛИРУЙТЕ ЖЕЛАНИЕ

С того момента, как вы стали думать о своих мечтах и записывать их, вы начали осознанно творить свое будущее. Чтобы наверняка получить то, что вы хотите, представляйте себе все, что вы записываете, в деталях.

Почему это важно? Вспомним миф о царе Мидасе.

История царя Мидаса

Царь Мидас очень любил золото. Он накопил полное подземелье золота и ничего не тратил. Каждый день он проживал лишь для того, чтобы смотреть на золото, прикасаться к нему, пересчитывать. Ему нравилось владеть таким богатством.

Однажды в своем саду царь обнаружил заблудившего хмельного сатира Силена, который был учителем Диониса. Мидас отвел Силена к Дионису, и земной бог был так благодарен за возвращение своего любимого наставника, что обещал исполнить любое желание царя. Мидас, не задумываясь, пожелал золота!

«Я хочу, чтобы все, к чему я прикасаюсь, превращалось в золото!» — сказал он. Дионис решил уточнить: «Ты абсолютно уверен, что хочешь именно этого?» Мидас подтвердил. И отправился в свой дворец, окрыленный, представляя себе горы золота, которыми он будет теперь владеть.

Но в саду путь ему преградила прекрасная роза, свесившаяся поперек тропинки. Не успел царь дотронуться до цветка, как роза из красной, живой превратилась в мертвую, но золотую!

С восторгом Мидас прикоснулся к другой розе, потом к яблоку, потом к груше. Все превращалось в золото. Он положил все это в карман, который тоже стал золотым от прикосновения руки царя.

Мидас вернулся во дворец, нагруженными самыми разными золотыми плодами и цветами. Он сел во главу стола, за которым его уже ждали члены семьи и придворные. Мидасу не терпелось похвастаться потрясающим даром Диониса. Он протянул руку к медному кубку с вином, предвкушая, как люди удивятся, когда тот обратится в золото! Так и случилось. Но как только губы царя пригубили красное вино, оно тоже превратилось в золото, которое было невозможно пить. Он протянул руки к еде. Мясо и хлеб превращались в куски холодного металла. Когда до царя дошло, что происходит, он громко закричал. Его младшая дочь, услышав крик, подбежала и спросила: «Папа, тебе больно?». Он погладил ее по головке и с ужасом увидел, как живая девочка вдруг стала неподвижной золотой статуей.

В отчаянии Мидас побежал к Дионису и начал умолять его забрать назад свой дар. К счастью, бог сжалился над ним. Дионис приказал Мидасу искупаться в ручье, чья вода стала золотой, унеся с собой злосчастный дар. Когда царь вернулся во дворец, его дочь снова обрела кровь и плоть. Мидас открыл двери своей сокровищницы, раздал и потратил почти все золото, которое имел. Он решил, что никогда больше не будет таким жадным.

Теперь вернитесь к своим мечтам, которые вы записали. Прочитайте каждую мечту по отдельности. Задумайтесь вот о чем:

***Какие детали я могу добавить
к этой мечте, чтобы сделать ее
как можно более конкретной?***

Выполняя все этапы последовательно, вы научитесь преобразовывать желания в конкретные заказы.

**ЭТАП 2:
УКАЖИТЕ ДАТУ ДОСТАВКИ**

«Когда мое желание должно осуществиться?» Детализируя желания, вы можете указать конкретную дату и время доставки. Вселенной это не составит труда, ведь прошлое, настоящее и будущее для нее слиты воедино. Там, где выполняется ваш заказ, времени не существует.

При совершении заказа у вас есть выбор:

- ♦ Можно отправить заказ и не беспокоиться о том, когда он будет выполнен. Вселенная сама дополнит недостающие детали, как только вы представите себе, что ваш заказ уже у вас, визуализируете его в вашей реальной жизни.
- ♦ Можно также сделать заказ и указать конкретную дату его выполнения. Заказ может быть настолько конкретен, насколько вы этого хотите. Если вам угодно начать новую карьеру 8 сентября этого года, так оно и случится, если вы будете следовать всем советам этой книги. Можно делать много заказов, сколько угодно и когда угодно, и все они будут доставлены согласно вашим инструкциям. Однако если время пришло, а вы не готовы, то можно заблокировать ваш заказ.

Вселенная знает все

Всегда нужно помнить, что Вселенная лучше знает, когда настал нужный момент. Возможно, у нее есть для вас более интересное предложение. Задача Вселенной состоит в том, чтобы искать для вас наилучший вариант, который может быть скрыт от заказчика до поры до времени. Вселенной движет любовь, она абсолютно добра к вам.

Если Вселенная задерживает ваш заказ, это значит, что ваш ангел-хранитель, ваше Высшее «Я», заботится о ваших интересах и видит некоторые последствия, которые не видны вам. Иногда Вселенная преподносит нам испытания, чтобы в дальнейшем мы совершали более мудрые заказы. С каждым разом возрастает наша способность создавать точную и позитивную картину того, что мы на самом деле хотим.

Рассмотрим следующий сценарий: *вы живете в маленьком провинциальном городке и работаете в маленькой маркетинговой фирме.*

Вы мечтаете полностью изменить свою жизнь. Вы очень хотите стать коучером и проводить семинары в столице, а потом и за границей.

Детали добавьте сами, ведь воображение у вас работает, а по телевизору вы видели те места, куда хотели бы ездить.

Вы желаете, чтобы все эти изменения произошли в течение года. Возможно ли это? Да, без сомнений. Но *только* в том случае, если с картинками в вашем уме связано достаточно энергии желания и веры.

Воображаемая картина должна дышать позитивными эмоциями

Если ваше желание искренне — отлично. Но, кроме этого, вы должны представлять себе свою мечту так же живо, как если бы она уже воплотилась. (Более подробно об этом мы поговорим в Шаге шестом.)

С каждой мыслью связана эмоция. На успешность доставки влияет количество чувства, которое вы вложите в свою мечту. Только размышлять о мечте — недостаточно.

Мечта должна предстать в вашем воображении так же реально, как любое уже случившееся событие. Если в прошлом вы переживали что-то похожее, мечта будет реалистичнее. Например, если вы уже бывали в Европе, то совершенно точно можете представить себе, что значит жить там. Пусть вы путешествовали недолго, но с помощью своих воспоминаний создадите картину более реалистичную, чем с помощью киносюжетов. И эта картина должна быть абсолютно позитивной. Она должна вызывать у вас исключительно приятные эмоции.

Вселенная не всегда выполняет заказы тем путем, который вы ожидаете. Присмотритесь к уже полученному. Может быть, это даже лучше того, на что вы надеялись вначале. Вселенная всегда помогает вам на пути самосовершенствования и духовного роста.

Продолжим развивать наш сценарий. То, что я расскажу, основано на истории из реальной жизни.

Следующие упражнения увеличат вашу способность к визуализации. Чем больше практики, тем лучше результат.



Вы можете визуализировать все что угодно:

- желаемый предмет,
- лучшие результаты в спорте, бизнесе или учебе,
- идеальное тело,
- отличное здоровье.

Запишите, что вы в настоящее время не можете, но хотели бы полноценно визуализировать.

Что я хочу визуализировать более детально:

Визуализируйте цвет

1. Сядьте спокойно. Закройте глаза. Расслабьте веки, почувствуйте, что мышцы больше не работают.
2. С закрытыми веками посмотрите глазами вверх, в направлении бровей.
3. Теперь глубоко вздохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Снова вдохните, сосчитайте до

- 10 и выдохните. Прodelайте это третий раз и почувствуйте, как ваше дыхание замедляется. Продолжайте дышать глубоко, ваше тело начинает расслабляться, волны расслабления проходят по всему телу от головы до пяток.
4. Теперь представьте, что видите перед собой цветной шар.
 5. Представьте, что вы берете кисть и перекрашиваете шар в другой цвет.
 6. Раскрашивайте шар во все цвета радуги по очереди:
 - ♦ сначала в красный,
 - ♦ потом в оранжевый,
 - ♦ потом в желтый,
 - ♦ потом в зеленый,
 - ♦ потом в голубой,
 - ♦ потом в синий,
 - ♦ и наконец, в фиолетовый.
 7. Закончив упражнение, скажите себе: «Когда я открою глаза, я буду чувствовать себя бодро и хорошо». Откройте глаза. Если у вас достаточно опыта, вы сразу будете чувствовать себя полностью пробудившимися. Либо вы можете следовать инструкциям из предыдущего упражнения и досчитать от 1 до 5. В любом случае поднимайтесь со стула медленно.

Визуализируйте цифры

1. Сядьте спокойно. Закройте глаза. Расслабьте веки, почувствуйте, что мышцы больше не работают.

2. С закрытыми веками поднимите глаза вверх, в направлении бровей.
3. Теперь глубоко вздохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Снова вдохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Прodelайте это третий раз и почувствуйте, как дыхание замедляется. Продолжайте дышать глубоко, тело начинает расслабляться, волны расслабления проходят по всему телу от головы до пяток.
4. Доведите себя до альфа-состояния. Представьте кисть или авторучку. Нарисуйте перед собой цифру 1. Теперь сотрите ее воображаемой стирательной резинкой и напишите цифру 2, сотрите ее, напишите 3. Прodelайте это со всеми цифрами до 10.
5. Теперь снова напишите все цифры, но представьте, что у каждой свой цвет:
 - ♦ единица — красная,
 - ♦ двойка — оранжевая,
 - ♦ тройка — желтая,
 - ♦ четверка — зеленая
 - ♦ пятерка — голубая,
 - ♦ шестерка — синяя,
 - ♦ семерка — фиолетовая.
6. Закончив упражнение, скажите себе: «Когда я открою глаза, я буду чувствовать себя бодро и хорошо». Откройте глаза. Если у вас достаточно опыта, вы сразу будете чувствовать себя полностью пробудившимися. Либо вы можете следовать инструкциям из предыдущего упражнения и досчитать от 1 до 5. В любом случае поднимайтесь со стула медленно.

Визуализируйте объекты разной формы

1. Сядьте спокойно. Закройте глаза. Расслабьте веки, почувствуйте, что мышцы больше не работают.
2. С закрытыми веками посмотрите глазами вверх, в направлении бровей.
3. Теперь глубоко вздохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Снова вдохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Прodelайте это третий раз и почувствуйте, как дыхание замедляется. Продолжайте дышать глубоко, тело начинает расслабляться, волны расслабления проходят по всему телу от головы до пяток.
4. Доведите себя до альфа-состояния.
 - ♦ Представьте перед собой круг. Раскрасьте его в любой цвет на ваш выбор.
 - ♦ Сотрите.
 - ♦ Теперь представьте квадрат. Раскрасьте.
 - ♦ Сотрите.
 - ♦ Представьте треугольник. Раскрасьте.
 - ♦ Сотрите.
 - ♦ Представьте трехмерную коробку. Раскрасьте.
 - ♦ Теперь вращайте коробку в разных направлениях.
5. Закончив упражнение, скажите себе: «Когда я открою глаза, я буду чувствовать себя бодро и хорошо». Откройте глаза. Если у вас достаточно опыта, вы сразу будете чувствовать себя полностью пробудившимися. Либо вы можете следовать инструкциям из предыдущего упражнения и досчитать от 1 до 5. В любом случае поднимайтесь со стула медленно.

Визуализируйте себя

1. Сядьте спокойно. Закройте глаза. Расслабьте веки, почувствуйте, что мышцы больше не работают.
2. С закрытыми веками посмотрите глазами вверх, в направлении бровей.
3. Теперь глубоко вздохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Снова вдохните, сосчитайте до 10 и выдохните. Прodelайте это третий раз и почувствуйте, как дыхание замедляется. Продолжайте дышать глубоко, тело начинает расслабляться, волны расслабления проходят по всему телу от головы до пяток.
4. Теперь представьте свое тело в трехмерном пространстве.
5. Разглядите его от макушки до пяток. Изучите лицо и ладони. Как вы выглядите? Рассмотрите свой торс, руки, ноги и ступни.
6. Как много деталей вы замечаете? Как выглядят волосы? Глаза? Нос? Рот? Ногти на пальцах? Большие пальцы на руках и ногах? Мизинцы? У вас есть родимые пятна? А морщинки?
7. Теперь разверните свое тело и рассмотрите его со спины. Сколько деталей вы можете рассмотреть? Как вы можете описать то, что видите?
8. Закончив упражнение, скажите себе: «Когда я открою глаза, я буду чувствовать себя бодро и хорошо». Откройте глаза. Если у вас достаточно опыта, вы сразу будете чувствовать себя полностью пробудившимися. Либо вы можете следовать инструкциям из предыдущего упражнения и досчитать от 1 до 5. В любом случае поднимайтесь со стула медленно.

Итоги по Шагу пятому

- ♦ Чаще медитируйте, чтобы регулярно связываться со своей интуицией и внутренним наставником.
- ♦ Будьте признательны за каждый совет от вашего наставника.
- ♦ Чаще практикуйте визуализацию. Чем более детально вы представляете картины в своем воображении, тем убедительнее выглядят ваши заказы для Вселенной.

ШАГ ШЕСТОЙ

Разместите свой заказ

Проясняя невозможного, мы получаем
лучшее из возможного.

Пословица

ВЫ ГОТОВЫ?

На данный момент вы прошли все этапы, необходимые для создания Космического Заказа, — выявили свои глубинные желания в каждой сфере жизни, научились управлять воображением и слушать внутреннего наставника.

Сейчас настало время для решающего шага — размещения заказа. У этого шага — четыре этапа:

- ♦ подготовка,
- ♦ визуализация — подготовка к размещению заказа,
- ♦ собственно отправка заказа,
- ♦ благодарность.

Не пугайтесь, пожалуйста. Это только выглядит громоздко, а на самом деле весь процесс очень прост и занимает лишь пару минут.

ЭТАП 1: ПОДГОТОВКА

Вам потребуется способность расслабляться, которую вы приобрели в предыдущем шаге. Только на этот раз вы будете концентрировать свою энергию благодаря технике ритмичного дыхания.

Зачем нужно ритмичное дыхание

Ритмичное дыхание похоже на глубокое. Делая вдохи и выдохи, люди придерживаются определенной периодичности. А с практикой приходит умение дышать в гармонии с ритмом сердца.

Заказ можно разместить и без этого. Однако за десять лет личной практики я обнаружила, что если я хотя бы 10 минут делаю ритмичное дыхание перед отправлением заказа, то уровень успешности повышается.

Почему? Во-первых, когда ровно и глубоко дышишь, легко входишь в состояние альфа-транса. Как мы выяснили, именно в таком состоянии сознания мы можем визуализировать заказы и передавать Вселенной именно то, что нужно.

Конечно, если вы хотите, то можете сразу быстро войти в альфа-состояние и отослать ваш заказ, однако есть и вторая причина не торопиться. Благодаря ритмичному дыханию ваша энергия в несколько раз увеличивается и повышается уровень вибраций, что значительно усиливает силу заказа.

Древние духовные практики, такие как йога, утверждали, что благодаря ритмичному дыханию организм человека возвращается в естественное со-

стояние, т. е. в состояние гармонии с вибрацией Космоса.

В обычном состоянии, при привычном ежедневном дыхании, уровень вашей вибрации ниже, чем когда вы дышите более глубоко. Глубокое дыхание повышает уровень жизненной силы — как в физическом, так и в тонком (эфирном) теле. В Китае эта энергия называется *ци*, в Индии — *прана*, у полинезийцев — *мана*.

Повышая уровень *ци*, вы соединяетесь со Вселенной — входите в контакт с той ее частью, где нет пространства и времени, где формируются будущие события. Ритмичное дыхание синхронизирует уровень энергии человека с уровнем энергии в этой области Вселенной.

Помимо повышения успешности заказов, ритмичное дыхание имеет много других достоинств. В организм поступает больше кислорода, тело чувствует себя бодрее. Кроме того, из тела выводятся токсины.

Концентрируйте свою энергию: дышите ритмично

В этом упражнении постарайтесь дышать в ритме «вдох 2 — задержка 1 — выдох 2 — задержка 1». Это означает, что время вдоха и выдоха одинаковое, а время каждой задержки в два раза меньше.

Например, при вдохе считайте до 8, задержите дыхание на 4 счета, выдыхайте на 8 счетов. Если первоначально это слишком тяжело для вас, можно перейти на 4 или 6 счетов при вдохе (выдохе) и 2 или 3 счета при задержке дыхания. С практикой вы на-

учитесь дышать глубоко и делать периоды более длительными. С ритмичным дыханием будет возрастать уровень энергии *ци* в физическом и тонком теле.

Можете выполнять это упражнение так часто, как захотите. Перед тем как отправлять заказ, я предлагаю практиковаться по десять минут каждое утро и каждый вечер в течение как минимум трех дней.

1. Сядьте на стул. Держите спину прямо. Также можно сесть на пол. Положите руки на колени и расслабьте их. Глаза могут быть открыты или закрыты, как вам удобно.
2. Теперь вдыхайте, считая до 8. При вдохе почувствуйте, как воздух постепенно заполняет ваши легкие сверху донизу. С каждым вдохом в тело поступает кислород и энергия *ци*. Представьте, как с воздухом тело наполняется светом. Почувствуйте, как дыхание наполняет легкие, живот и расширяет грудную клетку.
3. Теперь задержите дыхание на 4 счета. Потом выдыхайте, считая до 8. При выдохе позвольте дыханию унести все стрессы и напряжение. Позвольте воздуху свободно и полностью покинуть тело.
В этом упражнении не нужно напрягаться. Просто расслабьте туловище, чтобы дышать свободно. Когда последний воздух покинет тело, живот расслабится сам. Теперь не дышите, считая до 4.
4. С практикой мышцы живота станут сильнее, и вы почувствуете себя более комфортно. Продолжительность упражнения можно будет увеличивать с 5 до 10 минут, а потом и до получаса.

5. Делайте по четыре цикла «вдох — задержка — выдох — задержка», потом сделайте паузу, дыша нормально. Это поможет избежать гипервентиляции и головокружения.
6. Почувствуйте себя во время дыхания. Отметьте новые ощущения. Скажите себе: «Сейчас я — часть Вселенной». Попросите Вселенную отправить вам любые мысли, которые могут помочь вам в данный момент.
7. Представьте свое счастливое и спокойное уединенное место, выполняйте упражнение каждый день.

Необходимо помнить: когда вы научитесь дышать ритмично, совершайте это упражнение в течение 10–30 минут перед тем, как отправить свой заказ. Вы достигнете правильной вибрации и сконцентрируете жизненную энергию *ци* в своем теле. Тогда Космос поймет вас еще лучше.

В измененном состоянии сознания вы живете настоящим моментом на все 100 %, испытываете «сейчас» полноценно. Ваше внимание может полностью сфокусироваться на желаемых событиях будущего, вы можете их почувствовать, увидеть и услышать, как если бы это происходило наяву сейчас.

ЭТАП 2: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ — ПОДГОТОВКА К РАЗМЕЩЕНИЮ ЗАКАЗА

После того как вы повысили уровень своей энергии, можно разместить заказ. Для примера обратитесь к одному из записанных желаний. Посмотрите на него внимательно: вам есть что добавить? Или можно отправлять как есть?