

ЗМІСТ

ВСТУП	9
ЧАСТИНА I. МАГНЕТИЗМ ВСЕСВІТУ	23
Розділ 1. Є ще більше	25
Розділ 2. Причина і наслідок	32
Розділ 3. Частота і вібрація	39
ЧАСТИНА II. МАГНЕТИЗМ РОЗУМУ	47
Розділ 4. Підсвідомість	49
Розділ 5. Що впливає на підсвідомість	55
Розділ 6. Зміна шаблонів	61
Розділ 7. Усвідомленість	73
Розділ 8. Уява	78
Розділ 9. Магнетичні установки	86
Розділ 10. Нервова система	96
Розділ 11. Магнетичне мислення	103
Розділ 12. Я-концепція	115
Розділ 13. Емоції	122
Розділ 14. Історія вашого магнетизму	137
ЧАСТИНА III. ФОРМУЛА МАГНЕТИЗМУ	149
Розділ 15. Вирішення	152
Розділ 16. Узгодження	161
Розділ 17. Вивільнення	166
Розділ 18. Втілення	171

ЧАСТИНА IV. МАНІФЕСТАЦІЯ З ТЕПЕРІШНЬОГО МОМЕНТУ	175
<i>Розділ 19. Сила теперішнього моменту</i>	<i>177</i>
<i>Розділ 20. Все не так, як здається</i>	<i>186</i>
<i>Розділ 21. Мистецтво медитації</i>	<i>191</i>
<i>Розділ 22. Пастки розуму</i>	<i>202</i>
 ЧАСТИНА V. ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ СВІЙ МАГНЕТИЧНИЙ РОЗУМ	 209
<i>Розділ 23. Маніфестація любові</i>	<i>211</i>
<i>Розділ 24. Маніфестація щастя</i>	<i>227</i>
<i>Розділ 25. Маніфестація багатства</i>	<i>241</i>
<i>Розділ 26. Маніфестація здоров'я</i>	<i>256</i>
 ВИСНОВОК	 268
 ПОДЯКИ	 270

ВСТУП

Не всі отримують бажане, тому що не всім відомі таємниці підсвідомості. Уявіть, що ви все життя вважали себе безсилим, а потім усвідомили, що весь цей час були головним творцем.

Скільки б усього здійснилося, якби ви залишили позаду свої уявні обмеження і розблокували свій справжній потенціал?

Як би змінилося ваше життя?

Ким би ви могли стати?

Правда у тому, що ви можете бути тим, ким самі забажаєте. Попри те, що вам казали або у що ви вірите, ви не застрягли, не зламалися і не тягнете багаж свого минулого віднині й довіку. Ви є і завжди були магнетичним і сильним, без крихти сумніву. Але, можливо, ви досі не вірите у це.

Певно, ви цього не знаєте, проте ви вже гідні й здатні втілити свої найпотаємніші мрії. Адже, якщо щось живе у вашому серці та у думках, воно там не випадково.

Ваші мрії — не безглузді чи марні думки, а прев'ю доступних вам перспектив, потенціалів, можливостей, які чекають на втілення та узгодження із вашим натхненним майбутнім «я».

Питання у тому, як цього досягти.

Як перейти від теперішнього моменту до того, де ви бажаєте бути?

Ця книжка дасть вам відповіді на всі запитання.

СВІДОМІСТЬ І ПІДСВІДОМІСТЬ

За словами професора Гарвардського університету Джеральда Залтмана, 95 % усієї поведінки, рішень і думок відбуваються

несвідомо. Ці процеси керуються програмами, які лежать нижче рівня нашої свідомості, і лише 5 % нашої розумової діяльності є усвідомленими. Хоча префікс «під» у слові «підсвідомість» може давати враження менш значущої частини, насправді саме вона містить ключ до розблокування вашого прихованого магнетизму.

У житті ви не досягаєте того, чого свідомо бажаєте; ви узгоджуєтесь із тим, у що підсвідомо вірите.

Інакше кажучи, у життя втілюється те, у що ви вірите у власній підсвідомості.

ЧИ ЦЕ ПРО ВАС?

- Ви бачите, як менш талановиті люди отримують те, чого прагнете ви?
- Відчуваєте, що призначені для більшого, але не знаєте, як цього досягти?
- Ви чули про силу підсвідомості, але не знаєте, як вона працює?
- Ідею маніфестації вважаєте маячною, тому що це у вас ще не спрацювало?
- Ваше життя здається обмеженим, монотонним чи позбавленим натхнення?
- Ловите себе на тому, що занадто багато думаєте, хвилюєтесь і вірите власним негативним думкам?
- Маєте масштабні мрії, але відчуваєте, що їх блокують страхи, які стримують вас?
- Ви прагнете більшого, готові до змін, намагаєтесь визначити подальші дії?

Якщо щось із цього звучить знайомо, запевняю вас: ви не самотні.

Я пройшла через це.

ДОЗВОЛЬТЕ РОЗПОВІСТИ ПРО СЕБЕ

Мене звати Рошель, і я викладачка з медитації та особистісного розвитку. Завдяки знанням, що містяться у цій книжці, я змогла перетворити себе з дівчини, яка вважала себе емоційно нестабільною людиною з ПТСР¹, намагалася побороти депресію, тривожність та розлад харчової поведінки, на жінку, яка вже не просто виживає, а по-справжньому процвітає. Останнє десятиліття я присвятила тому, щоб ділитися мудрістю та інструментами, які витягли мене з власної темряви. За допомогою програм, застосунку й ретритів² моєї компанії *Mindspro* тисячі людей знайшли світло у собі й розкрили силу власного розуму. Я хочу, щоб ви знали про мене одну річ: я вболіваю за успіх інших людей. Я щиро хочу, щоб ви перемагали у житті, і прагну допомогти вам у цьому. З цією книгою ми разом розкриємо таємниці вашої підсвідомості.

ЩО ВИ ЗНАЙДЕТЕ У ЦІЙ КНИЖЦІ

- Що таке підсвідомість і як можна перепрограмувати її для отримання результатів, яких ви прагнете у житті.
- Розуміння універсальних законів, які змінять ваше сприйняття реальності.
- Елементарну формулу маніфестації з чотирьох кроків, яку ви зможете застосувати у своєму житті.
- Майстер-клас із медитації, який навчить вас очищати розум від шуму, відкривати внутрішній спокій і втілювати магнетизм у кожній миті життя.

¹ Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) — психічний розлад, викликаний жахливою подією, яку людина пережила або стала свідком. Симптоми можуть включати спогади, нічні кошмари й сильну тривогу, а також неконтрольовані думки про подію. — Прим. ред.

² Період особистого чи групового усамітнення для духовної чи психологічної роботи над собою (від англ. *retreat* — затвір, духовне усамітнення, відступ). — Прим. ред.

- Чіткі моделі мислення, які вам потрібні, щоб налаштуватися на перемогу у житті.

- Як працює сила ідентичності та як створити дошку візуалізації, яка підготує вас до кращого, більш узгодженого, цілеспрямованого майбутнього.

- Практичні повсякденні способи використовувати магнетизм розуму для залучення любові, грошей, здоров'я, щастя й успіху у своє життя.

- Глибоке розуміння того, що тримає вас на місці, й набір практичних кроків, порад і мудрості, які ви можете використовувати, щоб подолати цей стан.

Існує безліч книжок про особистісний розвиток, маніфестації й втілення ваших мрій у реальність. Проте більшості з них бракує вкрай необхідних деталей, щоб допомогти вам зрозуміти «початковий код» творення, також відомий як ваша підсвідомість.

Ви маєте здоровий глузд, аби вирішувати проблеми, бути власним героєм і знаходити у собі сили для довготривалих змін.

Я вірю, що щастя шукає саме вас, а ця книжка покликана полегшити вам пізнання самого себе — і, зважаючи на це усвідомлення, створити людину, якою ви хочете стати.

Коли ви ознайомитеся із уроками й застосуєте їх до свого життя, спробуйте змінити власну ідентичність — від того, хто «намагається» щось проявити, до творця, що втілює свої бажання.

Вважайте ці сторінки мапою, що вказує шлях до розкриття вашого потенціалу.

Яким шляхом ви підете, вирішувати вам.

Ви — творець.

Ви випромінюєте магнетизм.

ІСТОРІЯ МОГО МАГНЕТИЗМУ

Хотіла б я сказати, що моє духовне пробудження було захопливою пригодою на кшталт «їсти, молитися, кохати», але