

Полина Аренс

**10
ШАГОВ
К ИЗОБИЛИЮ**



**Издательство Велигор
Москва 2017**

УДК 133.4
ББК 86.42
К – 85

Полина Аренс

10 Шагов к изобилию – М.: ТД Велигор, 2017. – 212с.

Изобилие – это дверь, ведущая в мир безграничных возможностей. Читая эту книгу, вы узнаете массу способов повысить свой доход. Вы избавитесь от ложных сценариев, научитесь ставить перед собой амбициозные цели и достигать их. Прочитав и приняв то, что написано в этой книге, вы должны почувствовать ощущение свободы и личного могущества. Однажды испытав состояние Изобилия, вы захотите вернуться в него снова и снова!

ISBN 978-5-88875-477-1

Подписано в печать 09.02.2017 г.
Формат 60х90/16. Печ. 15 л. . Бумага офсетная №1 70гр.
Тираж 200 экз. Заказ №

ООО «Торговый Дом Велигор»
г. Москва., м. Партизанская., Окружной проезд дом 12.,
подъезд 1., домофон 20
тел: (499) 166-98-30 8(985) 784-08-16 E-mail: veligor97@gmail.com

Интернет-магазин – WWW.VELIGOR.RU

© Полина Аренс
© Торговый Дом «Велигор» 2017 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	6
Квантовый переход состоялся	10
Ресурсы безграничны	12
Изобилие и Счастье	14
Эволюция теорий Изобилия	16
Социальные сети и стремление к Изобилию	20
Эзотерические практики и позитивное мышление	23
Резюме	31
ШАГ 1. Перепрограммирование неэффективных установок ...	33
Откуда берутся наши установки	39
Память поколений	41
Как стол может помочь в смене убеждений?	47
Как извлечь пользу из зависти	51
Критика и общественное мнение	57
Отношение к проблемам и неудачам	61
Резюме	64
ШАГ 2. Среда обитания	66
Домашняя работа в удовольствие или	
Как сделать изобилие ежедневным ритуалом	67
«Магическая уборка» и принцип Пустотности	70
Фен-шуй	73
Как сделать так, чтобы среда работала на вас	78
Резюме	81
ШАГ 3. Поставьте себе цель	82
Формулировка цели – фокусировка на Изобилии	83
Квантовая физика на службе у Изобилия	85
Перепрограммируем реальность –	
становимся лучшей версией себя	88

Содержание

Отправная точка на пути к Изобилию	91
Создаём своё Изобильное будущее уже сегодня	93
Резюме	95
ШАГ 4. Развиваем Позволение	96
Из дефицита в Изобилие	96
Зачем нужны списки желаний	98
Как правильно записывать желания	100
Учимся позволять	101
Я могу позволить это уже сейчас!	105
Резюме	107
Шаг 5. Накопление психической энергии	108
Как сделать свою жизнь ярче	111
Как начать радоваться жизни и выйти из апатии	114
Развивайте своего внутреннего эксперта	116
Начните прямо сейчас!	117
Резюме	119
ШАГ 6. Визуализация и материализация желаний	121
Мужское и женское	123
Смотрите на свои желания каждый день	125
Создайте альбом желаний и вдохновения	127
Напишите себе письмо из будущего	129
Символическое исполнение желаний	130
Освободите место для своих желаний	131
Притяжение и удержание	134
Резюме	137
ШАГ 7. Начинаем жить в потоке изобилия	139
Входим в состояние Изобилия	141
Создайте ценностную приверженность изобилию	144
Как бы это было, если бы вы уже жили в Изобилии?	146
Изобилие в будущем, а что нужно сделать сейчас?	147
Резюме	149

ШАГ 8. Финансовое планирование изобилия	150
Активы и пассивы в домашнем бухгалтерском балансе	152
Какой вы сама себе финансист?	156
Финансовое планирование	159
Бюджет семьи. Кто в доме хозяин	162
Действительно ли мне нужна эта вещь?	165
Резюме	169
ШАГ 9. Научиться создавать деньги	171
К какому классу вы относитесь?	171
Не стесняйтесь монетизировать свои идеи	174
Продолжаем увеличивать доход! Пошаговая инструкция . . .	178
Как все успеть? Эффективные навыки тайм-менеджмента . . .	181
Полезные советы	186
Резюме	189
ШАГ 10. Благотворительность	191
Брать = Давать	192
Выращиваем чувство собственной ответственности	194
Благодарность – великая сила Изобилия	196
Резюме	198
Послесловие	200
Список рекомендованной литературы	207

ПРЕДИСЛОВИЕ



Говоря об Изобилии, люди часто ошибочно понимают его только как рост материального благосостояния и напрочь забывают о том, что в широком смысле Изобилие – это дверь, ведущая в мир безграничных возможностей собственного потенциала. В этой книге под Изобилием мы понимаем экспоненциальный рост всех ресурсов личности, в том числе и финансовых таким образом, что человек достигает истинного состояния счастья, в полной мере следуя своему предназначению.

Я изучаю тему Изобилия более 10 лет, объединяя знания из учений древних мистиков, достижений квантовой физики, нейробиологии, экономики, различных областей психологии, руководствуясь собственной историей финансового успеха и большим количеством примеров моих учеников, прошедших тренинги и марафоны Изобилия.

Во время работы с этой книгой вы научитесь преодолевать свой скептицизм относительно денег, менять свои мыслительные шаблоны на более эффективные, избавляться от ложных сценариев, ставить перед собой амбициозные цели и достигать их. Внимательно прорабатывая все задания, вы научитесь брать на себя ответственность за свою жизнь и создавать финансовое Изобилие из всего окружающего вас, вы станете хозяевами собственной жизни и навсегда забудете о том, что такое дефицит.

Я захотела написать эту книгу потому, что ежедневно сталкиваюсь с людьми, которые становятся жертвами обстоятельств: живут, не видя своей цели, не реализовывают свой потенциал, и при этом находятся под жесточайшим пресингом социальных сетей, ежедневно демонстрирующих ту «красивую жизнь», которую большинство никогда не сможет вести. Глобальная несправедливость заключается в том, что

большинство из нас не верит в реальность той Изобильной и сказочной жизни, о которой мечтает. Большинству кажется, что на их жизнь влияет карма или злой рок. Так происходит полный отказ от личной ответственности за свою жизнь.

В нашей повседневной жизни нас окружает бесконечное количество возможностей и ресурсов, которые только и ждут того, чтобы быть увиденными и использованными на благо нашей жизни и нашего развития. Недавно я стала свидетельницей такого случая: по дороге на гольф-поле мы с мужем всегда заезжаем за кофе в Мак Кафе. Пока мой супруг расплачивался, из его кошелька выпало несколько десятирублевых монет. Прошло довольно много времени, прежде чем мой муж расплатился, забрал наш кофе и наклонился поднять рассыпавшиеся деньги. Примечательно то, что в это время никто из прохожих даже не обратил внимание на то, что прямо у них под ногами лежат возможности (здесь и далее мы будем ассоциировать любые денежные знаки с возможностями и энергией).

А теперь только представьте, как же часто люди просто проходят мимо тех возможностей, которые им предлагает жизнь?! Я уже много лет плотно занимаюсь личным коучингом, ко мне приходят мужчины, женщины и пары, они рассказывают о своих личных и финансовых проблемах, которые оказываются чрезвычайно тесно переплетены. Если перефразировать немецкого финансового гения Бодо Шеффера, то мы получаем формулу, в которой *«Изобилие – это абсолютно естественное состояние человека»*. Что это значит? Давайте попробуем разобраться, что же все-таки входит в понятие Изобилия.

Первое, что приходит в голову это, конечно же, деньги, которые дарят человеку свободу. Свободу заниматься тем, чем он хочет: путешествовать по самым необычным и интересным местам нашей планеты, получая уникальный чувственный и интеллектуальный опыт. Человеку с деньгами всегда

легче попасть в общество интересных ему людей, ведь так уж устроен наш мир, что с теми, кто что-то из себя представляет, общаться всегда будут охотнее. А к мнению человека, имеющего реальный успех в своем деле и финансовое Изобилие, всегда будут охотнее прислушиваться. Когда у вас есть финансовая свобода и достаточное количество денег, чтобы реализовывать свои мечты, вы определенно снизите количество ссор в семье (более 70% ссор в парах происходят на почве денежных разногласий), у вас будет больше времени и возможностей наслаждаться друг другом, ваши дети будут иметь лучшие возможности для самореализации. А при разумном подходе к Изобилию, вы еще и сможете грамотно обучить их правильному отношению к деньгам и обращению с ними.

Деньги. Энергия, которой они являются и сила, которую они дают, открывает для нас практически неограниченные возможности личностного роста. Имея деньги, вы можете сделать яркой и значительной не только свою жизнь, но и приносить пользу другим, участвовать в благотворительных проектах, учить и вдохновлять своим примером на большие достижения других, постоянно расти и развивать свою духовную личность, искать и находить смыслы, о чем мы подробнее поговорим в следующих главах. С экологичным ростом возможностей соответствующим образом растёт и личная ответственность, ведь чем выше вы поднимаетесь, чем значительнее становится ваша фигура и оказываемое вами влияние на окружающий мир, тем большим смыслом наполняется ваша жизнь, тем больше ответственности за свои мысли, эмоции и реакции вы несёте. Осознавая это, вы выходите на новый уровень восприятия реальности, к вам приходят инсайты и озарения, вы понимаете, что в состоянии в полной мере реализовать свою миссию в этом мире, принося пользу и меняя внешнюю реальность. Таким образом, окунувшись в полную меру в философию Изобилия, вы не только значительно улучшите своё материальное положение и станете финансово свободны, но и раскроете путь к вершинам

своего Духа, осознаете себя как часть Божественного плана, в полной мере поверите в себя как в человека, способного, созидая, менять этот мир.

Отнеситесь к работе с этой книгой со всей ответственностью. То, что вы держите её в руках, уже делает вас особенным, ведь это значит, что вы готовы идти к реализации своих целей и ищете ответы на правильно сформулированные вопросы. Вы уже не спрашиваете себе «почему это случилось (происходит) со мной?» а задаёте себе вопрос: «Что я могу сделать, чтобы моя мечта стала реальностью?» Когда вы спрашиваете: «Как?» вместо «Почему?» вы меняете своё поведение с реактивного на проактивное. Иных «волшебных таблеток» просто не существует. Все так же просто, как и наши 10 шагов к Изобилию!

Но вы так же должны понимать, что само по себе чтение сможет лишь частично поменять ваши закоренелые неэффективные шаблоны. Я настоятельно рекомендую вам начинать записывать все, что приходит вам в голову во время прочтения этой книги. Выделяйте то, с чем согласны, отдельно записывайте то, что вас задевает и вызывает сильные чувства от остро негативных до полного принятия и восторга. Вся эта книга является ключом к вашему миру жизненных установок и решений. По сути вы сами выбираете свою судьбу, контролируя свои мысли и реакции на вызовы окружающего мира. Благодаря этой книге, вы найдёте свою карту сокровищ, и она приведёт вас к вашей личной безграничной сокровищнице Богатства и Изобилия, из которой вы сможете черпать неограниченное количество энергии для достижения своих целей.

Итак, вооружитесь блокнотом для записей, начинайте фиксировать свои идеи и ощущения от прочитанного и отнеситесь к этому делу со всей серьёзностью, так как именно сейчас перед вами стоит реальная возможность изменить свою жизнь.

Квантовый переход состоялся

В 2012 году мир дружно ожидал конца света или каких-то глобальных изменений. И эти изменения действительно пришли в нашу жизнь, начиная с микроуровня. В январе 2013 года мировое учёное сообщество признало тот факт, что в течение десятилетнего эксперимента по наблюдению за атомом водорода, после «конца света» существенно изменилось его поведение – он пульсировал, то уменьшаясь, то увеличиваясь в размерах. В итоге было сделано открытие, что он «полегчал» на 4%. Это, в свою очередь, повлекло изменения во всей структуре органического мира, привычные физические законы пошатнулись, и научный мир захлестнула стремительная волна открытий.

В астрономии и астрофизике открытия посыпались как из Рога Изобилия. Мы научились видеть и считывать ультракрасное излучение вселенной (ранее мы знали только об инфракрасном), тем самым получили возможность видеть другие, ранее не известные нам галактики. Стандартная электромагнитная шкала пополнилась на три октавы в инфракрасном диапазоне и на три в инфракрасном.

Привычная картина мира стремительно меняется, в центре нашей Галактики вместо чёрной дыры сейчас наблюдается громадное пульсирующее тело, получившее название Протей. Её физическая природа не понятна современным астрофизикам. Кто-то называет её разумным организмом, а кто-то Высшим Разумом.

Верно одно: мы сейчас живём в мире с невероятной динамикой изменений и развития. Раньше для того, чтобы овладеть каким-то знанием или навыком было необходимо учиться этому многие годы, становясь узким специалистом в конкретной области. Сейчас же все радикально изменилось. Пользуясь правилом Парето, затратив 20% времени на изучение нового, мы усваиваем 80% структурной информации по интересующему нас вопросу и стремительно начи-

наем встраиваться в новую волну. Причин к стремительному ускорению жизни масса. Это экзогенные и эндогенные причины, связанные с развитием технологий, увеличением темпов роста населения и появлением огромного количества новых знаний и инноваций во всех сферах.

Но также все больше людей начинает осознавать свою естественную божественную природу. Многие уже почувствовали то, как быстро и почти что молниеносно реализуются все планы, стоит только о них подумать и приступить к детальному планированию, как хоп! и запускается череда событий с невероятной скоростью несущая к реализации идеи.

Так же сильно как стремление к достижениям и опережению времени заметна тенденция с пробуксовкой жизни у тех, кто отказывается встраиваться в реалии нового мира. Тот, кто продолжает жить старыми шаблонами и никак не хочет перестраиваться, вынужден прозябать и предавать свои ценности, отказывая себе в возможности служить своим высшим целям.

Мы действительно шагнули далеко за грань старой реальности, сейчас как никогда актуально овладевать созидательным осознанным мышлением, перестать жить в плену страстей и открыться новым возможностям, при которых мы можем силой мысли влиять на физическую окружающую нас реальность!

Занимаясь темой денег и Изобилия более 10 лет, я могу с полной уверенностью отметить, что сама по себе энергия денег физически стала более сильной и интенсивной, более материальной, что ли. На физическом уровне это значит, что деньги сейчас создаются так легко и быстро, как никогда раньше. Возможности буквально валяются под ногами, наша задача заключается в том, чтобы в полной мере овладеть тем трансформационным навыком, позволяющим реально изменить мир.

Отказываться от этой возможности равносильно тому, чтобы в постиндустриальном обществе люди будут жить, используя инструменты каменного века! Знание и овладение законами Изобилия необходимы как глобальная созидательная сила в жизни, как нравственная ответственность перед будущими поколениями. Изобилие сегодня – это путь в мир новых возможностей!

Именно сегодня законы Изобилия наиболее сильны и реальны. Сейчас мы отвечаем уже не только за свои действия – мы должны отвечать за свои мысли и намерения. В следующих главах я подробно расскажу о том, как работает эффект Наблюдателя в квантовой физике и о том, каким образом мы можем реально при помощи одной лишь нашей психической энергии влиять на материю, осознанно выбирая ту реальность, в которой хотим жить.

Ресурсы безграничны

Существует один очень распространённый и укоренившийся в нашем сознании миф о том, что ресурсы ограничены и их нужно перераспределять, то есть, если у кого-то прибыло, у другого обязательно убудет. Это создаёт сильнейшую нравственную проблему внутри человека. Ему вроде бы и хочется иметь больше, но из-за дефицитного сознания ему кажется, что если он будет иметь больше, это будет означать, что он у кого-то отнял.

На деле же все совсем иначе. Ресурсы безграничны, возможности ограничены только нашим воображением и верой. Взять хотя бы деньги. После того, как в 1971 году президент Никсон отменил привязку доллара к золотому запасу, денежная масса была отпущена на волю, государства получили практически неограниченную возможность «допечатывать» деньги. Так же нужно понимать, что деньги из своего привычного ценностного значения перешли в разряд «соглашения».

Взять хотя бы биржевую торговлю. Никто никому пачки денег, а тем более золотые слитки не приносит. Тем не менее, состояния делаются и теряются в мгновения ока – посредством нескольких звонков, выкриков и взмахов руки! И в этот момент на вашем компьютере или смартфоне просто меняются цифры на балансе банковского счета.

Так, для справки: наличных денег в мире в 7 раз меньше, чем электронных, то есть тех цифр, которые значатся на выписке по счету. Если вдруг все население решит «окэшить» свои капиталы, то денег банки попросту выдадут лишь 1/7 часть.

А если взять во внимание то, что постепенно в жизнь приходит криптовалюта и вы можете покупать товары и услуги на биткоины, чей курс вообще не имеет какой-то объективной привязки, то довольно скоро становится ясно, что деньги сами по себе не более чем «договорённость», которая может дать вам возможность открыть свой путь к богатству и Изобилию, минуя стадию стресса и излишнего поклонения деньгам.

То же самое происходит и со всеми остальными ресурсами. В мире вещей происходит тотальное перепроизводство, уже давно изобретены альтернативные способы получения энергии при том, что паника 80-х о том, что кончается нефть, оказалась несущественной – найдено огромное количество новых месторождений, способных при текущих растущих темпах потребления обеспечить человечество на годы вперёд.

Мы сейчас должны раз и навсегда отказаться от дефицитного сознания в пользу профицитного. Жизнь в Изобилии предполагает высокий нравственный уровень, благодаря которому вы должны и можете улучшать качество жизни на всей планете, а не только личное. Социальная ответственность перед миром может заключаться в бла-

готовительности, просветительской работе, продвижении прогресса через, например, спонсирование стартапов и научно-исследовательских центров.

Когда вы живете в гармонии с законами Изобилия – мир вокруг вас волшебным образом перестраивается, наполняется смыслом, процветает и преображается. Вы становитесь со-Творцом и уже сами увеличиваете все необходимые ресурсы на благо мира. Так работает базовый закон Изобилия.

Изобилие и Счастье

Приносят ли деньги счастье? Вопрос, на который не может быть однозначного ответа. Как уже было сказано выше – *деньги упрощают решение любой проблемы и позитивно влияют на общий жизненный фон*. Однако деньги сами по себе не меняют состав вашей личности, но высвечивают, подобно лакмусовой бумажке все сильные и слабые стороны вашей души.

Очень часто приходится слышать выражение «деньги его испортили». В эту фразу обычно вкладывают тот смысл, что, мол, с приходом денег человек стал жадным, жестоким, отстранился от старых друзей и так далее. Но ведь дело на самом деле не в деньгах, а в качествах личности. Если вы тревожитесь по поводу денег при доходе 20000р, то, начав зарабатывать 2000000р, вы будете только в 100 раз сильнее тревожиться и, скорее всего, заработаете сильный невроз. Если человек привык все тратить «в минус» и оставаться в долгах при маленьком доходе, то при повышении заработка он мгновенно начнёт перетрачивать появившийся излишек.

Соответственно, отвечая на поставленный в начале параграфа вопрос, мы понимаем, что дело не в деньгах, а в привычках и свойствах личности.

Здесь важно упомянуть о так называемых крысиных бегах. Мы все, согласно классике психоанализа Фрейду и буд-