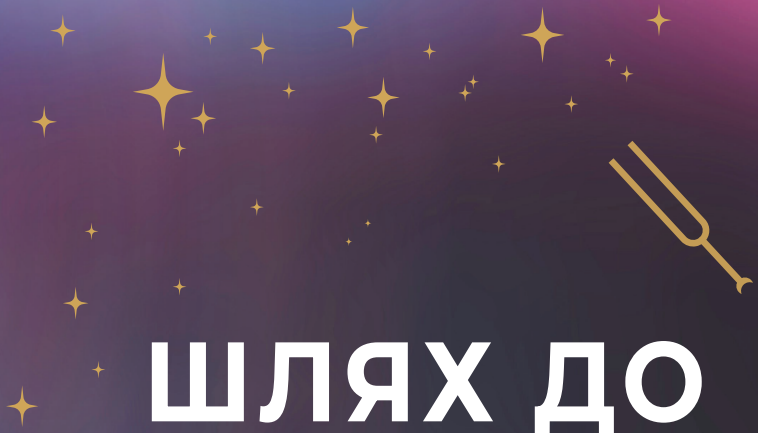


# ШЛЯХ ДО ЩАСТЯ: МИСТЕЦТВО ВИСОКИХ ВІБРАЦІЙ

63 способи, які допоможуть жити усвідомлено, наповнено та в гармонії із собою

КСЕНІЯ СТЬЮАРТ

# ВСТУП

Багато років я шукала і тестувала способи, завдяки яким можна відчути більше радості, щастя та наповненості, які б допомогли пережити складну життєву ситуацію та вийти зі стресового стану. Інколи я складала списки цих «секретних рецептів». Я їх пам'ятаю та доповнюю, бо кожного дня практикую те, що наповнює моє життя позитивними емоціями.

Ідея написання цієї книжки прийшла, коли я все частіше почала розповідати про ці способи своїм подружкам і стала отримувати зворотний зв'язок щодо того, наскільки вони дієві. Тому захотілося створити інструмент для дівчат (а ми всі дівчата — від 9 до 99), яким можна користуватися для того, щоб наповнити своє життя радістю та задоволенням, покращити настрій і підвищити вібрації.

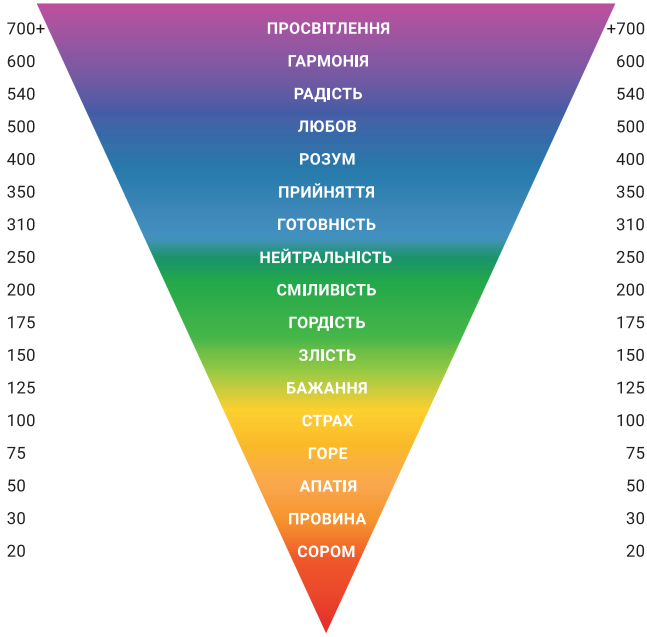
Рівень наших вібрацій надзвичайно важливий, оскільки те, що нас оточує: люди, ситуації, матеріальне — відповідає вібраціям, які ми випромінюємо. Не варто очікувати змін на краще, якщо ти не змінила свої вібрації. Як їх змінити? Змінивши свій стан! Як змінити стан? Змінивши емоції, які нас наповнюють переважну більшість часу.

Кожній емоції відповідає певна частота. Внизу шкали Хокінса знаходяться страх, почуття провини, апатія, злість; вищим частотам відповідають прийняття, радість, любов (детальнішу шкалу див. на стор. 153).

Орієнтуючись на цю шкалу, намагайся звільнятись від емоцій, які тягнуть донизу, і наповнюватись тими, які нас піднімають. Це має бути свідома робота. Крім

емоційного стану, на рівень наших вібрацій впливають наші думки, слова та дії, тож їх також варто обирати усвідомлено.

**Вібраційна шкала Девіда Хокінса**[1]




Не варто сподіватись, що одного дня ти прокинешся і раптом відчуєш безумовну любов, радість і щастя. Над цим треба працювати, сумлінно працювати, але результат того вартий.

Особливо коли дуже погано, складно, нападає депресивний настрій, варто підбадьорювати себе та виконувати дії, які покращать стан, змінять твої вібрації і, відповідно, допоможуть створити (притягнуть як магнітом) ситуації, що будуть відповідати радісній тобі.

[1] Доктор Девід Хокінс у своїй карті свідомості використовував умовні пункти від 1 до 1000 як логарифмічну шкалу енергетичних рівнів свідомості. Кожен рівень на шкалі — це умовний числовий показник, що відображає рівень енергії, на якому вібрує свідомість людини. Перехід від рівня 200 до 300 — це не просто на 100 одиниць більше, це підвищення енергетичної потужності в десять разів.

## Як користуватися цією книжкою

На кожній сторінці міститься якась активність або тема для роздумів. Усі ці активності та теми не випадкові. Я багато років, а якщо бути точною, то майже 20, шукала те, що приносить мені радість (= підвищує вібрації). Це все я пробувала сама. Тож я пропоную поставити собі запитання: *«Що сьогодні може принести більше радості в моє життя?»* — і обрати номер від 1 до 63 або просто відкрити книжку на будь-якій сторінці.

Прочитай текст і виконай відповідну дію. Якщо сьогодні немає можливості виконати її, обери собі інший номер. Це як гра. Як запит на пораду дня. Наша свідомість працює таким магічним чином, що ти відкриєш книжку саме на тій сторінці та прочитаєш саме те, що допоможе тобі зараз. А завтра буде новий день, нова ти, нова підказка.

Ці активності та роздуми стосуються як матеріального, так і духовного світу — між ними має бути баланс, тож ми приділимо увагу обом.

Я також розумію, що всі ми, дівчата, різні, у нас різні смаки. І якщо моя порада тобі абсолютно не резонує, ти можеш дописати декілька своїх варіантів (у кінці книжки є для цього чисті аркуші). А якщо сьогодні ти не готова до глибоких роздумів, залиш цю тему на потім.

Я почала звертатися на «ти», і це трошки незвично, бо ми особисто не знайомі. Але хочеться бути для кожної подружкою, яка підтримає і скаже: «Ти все зможеш, у тебе все вийде, я в тебе вірю».

На кожну тему я виділяю лише одну або декілька сторінок. Деякі питання є дуже глибокими й філософськими, тому я лише побіжно торкаюся їх. Якщо тебе зацікавила якась тема, це означає, що настав час познайомитися з нею поближче. Шукай свої книжки, шукай свою інформацію, шукай свою дорогу пізнання. Я бажаю тобі успіхів на цьому шляху. Я бажаю тобі віднайти джерело твого світла, гармонії та радості.

Тож, люба подруго, подумки постав запитання — і поїхали.

# 1. ПРАКТИКУЙ ВДЯЧНІСТЬ

З вдячності починається будь-яка трансформація. Вдячність творить дива! Особливо коли дуже тяжко, потрібно подумки дякувати за те, що в тебе все добре, навіть якщо це ще не так. Потрібно дякувати за те, що ситуація вже вирішилася найкращим чином. Потрібно дякувати за те, що в тебе є те, що тобі потрібно, навіть якщо цього ще немає. Але і коли все добре, про вдячність не забувай. Не сприймай подарунки долі як належне. Дякуй, і вони примножаться.

Після того, як ти відчула вдячність, починає відбуватися магія. Коли ти подякувала за те, що в тебе нібито вже є, Всесвіт зчитує твої вібрації, вирівнює енергетичний баланс і дає те, за що ти вже висловила вдячність. Спробуй почати із чогось простого. Наприклад, коли йдеш на зупинку транспорту, подякуй за те, що швидко приїде потрібна тобі маршрутка. Якщо їдеш на машині, подякуй за те, що на тебе чекає зручне місце для паркування.

Ти можеш дякувати і за більш масштабні речі, наприклад за те, що в тебе є власне авто або що ти купила квартиру, дякувати можна (і треба!) за значущі для тебе нематеріальні речі, але тут Всесвіту потрібно буде більше часу, щоб їх втілити. Та й тобі знадобиться час на те, щоб вібраційно відповідати своєму бажанню, прибрати блоки на шляху його матеріалізації та бути готовою прийняти бажане. Скільки? Це дуже індивідуально. Тут багато факторів. Я вже пишу книжку про те, як маніфестувати свої бажання. Цей процес ніби магічний, але про це вже є наукові дослідження. І для маніфестації вдячність відіграє важ-

ливу роль. Коли я почала свідомо дякувати кожного дня, моє життя почало змінюватись.

Починай з маленького. По-перше, ти будеш помічати, що це працює. По-друге, ти повіриш у те, що це працює. А віра також відіграє не останню роль.

У Ронди Берн є книжка «Магія». Вона саме про вдячність. Чи можна написати цілу книжку про вдячність? Можна! І я рекомендую її почитати, якщо ти ніколи не практикувала казати «дякую», особливо за те, чого в тебе ще немає. Це справді важко уявити спочатку. Ронда дуже детально все пояснює. І хоча здається, що той самий принцип застосовується для кожної сфери життя, але читати приємно, текст надихає.

Знайди зараз п'ять причин для вдячності. Ти спала в зручному ліжку? У тебе є смачна їжа? Подумай про те, що це базові потреби, але є люди, у яких вони не закриті. У тебе є привід для вдячності! Подякуй мінімум за п'ять речей, а можеш і за більше. Цю практику можна виконувати кожного ранку, коли прокидаєшся. Я люблю дякувати, коли йду по вулиці. Зараз я зрозуміла, що завжди роблю це на одному й тому самому відрізку шляху. І сформувалася звичка. Вдячність має одну з найвищих вібрацій. Сформуй свою звичку дякувати!

## 2. ПРОБАЧ КОЛИШНІХ

Дівчата, дуже вас прошу, пробачте своїх колишніх чоловіків і бойфрендів. Це не для них, це для вас. Образа, невдоволення, претензії — усе це забирає нашу дорогоцінну енергію. Звільніться від цього тягаря.

Так, буває, що справді образили, негарно вчинили, це було несправедливо, ти на таке не заслуговувала! А можливо, твій партнер був кармічний і ніс для тебе урок? Якщо стосунки були складними, то так воно, імовірно, і було. Важливо зрозуміти, чого саме ти мала навчитись. Часто нас вчать таким дуже неприємним шляхом. Через сльози і страждання.

Наприклад, мій перший чоловік вчив мене, щоб я почала любити себе. Так старанно вчив. І коли я дійшла до самого дна, щось у мені таки переломилось, і я вирішила, що настав час для кардинальних змін. Так далі тривати не могло. Пізніше я зрозуміла, чого саме я мала навчитись. І я вдячна за цей урок.

Я час від часу замислююсь над тим, що в новому стані — давайте назвемо його «урок пройдено» — ти б ніколи не почала стосунків з колишнім. Просто в тебе немає вже гачка, немає тієї програми, яка його притягнула. Ну а якщо ти не перейшла на новий рівень у грі під назвою «життя», наступний партнер буде схожим на попереднього.

Не один рік минув після розлучення, перш ніж я змогла, дивлячись на минуле, подякувати і відпустити. Це не зробиш за один раз. Є дуже багато технік. Наприклад, написати листа, перелічивши, на що ти ображаєшся і за що вдячна. Сказати все, що хотіло-

ся сказати. Цього листа не потрібно відправляти. У кінці треба написати: «Я відпускаю тебе, і ти відпусти мене в моє краще життя». Можеш спалити.

Є медитації на прощення. Підбери ту, яка тобі сподобається.

Листа можна писати один раз. Медитації бажано слухати повторно. Скільки разів? Скільки часу потрібно працювати над прощенням? Поки при згадці про людину ти більше не будеш відчувати злості, а зможеш відчути вдячність. Вдячність має дуже високі вібрації. Трансформувавши образу у вдячність за урок, ти виконаєш дуже корисну для себе роботу.

У тебе все вийде!

# 3. СТВОРИ СВІЙ РИТУАЛ ДЛЯ НАЛАШТУВАННЯ НА ДЕНЬ

Кожен ранок, як, напевно, і ти, я починаю з кави. Але не просто з кави. До кави я інколи додаю корицю (мені подобається її смак), а нещодавно в мене з'явився новий улюбленець — лавандовий сироп, і тепер майже кожна моя кава — це лавандовий латте. Але окрім кориці або лаванди моїй каві додають смак книжки, медитації, мотиваційні відео, техніка «три сторінки» (опис техніки в розділі 32), планування дня.

Ти можеш обрати для себе будь-які техніки налаштування на день, поєднувати їх, чергувати. Це залежить від того, скільки часу ти можеш присвятити цьому вранці.

Я думаю, що кожна може виділити 10 хвилин для себе. Коли ти будеш робити це регулярно, ти побачиш зміни. День буде проходити по-іншому.

Я люблю починати день з того, що заповнюю три сторінки в зошиті — так я залишаю своє хвилювання на папері, шукаю шляхи вирішення різних питань або прошу Всесвіт про знаки та допомогу і програмую, яким я хочу бачити цей день. Можу почитати 10–15 хвилин, послухати мантру для наповнення жіночою енергією або якесь мотиваційне аудіо. Усе залежить від того, о котрій я прокинулась і скільки часу в мене є до початку робочого дня. Писати книжки — це хобі. У мене є робота, яку я також люблю, і задається, у нас з нею це взаємно ☺

Обери для себе техніки, які будуть допомагати тобі налаштуватися на внутрішню гармонію та спокій. Якщо ми не можемо змінювати обставини, які не піддаються нашому контролю, єдиний варіант — прийняти, що зараз вони такі. Але ми можемо змінювати свій внутрішній стан. І наш внутрішній емоційний стан і вібрації, які ми випромінюємо, почнуть діяти на матерію і зрушувати з місця обставини. Тож ми можемо впливати на обставини, але не прямо, а змінюючи свої вібрації. Ранок — це найкращий час для налаштування.

Дівчатка, ми з вами правительки у своєму світі емоцій і вібрацій. Тож давайте правити там і створювати такий світ, у якому будуть панувати гармонія, радість і щастя.

І перший крок — ранкові практики!

# 4. ПЕРЕБЕРИ РЕЧІ В БУДЬ-ЯКІЙ ШУХЛЯДІ АБО ШАФІ

Я дуже люблю прибирати, ну ду-у-уже.

Я читала книжку японки Марі Кондо «Викинь мотлох із життя! Мистецтво прибирання, яке змінить вас назавжди», а також дивилася шоу на Netflix, у якому вона «приходить у гості» та допомагає з прибиранням. Основний її принцип — річ має випромінювати радість. Коли ти береш річ у руки, вона має викликати приємні емоції.

Цей принцип має сенс з енергетичної точки зору. Я дійшла цього висновку лише нещодавно.

У нашому помешканні є три типи речей:

1. несуть позитивну енергію — ми часто користуємося цими речами, вони чисті, цілі, без дефектів, вони нам подобаються;
2. мають нейтральну енергію — ми інколи ними користуємося, нейтрально ставимося до них, вони не викликають ніяких сильних емоцій;
3. несуть негативну енергію — ми не користуємося цими речами, вони запхані десь на дальній поличці, це зіпсовані або поламані речі, брудні, вони викликають негативні асоціації та емоції, коли ми на них дивимось або беремо в руки. Якщо це продукти, то їхній термін придатності скінчився, вони неприємно пахнуть, почали гнити, пліснявіти. Це все йде в мінус.

Тож виходить, що прибирання має «магічне» значення. Очищуючи простір від речей, які мають негативну енергетику, ми підвищуємо енергетичні вібрації сво-

го простору. Після звільнення від непотрібних речей я завжди відчуваю приплив енергії.

Не потрібно ставити собі завдання прибрати все й одразу. Ти подумаєш, що це непідйомне завдання, і взагалі не почнеш.

Сьогодні обери одну шухлядку, одну поличку — інтуїтивно відчуй, куди тебе потягне, де застоялись енергії. Перебери її вміст. Відклади вбік ті речі, якими ти не плануєш більше користуватись, які тобі не подобаються, тобто несуть негативну енергію.

Що робити з цими речами? Можна викинути. А якщо ця річ не потрібна тобі, але вона в робочому стані, ти можеш віддати її тому, кому вона може знадобитись.

У тебе може бути різне ставлення до віддавання своїх речей іншим людям. Так, твої речі містять твою енергію. Але можна очистити їх (існують різні методи очищення), якщо без цього віддати свої речі тобі не комфортно. Наприклад, одяг можна випрати із сіллю та прополоскати під проточною водою.

Тобі вирішувати, що робити з непотрібними тобі речами, але їм однозначно не місце у твоєму просторі.

Ні-ні, не відкладай на потім! Почни сьогодні. Присвяти цьому хоч 10 хвилин. Можливо, тобі так сподобається, що ти не зможеш зупинитись!

# 5. ПОХВАЛИ СЕБЕ: ЗАПИШИ 10 РИС, ЯКІ ТОБІ В СОБІ ПОДОБАЮТЬСЯ

Чи бувало в тебе хоч раз у житті таке, що ти відчувала себе повною невдахою? У мене було. Після другого розлучення. Я казала собі: «Я не можу, у мене не виходить, не дано мені побудувати ті кляті стосунки» (цю установку я вже змінила, слава Богу).

Моя подружка нещодавно сказала, що відчуває себе повною невдахою через те, що не може знайти роботу і взагалі не знає, чим їй займатися далі. А їй, на секундочку, 35, а це о-го-го, як вона сама вважає (роботу, до речі, вона вже знайшла шляхом спроб і помилок і зараз задоволена своїм вибором).

Ми ж знаємо, що кожен кінець — це початок. Не звільнившись від старого, не можна почати нове. Це звільнення — дуже болючий процес. І коли ти всередині нього, важко прийняти, що такі зміни можуть бути на краще.

У такі періоди, та й завжди, а не тільки тоді, коли настає переломний момент, корисно хвалити себе. Так, можливо, щось не вийшло так, як ти хотіла. Але дозволь собі подумати, що на тебе чекає кращий варіант, ніж той, який ти собі можеш уявити.

Похвали себе зараз. Запиши 10 рис, які тобі в собі подобаються. Можливо, тобі буде до душі ідея записати свої досягнення, якими ти пишаєшся. Якщо в тебе вже вийшло чогось досягти, ти зможеш і в майбутньому.

Якщо тебе захопить процес і 10 пунктів буде замало, не стримуй себе, візьми аркушик, гарний блокнот, використай чисті сторінки в кінці книжки. Ти варта того, щоб тебе похвалили! Почни хвалити себе сама! Ти вже велика молодець, що працюєш над собою та приділяєш час своєму розвитку! Я пишаюся тобою!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Якщо тобі сподобався фрагмент книжки,
друковану або електронну версію можна купити
на сайті http://highvibebooks.com.ua
Мій Instagram @kseniia_stewart