

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЗОНА КОМФОРТА. ТВОЯ ТОЧКА ОПОРЫ

Бернштейн Габриэль

**SUPER ATTRACTOR. СУПЕРСИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ
КАК СОЗДАТЬ ЖИЗНЬ, О КОТОРОЙ ВЫ НЕ СМЕЛИ ДАЖЕ МЕЧТАТЬ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*

Ответственный редактор *В. Кутырева*

Редактор *Л. Гречаник*

Младший редактор *А. Субботина*

Художественный редактор *Е. Анисина*

Компьютерная верстка *Н. Зенков*

Корректоры *Л. Юсупова, О. Гаманек*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Фото автора © Chloe Crespi

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Color Symphony, suns07butterfly, Alexia_art / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru



ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 203.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Фабрика: «ЭКСМО» АЖБ Баспақы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 нө. 1 кемеңгер, 20 қабаты, өңір: 2013 н.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»,
Казахстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямому поручению на производстве,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арнайы талғаттарды
сыйлаудың өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Достарлар көш., 3-кв., литер В, өңір: 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Altai@eksmo.kz

Өнімнің қаржылық керемет сәлеметімен.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өңірден мекелек: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 11.11.2020. Формат 60x84¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,8. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



eksmo.ru

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

[eksmolive](#)

[eksmo](#)

[eksmolive](#)

[eksmo.ru](#)

[eksmo_live](#)

[eksmo_live](#)

ISBN 978-5-04-113100-5



9 785041 131005 >



МОЕМУ СЫНУ ОЛИВЕРУ
ПОСВЯЩАЕТСЯ



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. ВЫ – СУПЕРСИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ.....	9
Как обрести Суперсилу притяжения	14
Забыли о своих способностях?.....	14
Любите играть на публику?.....	15
Вы слишком упорны?.....	16
Вы в плену у страха?	17
Вы критично настроены?	17
Глава 1. Вселенная всегда к вам благосклонна	19
Глава 2. Приятно чувствовать себя хорошо	19
Глава 3. Хорошего вокруг более чем достаточно	20
Глава 4. Живите с удовольствием!	20
Глава 5. Поднимите завесу	21
Глава 6. У вас есть незримые хранители	21
Глава 7. Делайте меньше, чтобы притягивать больше....	22
Глава 8. Действуйте в гармонии с духовностью	22
Глава 9. Не скупитесь на благодарность	23
Глава 10. Пусть Вселенная осуществляет ваши мечты ...	24
Глава 11. Как укрепить веру в силу Вселенной	24
Живите духовной жизнью.....	25
Станьте силой любви в этом мире.....	26

Глава 1

Вселенная всегда к вам благосклонна	27
Трехшаговая методика повторного выбора.....	37
Начните день с умиротворения.....	47

Глава 2

Приятно чувствовать себя хорошо	53
Хотите чувствовать себя хорошо — перестаньте чувствовать себя плохо	60
Методика «Подумай, чтобы ощутить»	62
Заявите о том, какие чувства хотите испытывать	64
Испытайте чувства.....	66
Впустите в душу поток позитивной энергии	67
Возьмите за привычку чувствовать радость.....	68
Не запрещайте себе радоваться.....	71
Выбирайте выражения и требуйте того же от других	72
Не препятствуйте притоку положительных эмоций	76
Довольствуйтесь тем, что имеете	78

Глава 3

Хорошего вокруг более чем достаточно	81
Блок № 1. Вы считаете, что недостойны лучшего.....	85
Блок № 2. Вы думаете, что хорошего на всех не хватит	85
Блок № 3. Вы сравниваете себя с другими	86
Блок № 4. Вы стремитесь к победе любой ценой	87
Блок № 5. Вы боитесь отказа	89
Блок № 6. Психология бедности	91
Блок № 7. Страх осуждения.....	92
Методика «Изобилие для всех»	94

Глава 4

Живите с удовольствием.....	105
Ищите радость в любой ситуации.....	116
Радость открывает невидимые двери.....	121
Носите с собой фонарик.....	123
Настройтесь на позитивную частоту.....	124
Будьте на гребне волны позитива	125
Пусть ваш пример вдохновляет других	127

Глава 5

Поднимите завесу.....	129
Не осуждайте себя за то, что видели только тьму.....	139
Учитесь видеть духовным взором.....	140
Гордитесь собой за то, что выбрали свет.....	143
Медитируйте на свет.....	144
Медитация, поднимающая завесу.....	145
Несите свет повсюду.....	149
Свет там, где ваша истинная сила.....	150

Глава 6

У вас есть незримые хранители.....	153
Вселенская любовь.....	160
Ваше высшее «я».....	161
Ангелы и архангелы.....	162
Ангелы-хранители.....	165
Друзья из прошлого.....	167
Поддержка семьи.....	169
Вас могут оберегать бывшие наставники.....	172
Впустите в сознание духовных наставников.....	173
Духи-покровители ждут вашего приглашения.....	174
Как связаться с духовным покровителем.....	175
Духовные покровители помогут вам во многом.....	177

Глава 7

Делайте меньше, чтобы притягивать больше	179
Перестаньте полагаться только на себя.....	183
Как подключиться к источнику духовной энергии.....	185
Как получить духовные наставления с помощью молитвы.....	187
Дайте духовным наставлениям свободный доступ.....	190
Положитесь на высшие силы.....	192
Делайте меньше, чтобы притягивать больше.....	193

Пусть вами руководит духовная сила 194
Верьте в высшие силы 195

Глава 8

Действуйте в гармонии с духовностью 199
Метод духовно-ориентированного действия..... 205
Искусство воплощать мечты 211
Давайте опробуем методику 212
Какие чувства у вас вызывают духовно-ориентированные поступки?..... 216
Что даст вам метод духовно-ориентированного действия 216

Глава 9

Не скупитесь на благодарность 221
Люди с чувством благодарности не мешают сами себе 226
Благодарность придает силы притягивать желаемое... 226
Пусть благодарность станет привычкой..... 229
Благодарите! 229
Цените те мечты, что воплотились 231
Признательность — лучшее лекарство от тревоги 232
Цените даже тех, на кого обижены 234

Глава 10

Пусть Вселенная осуществляет ваши мечты..... 239
Путь к вере 247
Доверяйте Вселенной свои планы 248
Просите Вселенную дать вам четкие указания 250
Попросите Вселенную подать вам знак 252
Обращайтесь непосредственно к ангелам или духам-покровителям 253
Дети — ваши посредники в общении с духами-покровителями 254

Ничего не предпринимайте сами: пусть Вселенная подскажет вам, как поступить	255
Позвольте Вселенной поддержать вас	257
Позвольте Вселенной осуществить ваши мечты	259

Глава 11

Как укрепить веру в силу Вселенной	263
Отдайте должное страху как проводнику на пути к любви	267
Пусть счастье станет новой точкой отсчета	269
Будьте счастливой в ожидании счастья	271
Будьте аккуратны в своих чувствах	272
Обращайте внимание на свое эмоциональное состояние	274
Успокойтесь, прежде чем решать проблемы	275
Практика невмешательства	275
Пообещайте себе оставаться Суперсилой притяжения	277

ПОСЛЕСЛОВИЕ	281
--------------------------	------------

БЛАГОДАРНОСТИ	284
----------------------------	------------

ОБ АВТОРЕ	285
------------------------	------------

ВВЕДЕНИЕ

ВЫ — СУПЕРСИЛА ПРИТЯЖЕНИЯ

Я всегда ощущала, что в мире незримо присутствует некая нематериальная сила. Всю свою жизнь я интуитивно пыталась настроиться с ней на одну волну. Когда у меня это получалось, я использовала ее как источник добра — чтобы исцелиться, наладить отношения, послужить людям и исполнить свои самые заветные желания.

У этой духовной силы много имен — Вселенная, Бог, дух, внутренний голос, любовь. Можете придумать собственное название или, если вы только начинаете путь духовного совершенствования и еще не создали своей терминологии, выбрать из моего перечня. Не имеет значения, как мы называем эту силу, важно установить с ней связь. Уже то, что вы читаете эту книгу, означает, что, вольно или невольно, вы следуете указанию свыше, которое призывает вас вступить в контакт с энергией Вселенной.

Я уважаю это ваше стремление. Желание наладить связь с силой Вселенной определило мою жизнь. Решение настроиться на общую волну с источником любви помогло мне избавиться от наркотической зависимости, вылечиться от посттравматического стрессового расстройства, избавиться от основанных на страхе убеждений и начать жить осмысленной жизнью.

Связь с силой любви наставляла и защищала меня, помогла мне строить жизнь. Приверженность этой силе сделала меня Суператтрактором¹ — человеком, обладающим Суперсилой притяжения.

Обладать Суперсилой притяжения — значит получать по вере своей. Когда я обретаю умиротворение и направляю положительные эмоции на исполнение своих желаний, мир меняется и становится таким, каким я хочу его видеть. Неисчерпаемый источник творческой энергии дарит мне вдохновение, мудрость, материальное благополучие и свободу. И самое главное — я могу направить эту энергию на благо мира.

Хотя я и обладаю Суперсилой притяжения, это не значит, что у меня в жизни не было серьезных проблем. Однако я понимаю, что все жизненные трудности были посланы мне свыше, чтобы укрепить мою веру в способность притягивать желаемое. Я поняла, что, преодолевая невзгоды, я духовно расту и исцеляюсь. Я осознала: случайностей не бывает. Как Суператтрактор, я могу — и должна — корректировать свою внутреннюю энергию и таким образом приближаться к самопознанию. Трудности раскрывают все лучшее, что есть во мне. Если я и есть Суперсила притяжения, это не значит, что у меня все прекрасно, просто я иду по жизни с надеждой на лучшее. Вера в то, что я могу притягивать желаемое, помогла мне пережить тяжелые времена с большим достоинством и смирением, чем это было бы при ином раскладе.

¹ Attract — англ. притягивать, привлекать. В данном контексте означает, по сути, грандиозную силу притяжения. — *Прим. ред.*

Я усвоила уроки жизни и обрела то, чего хотела больше всего: свободу. Я свободна, потому что ощущаю энергию любви внутри и вокруг себя. Я свободна, потому что знаю: у меня есть силы изменить этот мир. Свобода — это бесценный дар. Ничто не может меня остановить. Я перестала недооценивать себя. Уже более десяти лет я живу, люблю и преподаю духовные практики, ощущая крылья за спиной. Я подобна частичке света в этом мире.

Стоит вам достичь гармонии с энергией Суперсилы притяжения, и вы забудете о парализующем страхе. Запомните, вы — духовная сила, обладающая человеческим опытом. Вас питают вдохновение, радость и осознание того, кем вы являетесь. Следуя путем духовного совершенствования, не забывайте о том, что вы — мудрая, мощная и созидательная сила. Осознайте это, и станете свободной. Не обязательно непрерывно твердить себе эту простую истину, но чем чаще вы будете напоминать самой себе, кто вы есть на самом деле, тем быстрее вы ощутите себя свободной.

Как преподаватель духовных практик, я вижу, что люди по всему миру стремятся к внутренней свободе — я встречаюсь с такими запросами каждый день. Но, хотя такое намерение похвально, одного его недостаточно. Зачастую люди на том и останавливаются, а ведь это только начало. Почувствовать себя чуть лучше и получить от жизни чуть больше не так уж сложно, но, чтобы стать поистине свободной, придется приложить немало усилий. Прежде всего необходимо отказаться от основанной на страхе системы убеждений, которая мешает нам притягивать желаемое. Мы должны поставить себе целью изменить наши мысли, поступки и образ жизни.

Лично мне не пришлось специально искать в себе способности Суператтрактора — в какой-то момент я «сделала передышку» и просто вспомнила, что они у меня есть. С тех пор я стараюсь замедлить темп своей жизни и вновь прийти к гармонии со своей внутренней силой. Каждая медитация усиливает частоту моих энергетических вибраций, во время каждой молитвы я подчиняюсь силе, что превышает меня. Благодаря интересу к духовной стороне жизни я обрела свободу. Я не единственный человек, обладающий такими способностями. Вы тоже можете использовать энергию Вселенной, и учиться этому легко и приятно. В этой книге я расскажу, как подключиться к энергетическому источнику.

Я хочу, чтобы вы знали: вы — обладатель Суперсилы притяжения, вы — Суператтрактор.

Сейчас это звучит странно, но уверяю вас: когда вы дочитаете эту книгу до конца, вы обретете способность легко и уверенно притягивать желаемое. У вас не останется ни тени сомнения в том, что вы и есть Суперсила притяжения, или Суператтрактор.

В 2016 году я написала книгу «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее»², в которой я учила твердо верить в доброту Вселенной. После ее издания мне посыпались отклики со всего мира — мои читатели писали, что благодаря моим словам они ощутили связь с высшей силой и к ним вернулась утраченная вера в любовь. При подготовке книги, которую вы держите в руках,

² Г. Бернштейн «Вселенная на твоей стороне. Как превратить страх в надежду на лучшее». Москва: Эксмо, 2019. — Прим. ред.

я решила, что пришла пора вывести свои изыскания на новый уровень, сделать следующий шаг. Выполняйте духовные практики, которые я описываю на этих страницах, и вы научитесь фокусировать свои духовные силы на исполнении своих желаний. Если вы не читали книгу «Вселенная на твоей стороне», не торопитесь в книжный магазин. Можно обойтись и без нее. Просто поверьте, что данная книга попала к вам в руки не случайно, и внимательно ее изучите.

Возможно, вы уже некоторое время следуете путем духовного развития. Тогда вы знаете о существовании закона притяжения желаемого и пытаетесь учитывать его в своей жизни. А может быть, вы впервые об этом слышите — что ж, тогда книга, которую вы держите в руках, поможет вам проникнуться этими прекрасными идеями. В следующих главах я поделюсь с вами разработанными лично мною методиками развития способностей притягивать желаемое. В некоторых из них прослеживается влияние метафизической книги «Курс чудес»³ и учений Абрахама—Хиксов⁴ и доктора Уэйна Уолтера Дайера⁵. Однако главный

³ «Курс чудес» — книга о популярном самобытном философско-эзотерическом учении, объединившем в себе элементы христианства, восточного мистицизма, современной психологии, психоанализа и т. д. — *Прим. ред.*

⁴ Абрахам — это группа потусторонних существ, которая транслирует свои знания и взгляды на мир Эстер Хикс. Муж Эстер, Джерри Хикс, помогает жене излагать переданные ей сведения в книгах. — *Прим. ред.*

⁵ Уэйн Уолтер Дайер — американский писатель, пропагандирующий саморазвитие, автор множества бестселлеров. — *Прим. ред.*



источник вдохновения — это мой жизненный опыт. Каждый день мне предоставляется шанс приобщиться к силам Вселенной и развить свои способности Суператтрактора. Каждая возникающая передо мной трудность — это и новый урок, и новая возможность обрести веру в чудо. В этой книге я на примерах из собственной жизни покажу, что значит — обладать Суперсилой притяжения.

КАК ОБРЕСТИ СУПЕРСИЛУ ПРИТЯЖЕНИЯ

Для начала следует понять, как получилось, что вы забыли о своих способностях Суператтрактора. За пятнадцать лет преподавания духовных практик я выявила несколько причин, по которым люди неправильно используют связь со Вселенной или забывают о ней. Я полагаю, вы узнаете себя в некоторых (или всех) приведенных здесь наиболее типичных случаях.

ЗАБЫЛИ О СВОИХ СПОСОБНОСТЯХ?

Даже на пути духовного совершенствования человек может забыть, что он владеет Суперсилой притяжения.. Начитавшись историй о том, как страшен мир, немудрено потерять веру в лучшее. Когда вас одолевает страх, вы впадаете в духовную кому и буквально забываете о том, кто вы есть на самом деле. Вы ставите во главу угла отчужденность, боязнь нужды, осуждение и негативизм. Из-за этих ложных представлений вы теряете веру в себя и не даете развиться способностям притягивать желаемое. Эта книга станет для вас сигналом будильника,

который напомнит вам о вашей истинной сути. Прямо сейчас, когда вы читаете это введение, вы просыпаетесь и вспоминаете о ней.

ЛЮБИТЕ ИГРАТЬ НА ПУБЛИКУ?

Очень многие люди читают книги по личностному росту, ходят на семинары, медитируют, читают молитвы — и не видят никаких результатов. Я часто слышу: «Гэби, я же все делаю правильно: молюсь, медитирую, читаю позитивные аффирмации, и тем не менее не получаю того, чего хочу. Что со мной не так?»

А дело в том, что эти люди слишком стараются продемонстрировать всему миру свою духовность. Они верят в доброту Вселенной, владеют разнообразными духовными практиками, но энергетической связи с высшими силами у них нет. Они скорее заигрывают с идеей духовного роста, чем ищут гармонию с собственным внутренним голосом. Такие люди любят показывать, что владеют духовными практиками, и щеголять особой терминологией, но они забывают самое главное: чтобы добиться благосклонности Вселенной, нужно настроиться с ней на одну волну. Можно ежедневно произносить аффирмации, молиться и медитировать — и ничего не добиться, потому что ваша энергия не направлена на умиротворение. Вместо того чтобы учиться впускать в свою жизнь желаемое, вы хотите его просто «получать». Однако самое важное, что вы должны продемонстрировать Вселенной, — это свою способность являть собой энергию любви. Если вы узнали в описании