

## Съдържание

Увод	стр.
<b>Глава първа</b>	
Кой е Башар и какво е неговото учение?.....	11
<b>Глава втора</b>	
Аз и Башар.....	13
<b>Глава трета</b>	
Какво представлява физическата реалност?.....	16
Петте закона на творението.....	19
<b>Глава четвърта</b>	
Какво са убежденията?.....	26
Как работят Негативните убеждения?.....	28
Как работят Позитивните убеждения?.....	44
Упражнение. Примери за негативните убеждения.....	48
<b>Глава пета</b>	
Действието като инструмент за творене.....	51
<b>Глава шеста</b>	
Формулата на Башар.....	53
<b>Стъпка 1</b> – Действай по посока на своето най-голямо вдъхновение.....	53
<b>Стъпка 2</b> – Действай спрямо вдъхновението си по най-добрия начин, на който си способен, докато можеш да предприемаш действия в тази посока .....	55
<b>Стъпка 3</b> – Действай по посока на въодушевлението си, без да предполагаш или настояваш за конкретен резултат .....	57
<b>Стъпка 4</b> – Избирай да оставаш в позитивно състояние, без значение какво се случва около теб .....	58
<b>Стъпка 5</b> – Често проверявай и трансформирай негативните си убеждения в позитивни .....	61
<b>Глава седма</b>	
Трите вида разум .....	67

Страхът като част от физическия ум.....	73
<b>Глава осма</b>	
Силата на мисълта и вибрацията.....	79
Промяна на мисловни модели.....	80
Творението е завършено.....	81
<b>Глава девета</b>	
Как да повишим вибрацията си?.....	85
Спри критиката в живота си!.....	97
Освободи се от контрола в живота си!.....	99
<b>Глава десета</b>	
Разбиране на собствената реалност.....	101
Как да анализираме и разберем нашата текуща реалност?.....	101
Как да променим миналото си?.....	102
Отразяват ли ме срещите в живота ми?.....	109
Как да се освободим от чувството за малоценност?.....	113
Какво означава да си осъзнат?.....	121
Промени моделите си на поведение .....	127
<b>Глава единадесета</b>	
Създаване на желаната реалност.....	132
Практически упражнения за създаване на желаната реалност.....	133
Създаване на финансово изобилие.....	138
Повиши качеството на вътрешия си диалог.....	139
Какво са синхроничностите .....	142
Петте форми на изобилие.....	145
<b>Глава дванадесета</b>	
Истории на трансформация	
Лични примери на хора, които са променили своята реалност, вдъхновяващи случки и уроци от тях .....	153
<b>Глава тринадесета</b>	
Практически въпроси и отговорите им по време на Подкаст	

епизодите „Осъзнато творене“

<b>Подкаст</b> еп. 9 „Подобри своите взаимоотношения” - гост Ирена Панова .....	164
<b>Подкаст</b> еп. 34 „Силата да пуснеш контрола” – гост Мария Лазарова .....	168
<b>Подкаст</b> еп. 36 „Емоциите ни – сила или слабост” – гост Орлин Градевски .....	171
<b>Подкаст</b> еп. 41 „Лесно е да се промениш” – гост Мишел от МирелАрт .....	188
<b>Подкаст</b> еп. 43 „Сексуалността – черешката на здравето” – гост Мадлен Алгафари .....	201
<b>Подкаст</b> еп. 59 „Промените през 2024 година” – гост Нели Хаджийска от „Търси се” по БТВ .....	206
<b>Подкаст</b> еп. 43 „Токсичен ли си?” – гост Диана Чолакова .....	215
Послеслов .....	222

## Увод

### Пътешествието към съзнателното творчество

Добре дошъл в света, в който всяка мисъл и чувство имат силата да оформят твоята реалност. В тази книга ще ти разкрия как можеш осъзнато да твориш своя свят, използвайки универсални принципи и закони. Тук ще намериш не само теоретични размисли и лични прозрения, но и практически съвети, които да ти помогнат да превърнеш своите мечти и желания в действителност.

Моето пътуване към осъзнатото творене започна преди години, когато се сблъсках с редица предизвикателства в моя личен и професионален път. Беше именно този период, който ме накара да разгледам по-задълбочено как моите собствени мисли и убеждения оформят моята реалност. В тази книга съм събрала уроците, които научих, за да ти помогна да направиш същото.

Един от ключовите аспекти, върху които ще се фокусирам, е осъзнаването. Разбирането на собствените ни мисли, чувства и действия е фундаментално за създаването на средата, която желаем. Ще разгледаме как осъзнатите практики могат да променят не само нашия вътрешен свят, но и този около нас.

Всяка глава на тази книга е стъпка по пътя към по-дълбокото разбиране на себе си и нашата способност да творим. От фундаменталните принципи на създаването на реалност до практически упражнения и техники ще ти предложи всичко необходимо за твоето трансформиращо пътуване.

Надявам се, че тази книга ще те вдъхнови активно да участваш в създаването на своя живот. Нека това четене бъде първата стъпка към осъзнатото творчество, към живот, изпълнен със смисъл, радост и благоденствие.

А щом аз мога, можеш и ти.

## ГЛАВА ПЪРВА

### Кой е Башар и какво е неговото учение?

---

Бих искала да те запозная с Башар и неговото учение.

Башар е извънземно същество от планетата Есасани, която се намира на около 500 светлинни години разстояние от нас в посока на съзвездието Орион. На древния език на планетяните името Есасани означава „Място на живата светлина“.

Башар е полу-физическо същество, което означава, че когато поиска, той може да бъде физически – от плът и кръв като нас, а когато реши, може да бъде нетелесно, духовно същество. Той не иска никой да го следва и няма желание да убеждава никой в своето съществуване. Не го е грижа дали някой прилага учението му или не. Споделя информацията, която счита, че ще ни е от полза. Защото това е едно от нещата, които той много обича да прави.

И тъй като Башар не може да разговаря директно с нас, на него все още му е нужен посредник, за да предава учението си на разбираем за нас език. Той споделя своите знания под формата на ченълинг сесии с помощта на Дарил Анка. Дарил, който живее в Лос Анджелис, започва да канализира съзнанието на Башар през 80-те години на миналия век.

За полезността и ефикасността на предаденото знание от Башар свидетелстват хилядите хора, които са решили да го приложат в живота си и са преживели позитивни промени. Аз съм една от тях. Тази книга е едно такова свидетелство за ефективност.

Башар е специалист по „първи контакт“ с различни цивилизации. Неговото учение се базира на самоовластяването ни като индивиди и като общество; на това, че всеки един от нас е могъщ творец и създава своята реалност според онова, в което вярва.

## ГЛАВА ЧЕТВЪРТА

### Какво са убежденията?

---

Убежденията са мисли, които сме повтаряли толкова много, че сме повярвали в тяхната истинност. Това са чужди твърдения, които ние сме взели, докато още сме били малки, по-късно дори не сме подлагали на съмнение и вярваме сяпао в тях.

Историята познава много случаи на хора, жертвали живота си заради убежденията си. Така че не ги подценявай! Те оформят реалността ти и контролират живота ти.

Много хора наричат подсъзнателните си убеждения „програми“. Може и така да се каже. Подобно на компютърните, тези програми са дълбоко вкоренени в нашето подсъзнание, откъдето започват да се проявяват различни процеси или събития в живота ни.

Ако нещо ти се отдава и ти е лесно да го постигнеш, означава, че имаш „програма“, която подкрепя това убеждение, че можеш да го направиш. А ако не ти се отдава и ти е трудно, значи имаш убеждение, което те ограничава. Разбери, че всичко започва от вярванията ти! Твоите убеждения създават твоята реалност. Промени вярванията си и твоят живот ще се промени!

Убежденията са като прожектори, които прожектират твоята реалност според това, в което вярваш. Ако вярваш, че си беден, ще мислиш като беден, ще се чувстваш беден и ще се държиш като беден. Това ще създаде една реалност, в която ще преживяваш бедност. И обратното – ако вярваш, че си изобилен, ще мислиш изобилно, ще се чувстваш изобилен и ще се държиш като човек, чийто живот е изобилен. Съответно в твоята реалност изобилието ще се проявява във всичките му форми.

Вероятно ще попиташ: *Е как да се чувствам изобилен, като джобът ми е празен? За да се чувствам изобилен, първо трябва да видя изобилието в живота си.*

Моля, разбери нещо много важно – твоите вярвания

