

Магический рисунок, исполняющий мечту!

Андрей Левшинов



ДРЕВНЯЯ БЕЛАЯ МАГИЯ

РАСКРАШИВАЮ И ИСПОЛНЯЮ ЖЕЛАНИЕ!

УДК 133.4
ББК 86.42
Л34

*Все права защищены. Никакая часть
данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

Левшинов, Андрей Алексеевич.

Л34 Древняя белая магия. Раскрашиваю и исполняю желание! / Андрей Левшинов. — Москва :
Издательство АСТ, 2016. — 46, [1] с. — (Магический рисунок, исполняющий мечту!)

ISBN 978-5-17-096499-4

Уникальные практики от «русского Шармы», признанного мастера йоги и цигун Андрея Левшинова и кар-
тины для раскрашивания и медитаций — это путь к исполнению любых желаний!

Стройте свою жизнь по законам гармонии, будьте счастливы, здоровы и успешны во всем!

12+

Издание для досуга

Андрей Левшинов

ДРЕВНЯЯ БЕЛАЯ МАГИЯ.

Раскрашиваю и исполняю желание!

Подписано в печать 15.03.2016. Формат 48×94/8.

Усл. печ. л. 5,04. Тираж

экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ

ISBN 978-5-17-096499-4

© Левшинов А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Построить идеальные отношения

Обратите внимание! В этом упражнении особенно важно сосредоточиться на рисунке, а не на внутреннем «портрете». Четкое представление партнера, визуализация внешнего облика может быть опасна! Вы рискуете «притянуть» в свою жизнь человека, который будет похож внешне на ваш идеал, но совершенно не устраивать вас по всем остальным критериям!

Примите любую удобную для вас позу. Закройте глаза. Следите за дыханием: сделайте медленный вдох на «раз-два», выдох на «три-четыре-пять». Повторите несколько раз. Почувствуйте, как уходят посторонние мысли, представляя себя в приятном для вас месте. Это может быть сад или лес, берег моря или реки. Ощувив себя спокойно и уверенно, соедините руки перед грудью. Мысленно представьте, что держите в руках семечко прекрасного, здорового, сильного дерева. Согрейте его своим дыханием.

Скажите: *«Я обладаю всеми качествами для того, чтобы построить идеальные отношения. Принцип гармонии притягивает на мой жизненный путь только тех людей, с которыми я могу построить гармоничные отношения. Я готов работать над этими отношениями и вкладывать в них свою энергию любви».*

Разомкните руки ладонями вверх, словно подставляете свое семечко солнечному свету. Наблюдайте, как семечко наливается силой, как в нем зреет новая жизнь.

Произнесите: *«Сегодня и сейчас я даю толчок новым идеальным отношениям».*

Представьте, как из семечка появляется росток, как он тянется к солнцу. Пересадите мысленно его в теплую рыхлую почву, полейте его. Росток начинает расти, спокойно, уверенно. Следите за ростом этого деревца, за тем, как стремительно и неуклонно оно набирает силу с вашей помощью.

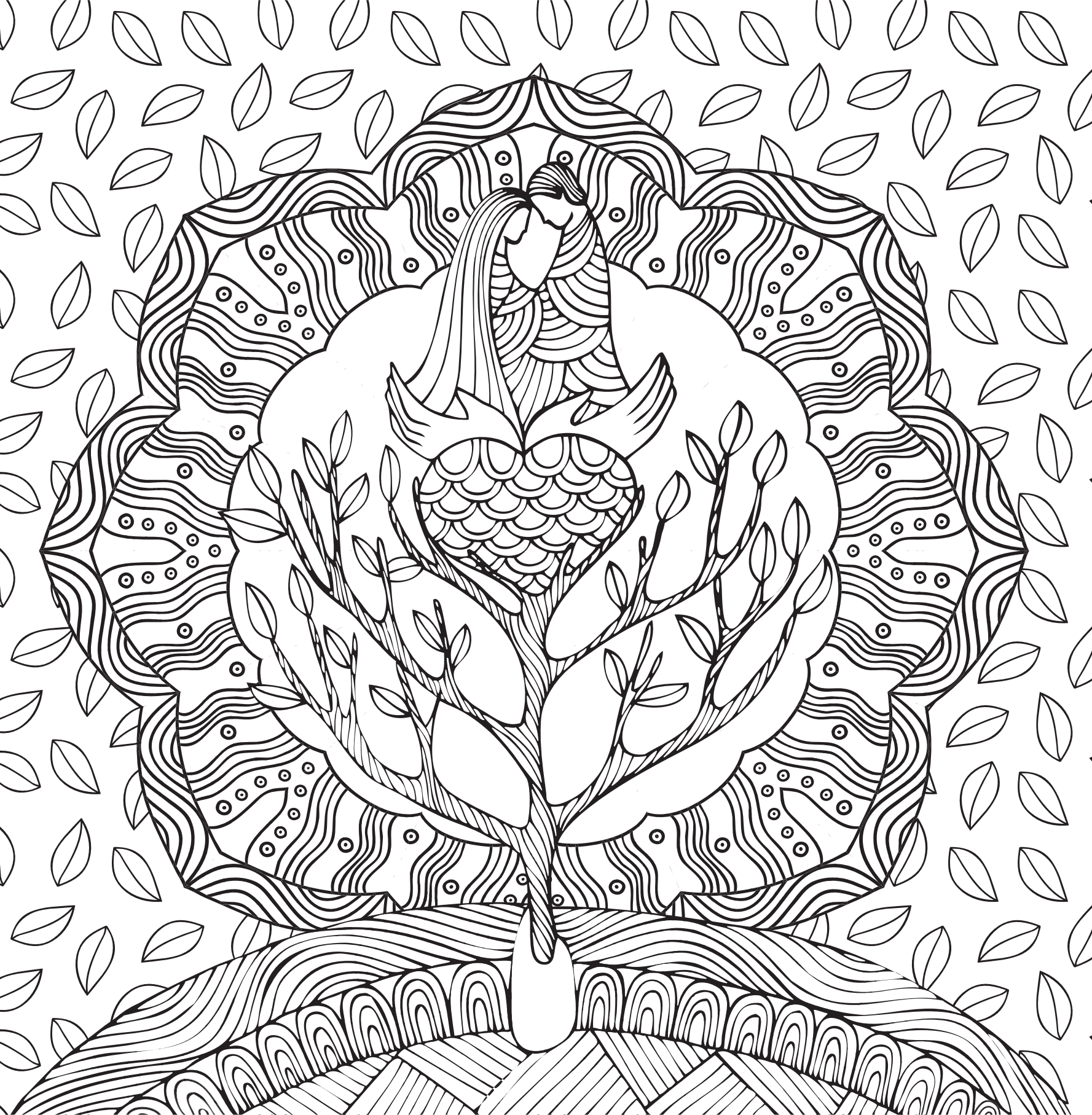
Это деревце — те идеальные отношения, которые вы можете взрастить. Мысленно поместите образ этого дерева в сияющую сферу, уменьшите ее до размера семечка и мысленно переместите в область сердца.

ФРАЗА-ЯКОРЬ:

**«Я притягиваю к себе только тех людей,
с которыми мы можем построить идеальные отношения!»**



Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов и на выдохе медленно откройте глаза.



Решить конфликт: максимально выгодно для всех сторон

Это упражнение поможет убрать груз прошлых обид, а также найти выход из конфликтных ситуаций, которые есть сейчас в вашей жизни, подтолкнуть себя к правильному решению, если оно не очевидно.

Сядьте так, чтобы спина имела опору, положите руки на колени, ладонями вверх. Сделайте несколько спокойных вдохов и выдохов в комфортном для вас темпе. Закройте глаза и сосредоточьте внимание на области сердца.

Воспоминания текут плавно и спокойно от сегодняшнего дня к прошлому. Вспомните ситуацию в вашей жизни, где

вы боролись и проиграли. Вызовите перед глазами образ этой ситуации (где, как, что происходило).

Следите за тем, как развивалась эта ситуация со стороны, как будто вы не участник, а зритель. Представьте, что вы сидите перед экраном телевизора и смотрите фильм. Отмечайте, что чувствуют участники этой ситуации, но сами эмоционально не вовлекайтесь! Это происходит не с вами, вы — сторонний наблюдатель. Не допускайте напряжения, следите за дыханием — оно должно оставаться спокойным.

Обратите внимание! Если вам не удастся сохранить непредвзятое отношение к ситуации, вы начинаете нервничать или пытаться сразу, на ходу «переиграть» все правильно, то необходимо прервать упражнение и вернуться к его выполнению через какое-то время.

Мысленно поместите образ этой ситуации и себя в ней в сферу ярко сияющего белоснежного света.

Произнесите:

«Я трансформирую эту ситуацию на благо всем участникам».

Представьте перед глазами яркую вспышку, которая озаряет сферу, где заключен образ ситуации.

Теперь вы видите, как картинка трансформируется, и образ ситуации становится мирным. Вы видите, как разрешить эту ситуацию без борьбы или вообще обойти ее. Постарайтесь не придумывать выход из ситуации, а позволить решению прийти к вам подсознательно, интуитивно.

Чтобы усилить и закрепить эти ощущения, скажите вслух или про себя ФРАЗУ-ЯКОРЬ:

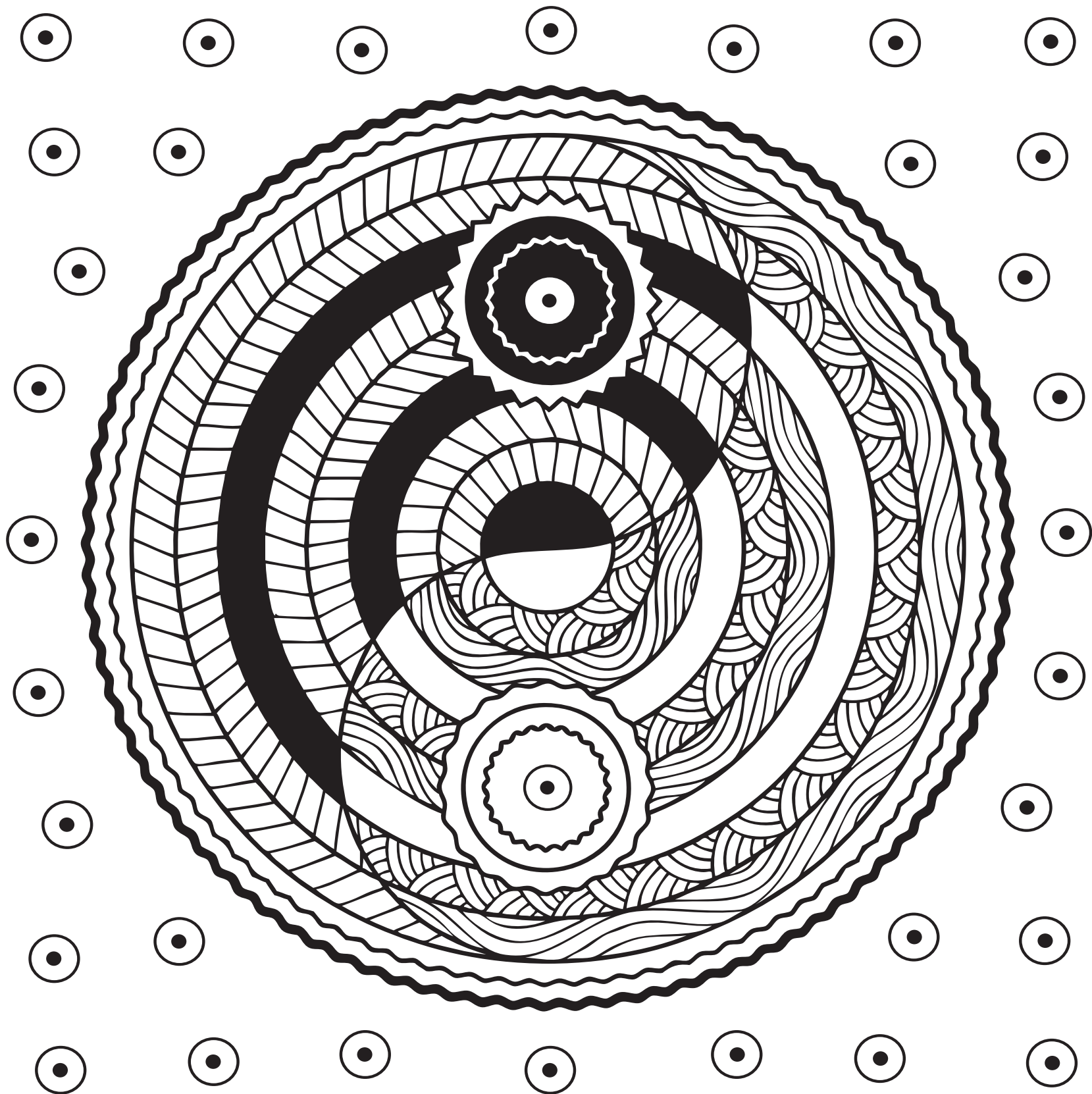
«В любой ситуации я использую энергию сотрудничества!»



Прислушайтесь к себе, и вы почувствуете мягкий, теплый поток энергии, сопровождающегося безусловной любовью и пожеланием блага для себя и для других. Это не пассивное чувство — оно несет в себе энергию намерения и действия, продиктованного заботой о всеобщем благе.

Теперь представьте ту ситуацию, которая беспокоит вас здесь и сейчас, произнесите фразу-якорь и приступайте к рисунку.

К моменту окончания работы над рисунком ответ придет сам собой.



Устранить препятствия в исполнении желаний: изменить негативные родовые сценарии

Обратите внимание! Даже когда мы становимся взрослыми, к нам тянется невидимая нить от наших родителей. Пытаясь стать счастливыми, мы не можем достичь желаемого часто из-за того, что всю жизнь невольно выполняем родительские установки, ждем родительского одобрения или лелеем старые обиды на мать или отца. Выполнив это простое упражнение, вы сможете изменить негативные родовые сценарии и значительно приблизить исполнение любого желания!

Примите любую удобную позу. Закройте глаза. Дышите ровно и размеренно в комфортном для вас ритме.

Мысленно перенеситесь в ваше любимое место, где вы чувствуете себя абсолютно спокойно и расслабленно. Это может быть реальное место, а может быть — выдуманное. Главное, чтобы вы ощущали себя максимально спокойно.

Представьте себе, что воздух вокруг вас начинает искриться и переливаться золотым светом, он движется вокруг вас и постепенно образует подобие кокона. Никто и ничто извне не может поникнуть в этот кокон, никто и ничто не может на вас повлиять, и ничто, в том числе и ваше прошлое, над вами не властно. Вы защищены и спокойны.

Представьте себе, что вы видите перед собой свою мать. Ее черты проступают постепенно. Не торопитесь, позвольте мыслям течь размеренно. Не важно, какие у вас отношения с матерью — есть или были — в реальности, сейчас пришла пора разрешить все противоречия. Сейчас пришла пора мира и любви между вами. Мысленно поблагодарите ее за то, что она дала вам жизнь. Скажите, что почитаете

ее за это и искренне скажите «спасибо» за то хорошее, что было или есть между вами. Если даже в вашей родительской семье были одни невзгоды и испытания — именно они сделали вас сильнее. Поблагодарите и за это.

Затем подумайте о том, что из полученного в семье мешает вам по сей день. Поблагодарите и за это — ведь это были те самые барьеры, которые предусмотрены вашими уроками и которые вам необходимо преодолеть. Помните, что вы делаете это без осуждения.

Произнесите: *«Я прощаю тебя за те неприятности, причиной которых ты вольно или невольно была. Я сохраняю все то хорошее, что ты дала, и освобождаюсь от всего, что мешает, от ненужного или плохого. Я даю тебе свободу. Я выбираю идти дальше свободным, своим собственным путем».*

После представьте, что место матери занимает отец. Поговорите с ним точно так же, как с матерью. И тоже в конце почувствуйте себя простившим, освобожденным и прощенным.

Приступив к рисунку, повторяйте ФРАЗУ-ЯКОРЬ:

**«Я сохраняю все хорошее и освобождаюсь от всего,
что мешает, от ненужного или плохого!»**



Обратите внимание! Упражнение можно выполнять и в том случае, если ваши родители еще живы, и в том, если они уже закончили земной путь.

