

АНАСТАСИЯ МАЛКИНГ

Магия в тебе

ТОЛЬКО ТЫ



Анастасия Малкинг

Магия в тебе. Только ты

«Издательские решения»

Малкинг А.

Магия в тебе. Только ты / А. Малкинг — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967337-4

Книжка-малышка поможет постичь свою природную магию без лишних затрат. Да, вот так легко и просто. Достаточно тебя, книжки-малышки и маленьких замечательных помощников... которые обязательно ответят взаимностью.

ISBN 978-5-44-967337-4

© Малкинг А.
© Издательские решения

Содержание

От автора	6
Твои помощники	7
Время и тишина	8
УТРО: Магия начала всего	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Магия в тебе Только ты

Анастасия Малкинг

© Анастасия Малкинг, 2019

ISBN 978-5-4496-7337-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От автора

С рождения каждая из нас чувствует себя особенной. Даже, если эту особенность нужно скрывать или приглушать. Каждая рождается красивой, обворожительной, притягательной. У женщин есть то, что нет у мужчин. Так устроена природа. Так устроен наш организм. Пусть об этом пишут и рассуждают медики, биологи, исследователи в области гормонологии, биологии, физиологии, сексологии и психологии. Мы поговорим о том, как раскрыть, поддерживать и усиливать свою красоту, обворожительность, притягательность, грациозность и силу. Как оставаться свободной и удивительной при этом такой приятной, тёплой и близкой. Такой нужной ему.

с любовью Анастасия Малкинг

Твои помощники

Часто мы слышим про любимое занятие, хобби, работу в радость и удовольствие, шопинг, массажи и СПА, правильное питание и прочее, прочее, прочее. Откровенно говоря, для современной женщины работа в радость становится по собственному убеждению, шопинг определяется бюджетом, хобби далеко от классических представлений. Мы гоняем на мотоциклах, ездим на лыжах и сноуборде, иногда рисуем, режемся в онлайн игры и иногда занимаемся цветоводством и кулинарией. Мы пишем книги разгадываем загадки, ходим на байдарках, поднимаемся в горы и для удовольствия ведём цветочно-восковой бизнес. Соображаем в юриспруденции, информационных технологиях и финансах. Со временем нам кажется, что женственность и красота ускользают, исчезают, быт и повседневность начинает поглощать. Мы по-прежнему вынуждены временами подстраиваться под мужчин, потому что вроде бы так положено. Мы умеем любить, сходить с ума от страсти, нежности. Задышаться от удовольствия и восторга. Ах, как часто нам приходится давить это в себе, придерживать по разным причинам. Ах, как часто нам приходится выжидать, чтобы отыскать в себе свою магию, почувствовать, её, поверить в неё. Ещё реже раскрыть и обуздать.

На помощь приходят верные помощники. Эфирные масла. Да, да, именно они. В бьютииндустрии много придумок, аппаратов, инструментов быстрого и эффективного восстановления кожи, волос, ногтей, тела. Весь этот набор носит поверхностный результат, когда уже захотелось стать красивой. Когда уже посмотрела на себя в зеркало, ощупала, осознала и почувствовала свою красоту и магию, только тогда пошла туда, где можно постройнеть, омолодиться, улутшиться, раскрыться. ДО этого надо возродить в себе и закрепить свою естественную, внутреннюю, первобытную красоту и радость быть и оставаться женщиной.

Время и тишина

Мы работаем и работаем круглый год с редкими перерывами на отпуск. Пожалуйста, настоятельно рекомендую брать один большой отпуск на 21 день. Самое лучшее время – с начала апреля по конец июня. Важно уложиться в период от весеннего равноденствия до летнего солнцестояния. Тогда эффект от терапии продлится на весь год. Да, для замужних женщин, особенно с детьми будет трудновато. Тогда выстраиваем день так, чтобы вечер оставлять для мужа и детей. Ночь спать одной, в просторной постели без мужа, без детей, без посторонних предметов, которые не относятся к тебе и твоим желаниям. День выстраивается в соответствии с китайским календарем движения энергии Ци. Да, да восстановление лучше всего совмещать с практиками йоги, медитации и фитнеса. Однако, если йога и фитнес вне сферы твоих хобби, тогда будем восстанавливаться без них. Забудь про готовку, стирку и уборку. Отдай это внештатным сотрудникам. Клининг сейчас стоит вполне приемлемо. Еды продаётся на каждом шагу на любой вкус или служба доставки привезет. Стирку доверь прачечным.

Воздержись от общения с подругами и родственницами женского пола. Человек устроен так, что они в любом случае будут настраивать тебя против тебя самой. Даже самая лучшая подруга, самая понимающая мать, родственница будет стараться сделать тебя похожей на себя. Люди боятся одиночества. Мы живём в волшебное время, как индивидуальность и поощряется, и порицается. Постоянные качели. Постоянные весы. Ты сама можешь выбрать, на какую часть встать, к какой группе примкнуть. Ты можешь. Да, среди таких же индивидуальных образуются группы похожих. Имя этой группе «Красота». Имя это группе «Женщина». Да, ты можешь заметить, что начала интересоваться тем же, чем и все красивые, ухоженные, обворожительные женщины. Это нормально. Это прекрасно. Уже люблю тебя. Уже ты сама любишь себя.

Мы отвлеклись (улыбаюсь).

УТРО: Магия начала всего

Итак, твой день начинается в пять утра! О, Боже! я же хотела выспаться! Отоспаться! Выспишься и отоспишься. Сейчас твой сон начинается в 21:00—22:00. В субботу и воскресенье спи сколько хочешь. Оба дня священные. Режим с пяти утра позволит избежать негативной встряски во время отпуска и после него.

Итак, твой день начинается в пять утра. В полной тишине. В полном расслаблении. Медленно. Ты уже почти проснулась. Не торопись открывать глаза и вскакивать, скорей бы отделаться от практики. Медлееееенно. Томно. Протяжно. Вслушивайся в звуки. Вслушивайся в запахи. Вслушивайся в ощущения. Вслушивайся в своё тело. Первое время будет дискомфортно. Первое время будет казаться, что делаешь какую-то ерунду. Первое время будет тянуть, скорее вскочить, скорее начать привычные дела. СТОООООП. Лежать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.