



**Наталья Борисовна Правдина**  
**Ты будешь счастливой, я – помогу!**  
Серия «Наталья Правдина. Бесценная помощь»

*Текст предоставлен правообладателем*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=16903703](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16903703)  
*Ты будешь счастливой, я – помогу!/Наталья Правдина: АСТ; Москва; 2015*  
*ISBN 978-5-17-092135-5*

**Аннотация**

Вместе с этой книгой в ваш дом войдет счастье! Счастье быть молодой и красивой, уверенной и преуспевающей, любимой и любящей!

Наталья Правдина написала эту книгу для всех женщин и рассказала, как, потратив всего пять минут в день, можно найти настоящее счастье и при этом не жертвовать любовью ради карьеры или здоровьем ради денег.

В этой книге собраны только проверенные рекомендации и способы достижения всего, что так нужно женщине, – любви, благосостояния, здоровья, гармонии с собой и миром. Ни одного лишнего слова – только практики и упражнения, которые автор и ее многочисленные ученицы применяли и продолжают применять сами, и весьма успешно!

Эта великолепно иллюстрированная книга без сомнения станет украшением вашей домашней библиотеки и прекрасным подарком!

## Содержание

Я дарю вам Счастье!	5
Что вас ждет на пути к Счастью	7
Секрет 1	8
Найдите помощь	11
Упражнение «Ракушка» для обновления	12
Ритуал «Обретение внутренней силы для перемен»	13
Талисман «Счастливые фотографии» на позитивные перемены	16
Секрет 2	18
Найди помощь	22
Аромаванна для раскрытия индивидуальности	23
Практика «Обретение харизмы»	24
Талисман «Красный список» для веры в свою уникальность	25
Практика «Мое имя – радость»	26
Секрет 3	29
Найдите помощь	33
Упражнение «Изменение установок на знак +»	35
Талисман-янтарь для радостного отношения к жизни	37
Практика «Позитивное выражение лица»	38
Секрет 4	41
Конец ознакомительного фрагмента.	44

# **Наталья Правдина**

## **Ты будешь счастливой, я – помогу!**

© Правдина Н., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

\* \* \*

## Я дарю вам Счастье!



Дорогие мои читатели! Я с огромной радостью готова поделиться с вами новыми секретами того самого, так необходимого всем нам *простого женского счастья*. У этого счастья сложный рецепт – тут и любовь и успех, и здоровье с красотой, и исполнение желаний, и хорошая семья, умные и красивые дети, и дом – «полная чаша». Неужели все это можно получить одной женщине? Я уверена – да, можно! И, поверьте, это не так уж и сложно.

В эту книгу я вложила всю свою любовь к вам, мои дорогие. Здесь и мой многолетний опыт, и накопленные за время работы и проверенные тысячами клиентов практики, и, конечно, мой позитивный взгляд на жизнь. Уверена, что вы сумеете впитать мою любовь со страниц этой книги и пробудить свой источник привлекательности, сексуальности и маг-

нетизма. Ведь, чтобы стать счастливой, добиться гармонии в жизни, *необходимо в первую очередь... самим полюбить себя!* Но, конечно, самое большое внимание в этой книге я уделю любви. Как ни крути, а без любви, нежности, восторженных слов, романтики, семьи жизнь женщины нельзя назвать уж очень счастливой.

Добиться всего необходимого для вашего личного счастья вам помогут практики и иллюстрации. Они настроят вас на любовь и успех, создадут такую удивительную атмосферу вокруг вас, что любое желание будет исполняться. Эти яркие образы сделают каждый миг вашей жизни ярким!

Итак, настало время расстаться со страданиями и неудачами и начать новую счастливую жизнь!

## Что вас ждет на пути к Счастью

Теперь вам не придется тратить время на поиски различных пособий и техник для привлечения счастья. Перед вами самое краткое (и самое крутое!) руководство, которое поможет стать магнитом для других людей, добиться взаимопонимания и гармонии в отношениях или найти свою вторую половинку, исполнить заветное желание и добиться еще много-много всего. И все это за 15 маленьких занятий.

Мы начнем с любви к себе. Вы откроете в себе огромный потенциал, обретете уверенность и наконец заметите свою уникальность и неповторимость.

Любовь к себе – самое ценное, что есть в нашей жизни!

Мои дорогие, все вы достойны счастья. Если вы одиноки, если вам не везет, если вы с тоской и завистью смотрите на более удачливых подруг, самое время пробудить свою внутреннюю женскую энергию, позаботиться о своем имидже и открыться для встречи с новыми людьми.

Не забывайте, что ваше главное оружие – это позитив! И здесь вы узнаете, как справиться со сложными ситуациями и относиться к неудачам с легким сердцем.

В этом вам помогут мои могущественные аффирмации, медитации, а также практики фэншуй.

### Внимание!

В каждом занятии вы найдете иллюстрации, которые помогут быстро и легко освоить все секреты счастья. Я рекомендую составить график занятий. Не пытайтесь освоить сразу как можно больше практик. Для того чтобы перепрограммировать себя на новую счастливую жизнь, нужно время. Поэтому давайте не будем торопиться.

Лучше всего заниматься 2–3 раза в неделю. Рекомендую вам завести блокнот и записывать в него выполненные практики. После освоения каждого занятия, обязательно фиксируйте свои результаты (как изменилось ваше отношение к себе, как вас стали воспринимать окружающие и т. д.).

Вот увидите, регулярное выполнение практик не заставит долго ждать положительные изменения. Прямо сейчас вы способны перевернуть свою жизнь, стоит только очень сильно этого захотеть!

И еще одно напутствие. Мы обладаем способностью материализовывать свои мысли. Как только вы начинаете формировать в голове образ счастливой жизни, полной любви и успеха, поверьте, так оно и будет!

# **Секрет 1**

## **Начните! С настроя на перемены**



Всмотритесь в лица людей, которых вы ежедневно встречаете на улице, на работе, в транспорте. Такое впечатление, что у подавляющего большинства из них на душе скребут огромные дикие кошки. И веселое, оживленное, радостное лицо встречается настолько редко, что запоминается надолго, не так ли? Вот вы уже и проделали важный подготовительный этап к своему перерождению.

Как вы думаете, может ли негативно настроенный, неуверенный в себе человек в мгновение ока изменить маску на своем лице с мрачной и тягостной на очаровательную? Вряд ли, даже если он или она очень хороший актер.

Нет смысла пытаться что-то изменить в своей жизни, пока вы не изменились сами. Как бы вы ни старались сделать это, привычные ситуации и люди будут следовать за вами, пока вы их не примете. Только тогда вы сможете освободиться от них. Почему так происходит? Потому что для того, чтобы подняться на следующую ступеньку, надо опереться, надо использовать для толчка то, на чем стоишь. А наша опора – это все то, что есть у нас сейчас.

Но принять свою жизнь такой, какая она сейчас, не значит держаться за нее. Ведь все в мире течет и изменяется, ничто не вечно под луной. Надо открыть себя переменам.

Позвольте изменениям войти в вашу жизнь!

Если бояться перемен, они не смогут войти в вас, потому что вы будете напряжены. Расслабьтесь и дайте время для созревания новой ситуации. Доверьтесь жизни, доверьтесь себе. Начните с вашего искреннего желания к переменам и делайте самый лучший выбор для себя.

Каким образом? Каждый раз, когда вы стоите перед выбором, спросите себя: «Хорошо это для меня или нет?», «Нравится мне это или нет?», «Радует ли меня это?», «Послужит ли это моему развитию?» Жертвенность не приносит счастья. Женщины часто жертвуют своими интересами в пользу кого-то, кого они любят, но в итоге сами страдают.

Тысячи, миллионы людей живут так, словно они не хозяева, а гости в собственной жизни. Все время оглядываются на окружающих, ждут указаний сверху, отказываются самостоятельно принимать важные решения...

Сколько людей ежедневно, ежечасно изменяют себе, притворяясь кем-то другим, скрывая свою истинную натуру! А как часто вы сами поступаете с собой хуже, чем это сделал бы самый заклятый враг?! Это может проявляться в тысяче самых разных мелочей – от того, что вы едите, до того, какие слова вы повторяете про себя... И что в результате? Несбывшиеся мечты, напрасные ожидания, сожаления об упущенных возможностях...

Нет, этот сценарий не для нас с вами, друзья мои! А потому, вспоминая классика: «Светить всегда, светить везде, до дней последних донца, светить – и никаких звезд! Вот лозунг наш и солнца!»

*Когда вы научитесь регулярно подпитывать себя большими дозами воодушевляющих, позитивных, добрых слов – тогда-то вы и станете солнцем в собственной жизни. И не только в собственной, но и в жизни всех, кто вас окружает!*

## Найдите помощь Ритуал «Новое отношение к себе»

1. Займите положение, лежа на полу. Закройте глаза, руки и ноги слегка разведите в стороны. Сделайте несколько вдохов и выдохов. Полностью расслабьте все тело, начиная с кончиков пальцев рук и ног и заканчивая мышцами шеи.



2. Представьте себя на берегу ласкового моря, которое мягко накатывается волнами на берег. А теперь мысленно представьте себя в одной из ролей:

- суперзвезды эстрады, которую поклонники забрасывают цветами;
- китайского императора;
- российского президента;
- американского мультимиллиардера Билла Гейтса;
- постояльца отеля «Риц» в Лондоне или в Париже.



3. Побудьте в этой роли 5 – 10 минут, затем открывайте глаза.

## Упражнение «Ракушка» для обновления

1. И. п. Сядьте на пол, ноги подогните под себя, руками упритесь в пол позади ягодиц.
2. Потянитесь грудью и головой к ногам. Опуститесь как можно ниже, но без болезненных ощущений. Почувствуйте, как вы уходите в себя, превращаетесь в ракушку.
3. Сделайте три вдоха-выдоха и вернитесь в И.п.
4. Снова потянитесь к ногам, подтяните грудь к коленям. Теперь вы окончательно ушли в свою ракушку.
5. Покачайтесь в таком положении в разные стороны. Побудьте в подсознании. В этот момент представьте, как вы берете из подсознания все нужные силы.
6. Затем вернитесь в И.п. – раскройте обновленную ракушку.



## **Ритуал «Обретение внутренней силы для перемен»**

1. Встаньте, поставив ноги на ширине плеч, выпрямите спину.

2. Возьмите в руки кристалл, заостренный с одного конца, и зажмите его в ладонях.

Поднимите руки перед собой.

3. Закройте глаза и начинайте медленно и глубоко дышать, представляя, как благотворная энергия прозрачного кристалла полностью окутывает ваше тело прозрачным светлым сиянием.



4. Проговаривайте про себя:

Я становлюсь сильной

Я чувствую легкость и покой во всем теле

Мое тело наполняется благотворной энергией кристаллов

5. Через пять минут откройте глаза и медленно выйдите из позы. Закончите сеанс, встаньте и потянитесь всем телом вверх, словно вас за темя тянет к небесам невидимая сила.

## Талисман «Счастливые фотографии» на позитивные перемены

Чтобы у вас наконец-то начали происходить позитивные жизненные перемены, рекомендую обзавестись своими счастливыми фото (если у вас их еще нет) и превратить их в свой талисман позитивных перемен.

1. Найдите (или сделайте, если нет) фотографию, где вы счастливо улыбаетесь в объятиях мужчины своей мечты. За одним важным исключением – если данный мужчина в настоящее время находится за пределами вашей жизни, а попросту говоря, это ваш бывший возлюбленный, тогда без сожаления выбрасываем эту фотографию, так как мы привлекаем новые взаимоотношения, а не хотим повторения старых.

2. Если в данный момент такого идеального мужчины рядом не наблюдается – не поддавайтесь панике. Вы же знаете, какой тип мужчины вам нравится? Отлично. Вооружитесь ножницами и вырежьте из журнала подходящего вам по возрасту и внешности принца и смело поставьте вместе с вашей фотографией.



3. Расположите фотографию рядом с вашей кроватью.

4. Каждый день перед сном «надевайте» на себе свой счастливый образ с фотографии.

Мысленно повторяйте про себя:

Я люблю и любима!

Моя жизнь меняется к лучшему!

Я открываю двери для счастья и позитива!

Я принимаю перемены в свою жизнь!

Я готова к новой жизни, полной любви!

Я смотрю на мир глазами любви!

Я с радостью готова открыться любви!

Во мне пробуждается любовь, дарованная мне по праву рождения!

Я с радостью готова делиться светом любви!

Мои перемены позитивны во всех отношениях!



## **Секрет 2**

### **Поверьте! В свою уникальность**



Вы есть – именно такие, какие вы есть, и это прекрасно! На свете нет идеальных людей – и вы не исключение (на всякий случай все же проверьте: не появились ли за вашей спиной крылья?). Но вы изменяетесь, растете, вы действуете из лучших побуждений – и этого достаточно, чтобы принять себя, ни в чем не обвиняя.

Относитесь к себе с вниманием и нежностью.

Сейчас мы с вами будем целенаправленно корректировать вашу самооценку, дабы приблизить ее к реальному положению вещей. А именно – к осознанию того, что **вы – уникальны!**

Каждый человек уникален – и именно эта уникальность делает его бесценной частичкой общего вселенского потока жизни! Каждый несет в себе неповторимый божественный замысел, заложенный при рождении. И все особенности, все индивидуальные черты, способности и недостатки, сильные и слабые стороны человека – все они часть этого божественного замысла.

Но то, получит ли этот замысел воплощение, раскроется ли он во всем своем великолепии или останется несбывшимся обещанием, не взошедшим семенем, – это зависит только от вас.

Дорогие мои, любимые читатели, **каждый из вас – соавтор Бога!**

*Когда вы ощущаете духовное родство с божественным началом,  
когда вы ощущаете себя частью всемирного бесконечного разума,  
это наполняет душу счастьем.*

**А счастливый человек привлекает к себе все больше и больше счастья и любви.** И только от вас самих зависит, останетесь ли вы неприглядным камушком, необработанным алмазом, или станете сверкающей драгоценностью, бриллиантом, который украшает собой этот мир!

Вы знаете, что слово «харизма» в переводе с греческого означает «божий дар»? А что есть харизма, как не проявление индивидуальности человека, его уникальных черт, способностей, талантов, которые отличают его от других людей?

*Индивидуальность, то есть харизма, есть у каждого человека,  
каждый обладает своим собственным божьим даром!*

Именно этот дар определяет призвание человека и способствует его уникальному успеху в жизни.

Но почему – спросите вы – у одних людей харизма проявляется явно ярче, чем у других?

Во-первых, у каждого свой дар. Харизма может быть разной. Самое главное – она всегда есть отражение индивидуальности человека, а значит, в любом случае прекрасна и ценна. Харизматичный человек – необязательно самый громкий и яркий. Согласитесь: тихий, спокойный голос зачастую оказывается куда выразительнее громкого и назойливого!

Во-вторых, человек, обладающий большой внутренней силой, проявляет свою харизму – индивидуальность – более активно. А слабый человек *зарывает свой талант в землю*, поддаваясь негативному влиянию окружающей среды, – и из-за этого лишь еще больше лишается сил, попадает в замкнутый круг.

Харизматичные люди уверены в бесчисленном количестве возможностей выбора. Для них нет никаких ограничений. Так создайте же шедевр из своей собственной жизни. Этого никто не сделает за вас!



## Найди помощь

### Ритуал «Вера в свою уникальность»

Эта практика поможет вам поверить в свои силы, вы всегда можете быть победителем, независимо от тех событий, которые происходят в вашей жизни. Просто поверьте в себя.

1. Встаньте перед зеркалом.
2. Глядя на себя, прочитайте какое-нибудь заранее выученное стихотворение или речь.
3. В это время смотрите на себя с восхищением, представьте, что вы уже находитесь на вершине славы.
4. Поаплодируйте себе после чтения монолога. Если с первого раза вам не понравилось ваше выступление, потренируйтесь еще, пока аплодисменты сами не вырвутся у вас из рук.



## **Аромаванна для раскрытия индивидуальности**

1. Примите удобное положение и расслабьтесь.
2. Примите ванну с эфирным маслом мускатного ореха, добавив в нее 1–2 капли, или зажгите ароматические свечи, капнув в них 5–7 капель.



## Практика «Обретение харизмы»

Эта практика поможет вам зарядиться силами, обрести внутреннюю стойкость и харизму.

1. Дуб считается деревом мужества и авторитета. Поэтому отправляйтесь на прогулку, чтобы подпитаться его энергией. Подойдите к дубу с северной стороны. Оказавшись в кругу его ветвей, остановитесь и представьтесь.

2. Затем спросите разрешения подойти ближе. Если вы чувствуете, что все в порядке, не спеша приблизьтесь к стволу, обходя его по часовой стрелке. Постарайтесь ощутить дух дерева и откройте ему свое сердце.

3. Прислонитесь к стволу, обхватив его руками. Сосредоточьтесь на магической силе дуба, успокойте дыхание. Освободите свой разум и настройтесь на энергию дерева.

4. После ритуала поблагодарите дерево за полученную силу и энергию.



## Талисман «Красный список» для веры в свою уникальность

Это упражнение позволит вам осознать свои возможности, повысить уверенность в себе и позитивно посмотреть на жизнь.

1. Прямо сейчас составьте список своих сильных сторон. Для начала записывайте все, что придет в голову. Позитивные качества, способности, таланты, достоинства, успехи, увлечения, склонности, особенности, интересы... Включите в список все, даже не самые очевидные качества. Например, вы прекрасно готовите, или со вкусом одеваетесь, или отличаетесь высокой организованностью... Любая мелочь, связанная с энергией успеха и радости, может быть для вас потенциальным источником силы! Запишите свои сильные стороны прямо здесь.

Например,

Я жизнерадостна.  
Я умею слушать других.  
Я сексуальна.  
У меня идеальная фигура.  
Я веду здоровый образ жизни.  
Я умею играть на фортепиано.  
Я успешна на работе.  
Я добиваюсь поставленных целей.  
Я легко нахожу новых друзей.

Если вы хотите добавить что-то еще – смело добавляйте.

2. Теперь выберите из списка те пункты, которые доставляют вам истинное удовольствие, к которым вам хочется возвращаться снова и снова. Что бы вы делали каждый день, добровольно и с удовольствием, – и что чувствовали при этом?

Теперь из выбранных пунктов оставьте те, в которых чувствуете себя по-настоящему счастливо. Вспомните: окружающие часто говорят, что у вас способности к этому? Занимаясь этим видом деятельности, проявляя эти качества, вы получаете признание, награду, похвалу? Вы с удовольствием вспоминаете время, когда проявляли себя именно так, именно в этом деле? Отлично! Это то, что нужно, – ваши сильные стороны в действии!

3. Теперь, когда вы выбрали из общего списка свои истинные сильные стороны, перечислите их на отдельный лист бумаги. Лучше всего использовать цветную бумагу или картон красного цвета – чтобы активизировать энергию сильных сторон.

4. Затем зажгите свечи и положите перед собой «красный» список.

5. Снова перечитайте его, прибавляя к каждому пункту фразу «*Я уникальна, потому что....!*»

Например, «Я уникальна, потому что у меня идеальная фигура! Я уникальна, потому что умею прекрасно играть на фортепиано!» и т. д.

6. После закрепления своей уникальности повесьте «красный список» на видном месте, чтобы все время обращать на него внимание и не забывать о своей уникальности.

## Практика «Мое имя – радость»

Ваше имя – это ваша индивидуальность. Цените и любите его, вкладывайте в него только позитивный смысл. Чтобы наполнить свое имя положительной энергией и пробудить свою индивидуальность, проведите несложный ритуал.

1. Возьмите апельсин, срежьте его верхушку и удалите верхнюю часть мякоти, чтобы получилось небольшое углубление.

2. Вставьте в него свечу оранжевого цвета.

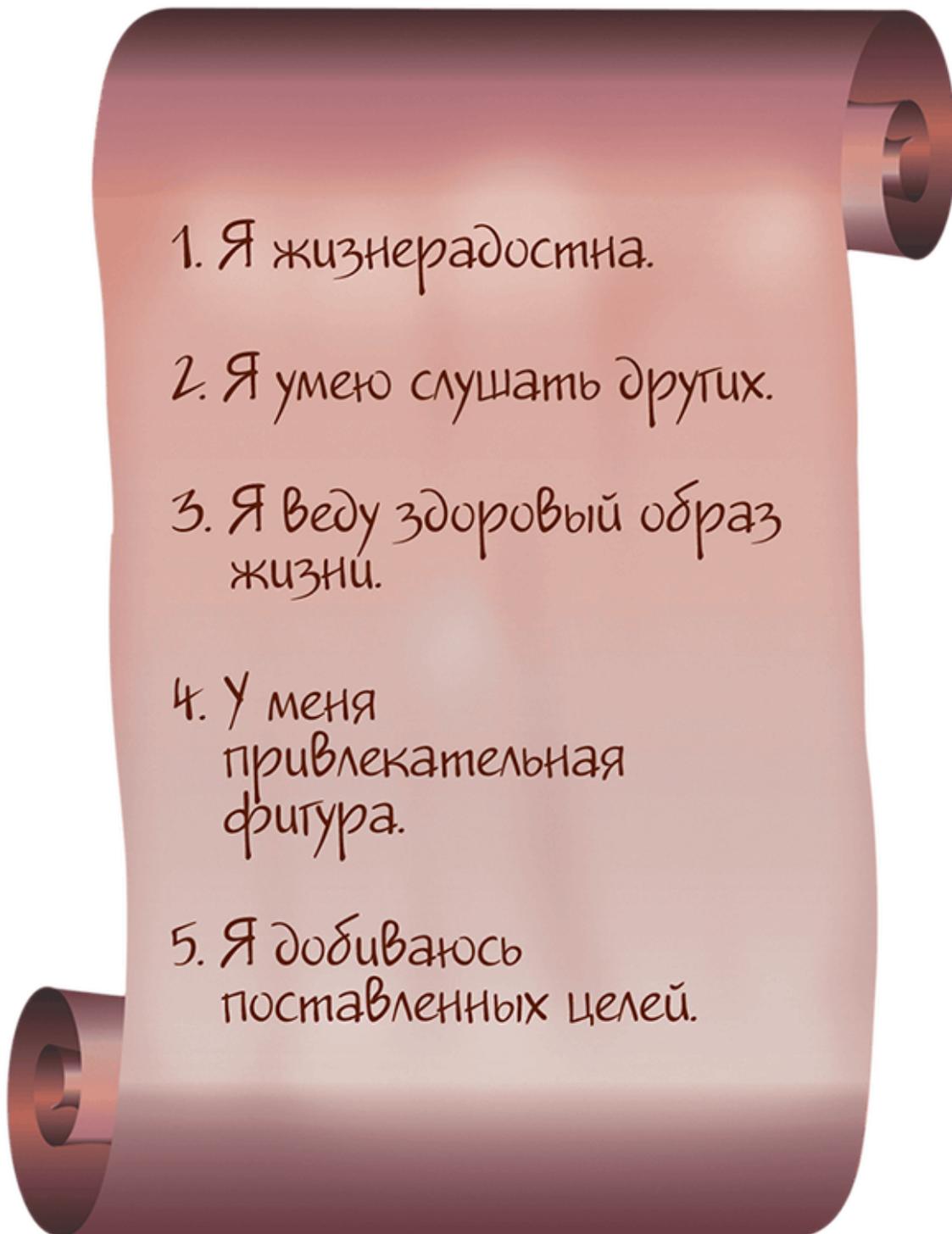
3. Березовой веточкой несколько раз напишите свое имя на апельсине.

4. Затем возьмите корицу и немного посыпьте на свечу. Теперь зажгите свечу и поднесите вместе с апельсином к солнечному сплетению, представьте, как жизненная энергия проникает в ваше тело и в ваше имя, наполняя его здоровьем, сладким ароматом и солнечным светом.

5. Помедитируйте 5 – 10 минут, затем задуйте свечу.



\* \* \*



1. Я жизнерадостна.

2. Я умею слушать других.

3. Я веду здоровый образ жизни.

4. У меня привлекательная фигура.

5. Я добиваюсь поставленных целей.

Для закрепления практических упражнений не забывайте об аффирмациях. Повторяйте их регулярно, именно в этом – ключ к **раскрытию своей индивидуальности и веры в уникальность**. Повесьте список основных аффирмаций на зеркало в ванной или на стену над кроватью – там, где вы будете регулярно их видеть. Тогда вы сможете не только чаще их перечитывать, но загрузать в подсознание даже не читая, а только натываясь на листок

взглядом. И, конечно, когда есть такая возможность, повторяйте аффирмации вслух, с выражением, выделяя и осознавая каждое слово!

Я утверждаю свою гармоничность и уникальность!

Я единственна и неповторима!

Я создана по замыслу Бога и достойна любви!

Я разрешаю себе быть счастливой!



## **Секрет 3**

### **Помните! Счастье неотделимо от позитива**



Большое количество негативных мыслей, страхов, ограничений и обид рано или поздно переходит в соответствующее качество окружающей действительности: неприятности, проблемы, потери, заболевания... Но стоит заменить привычные негативные

мысли новыми, позитивными, как их количество сначала постепенно, а потом стремительно начинает переходить в благоприятные перемены, удивительные сюрпризы, судьбоносные встречи.

Чем больше позитивных мыслей, тем выше качество жизни!

Это естественный закон Вселенной. Чем больше мы концентрируемся на желаемом, позитивном, чем чаще замечаем бесконечное изобилие Вселенной, тем ярче и веселее оно проявляется в нашей жизни!

Когда вам хорошо, когда вас переполняет радость, когда вы смеетесь, вы излучаете энергии счастья, успеха, любви. А вы же помните, мои дорогие: что излучаем, то и получаем! Поэтому хорошее настроение экономически выгодно!

Забудьте о том, что *«смех без причины – признак дурачины»*. Вселенная относится к смеху совсем по-другому – как к одному из наиболее высоких уровней энергии! Смех не только продлевает жизнь и укрепляет здоровье (да-да, это действительно так, современные научные исследования это подтвердили!), но и поднимает качество жизни на новый уровень! Дело в том, что **энергетика смеха осветляет, очищает биополе человека** – а значит, и излучаемые им вибрации.

Смеясь, мы расстаемся со своими ошибками и очищаемся от дурной кармы! Можно сказать, что смех – это своеобразная энергетическая зарядка. Мы используем позитивную энергию, замещающую негативную. Так что я рекомендую отнестись к смеху со всей серьезностью!

Можете принимать его, как витамины, каждый день. Причем безо всякого риска аллергии, передозировки или побочных эффектов. Смех – лучшая профилактика хандры, депрессии, апатии, скуки и тысячи других опасных заболеваний.

Смех и веселье – мощный магнит для любви!

Поэтому, дорогие мои, призываю вас: радуйтесь каждому дню, празднуйте каждое событие, смейтесь как дети и вместе с детьми, веселитесь с друзьями, улыбайтесь прохожим...

Ведь радость – это бесценное сокровище жизни. Веселье и любовь идут рука об руку – помните об этом. Когда люди смеются вместе, между ними возникает чувство доверия, родства, вы не замечали?

*Научитесь во что бы то ни стало быть источником счастья, радости, позитивных событий для себя и для других. Что бы ни происходило плохого, говорите себе: «Все плохое пройдет, это же не навсегда, это временно!»*

Подумайте еще вот о чем: **ничто в мире не происходит случайно**. Все мы – части единой Вселенной. И все события в нашей жизни, как приятные, так и неприятные, – это определенные знаки и сигналы Вселенной! Это не случайность и не совпадение, что именно эта конкретная проблема затронула данную область вашей жизни. Это указатель, который нужно прочитать. Знак, который подскажет вам путь к любви и радости!

Поэтому, сталкиваясь с какой-либо трудностью, проблемой, неприятностью, первым делом спросите себя: *«Что эта проблема хочет сказать мне?»* Стоит вам только приступить к поиску возможностей, которые скрываются в любой ситуации, – и результат удивит вас самих! Просто помните, что во вселенском разуме есть грандиозный план, приготовленный именно для вас и вашей жизни. Там присутствуют все ваши просьбы, цели и желания. И даже если сейчас они кажутся вам несбыточными, а весь мир как будто ополчился против вас, знайте: именно сейчас готовится что-то лучшее для вас!

Конечно, чтобы привлечь в свою жизнь любовь, нужно регулярно, ежедневно заниматься перепрограммированием мышления. Это позволит вам избавиться от старых привычек и выработать новые. Уже через неделю-другую вы заметите, что воспринимаете себя и мир вокруг по-другому. Жизнь как будто заиграет яркими красками, в ней появятся новые знакомства, которые, возможно, перерастут в нечто большее.

## **Найдите помощь Практика «Удовольствие от жизни»**

Дорогие женщины, сейчас я обращаюсь только к вам. У каждой из нас свой ключик к ощущению радости. Я предложу несколько вариантов таких ключиков, а вы дополните этот список собственными пунктами.

Постарайтесь хотя бы раз в неделю делать что-то из вашего списка радостей жизни, которые позволяют вам чувствовать себя счастливой.



Задайте себе вопрос: **что позволяет мне получать удовольствие от жизни?**

- Сеанс массажа или солярия.
- Поход в любимый ресторан или кафе.
- Посещение нового семинара или мастер-класса и т. д.

А прямо сейчас надуйте воздушные шарики и прогуляйтесь с ними. Поверьте, позитивный день вам обеспечен.

## Упражнение «Изменение установок на знак +»

1. Прямо сейчас, не откладывая, составьте список из убеждений по поводу любви, которых вы придерживаетесь. Для этого возьмите тетрадь. На одной странице поставьте «+», на другой – «-». Записывайте все, что придет вам в голову, разделяя свои убеждения на те, которые кажутся вам положительными и отрицательными. Например, «Когда я влюбляюсь, у меня словно вырастают крылья» вы наверняка отнесете в столбик со знаком «+», а «Я боюсь потерять своего мужа и остаться одна», «Любовь приносит страдания» – в столбик со знаком «-» и т. д..

2. Записали? Теперь внимательно перечитайте этот список, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям: какое именно воздействие оказывает на вас то или иное убеждение? Какие из них работают на вас, а какие – против? Можете еще раз скорректировать, какие установки будут для вас положительными, а какие отрицательными. Уверена, мои внимательные читатели, что вы с легкостью сумеете отделить зерна от плевел, позитивные установки от негативных!

3. Теперь следующий этап работы. Замените все негативные убеждения новыми, позитивными. Раскройте свое творческое начало: сейчас вы кардинально меняете свою жизнь! Меняя неосознанные вредные установки на новые, выбранные по своему собственному усмотрению, вы заявляете свои права на собственную жизнь и финансовую свободу! Но вы также берете на себя ответственность за свое прошлое, настоящее и будущее – так что будьте внимательны, составляя новые убеждения. Возьмем хотя бы уже упоминавшуюся установку: «Любовь приносит страдания». Изменить ее можно миллионом различных способов. Все зависит от ваших личных целей и предпочтений.

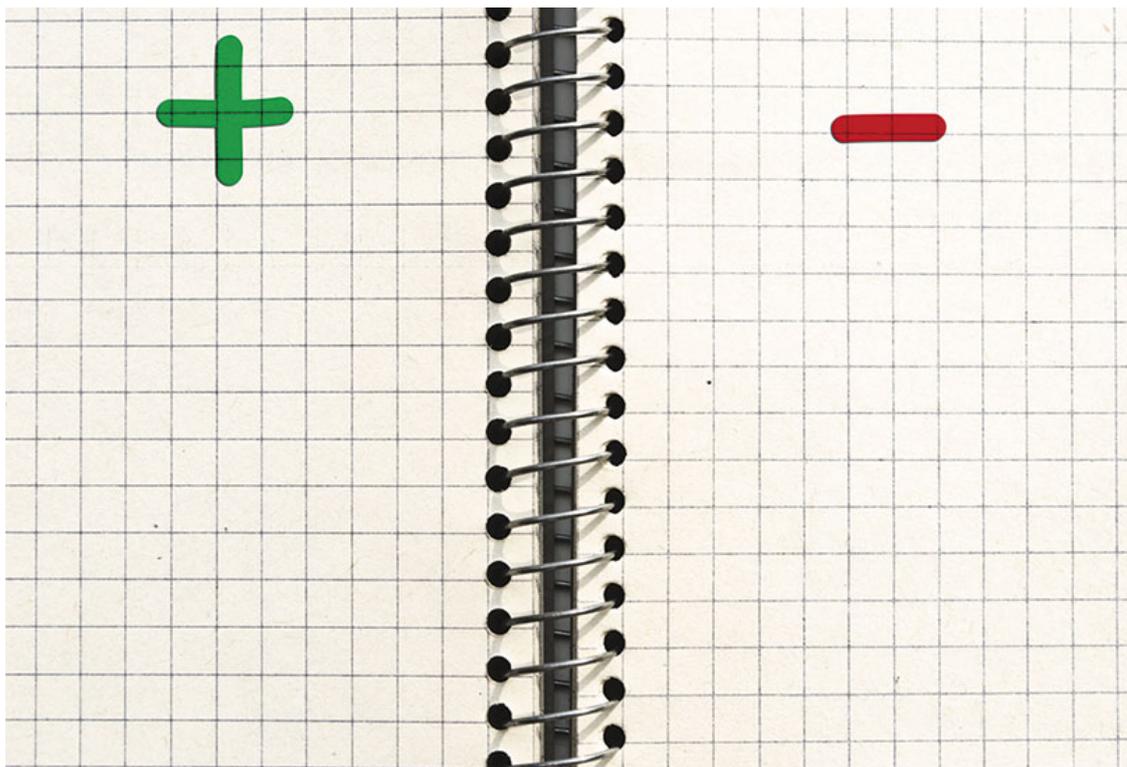
Например:

Настоящая любовь всегда придает сил и окрыляет.  
В любви есть свобода и радость.

А как вам такой вариант:

Каждое слово любви возвращается ко мне приумноженным.  
Энергия любви течет в мою жизнь неиссякаемым потоком добра  
и света!

Дерзайте, творите, изменяйте свои установки – и свою жизнь!



## Талисман-янтарь для радостного отношения к жизни

1. Чтобы постоянно излучать энергию радости и позитива, воспользуйтесь силой талисмана. Для этих целей лучше всего подойдет янтарь. Можно приобрести любой сувенир или украшение из янтаря.

2. После приобретения обязательно очистите талисман от накопившейся энергии, окунув в стакан с соленой водой.

3. Затем нужно зарядить янтарь своей собственной энергией. Для этого можете подержать его в руке или поднести к сердечной чакре или к «третьему глазу», находящемуся у вас между бровей. При этом надо находиться в хорошем состоянии духа и думать о своем желании. Кристалл можно даже назвать каким-нибудь именем, чтобы у вас с ним установилась прочная связь.

4. Поместите янтарь в юго-западный сектор (зона любви по фэн-шуй) квартиры. Лучше расположить его таким образом, чтобы на него падал естественный солнечный или электрический свет. Когда от преломленных лучей света по вашей комнате разбегаются крошечные разноцветные радуги или солнечные зайчики – энергия любви и позитива уже в вашем доме.

5. Если вы решите повесить янтарь, то здесь есть определенные тонкости, которыми я с вами поделюсь.

- Кристалл лучше всего подвешивать на красной тесемочке или ниточке.

- Длина этой тесемочки или ниточки должна быть кратна 9. То есть 9, 18 или 27 см. Это связано с тем, что число 9 является священным числом в фэншуй и объединяет силу неба и земли.

6. Если размеры позволяют, то положите кристалл под подушку.



## Практика «Позитивное выражение лица»

Эта практика поможет вам всегда притягивать к себе добрых и отзывчивых людей, заводить новые знакомства.

1. Сядьте напротив зеркала. Расслабьте мышцы лица, «снимите» напряженное и обиженное выражение.

2. Проведите несколько раз языком по зубам, потом оближите губы. Положите руки на лоб и слегка прижмите.

3. Нежно похлопайте себя ладонями по скулам. Потрите виски. Обычно этого достаточно, чтобы почувствовать некоторое облегчение.

4. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, положите руки на колени и расслабьте их. Затем сделайте несколько глубоких вдохов, сцепив пальцы в замок. Если сидите за письменным столом или компьютером, скиньте обувь и тихонечко постучите ногами по полу – причем всей стопой.



\* \* \*

Когда аффирмации становятся наиболее эффективными? Конечно же, когда вы в приподнятом настроении, улыбаетесь и верите в свою счастливую звезду!

Если с улыбкой повторять аффирмацию – вы сами удивитесь, как быстро и радикально ваш настрой изменится с негативного лада на позитивный!



Моя улыбка – магнит для радости и успеха!  
Счастье со мной!  
Я выбираю для себя новое позитивное и целостное мироощущение!  
Все, что я делаю, ведет меня к позитиву и любви!  
Мой путь – это наслаждение, радость, гармония и сила!  
Это именно то, во что я верю!



## **Секрет 4 Избегайте! Зависимостей**



Все положительные, жизнеутверждающие понятия относятся к любви. Ведь наша Вселенная создана энергией любви, любовь – это главная сила созидания. А безнадежная, рабская любовь, которая разрушает, и даже убивает – какая это энергия? Совершенно очевидно, что такую любовь порождает сила, противоположная настоящей любви, а именно – зависимость.

Тот, кто испытывает слепую привязанность к человеку, который его не ценит, становится беззащитным перед любыми его прихотями, капризами, проявлениями эгоизма. При этом у него вырабатывается твердое убеждение, что в отсутствие объекта его страсти жизнь потеряет всякий смысл.

*Когда человек бросает свою жизнь, как нечто ничтожное, к ногам предмета своей любви, он предаёт Божественный замысел о величии и достоинстве Человека. Любовь превращается в чувство сродни наркотической зависимости. Страстная рабская любовь такой же жесткий и разрушающий личность наркотик, как героин, ЛСД и тому подобное.*

Страх потерять возлюбленного приводит к тому, что человек разрушает себя на всех уровнях. Он теряет себя как личность, начинает болеть и разрушаться его организм, и, что самое страшное, пресекается его духовная жизнь, ведь практически он превращается в зомби, безвольное, подавленное существо. Страх – название разрушающей силы, управляющей им, силы, противоположной любви. Любовь и страх несовместимы.

Сейчас я вам кое-что скажу, но только вы на меня не обижайтесь, договорились? Друзья мои, при всей нашей страстности и пылкости, один из самых главных секретов любви – не принимать любовь слишком серьезно! Да, я знаю, что навлеку на себя гнев многих, однако я повторю – **не надо слишком идеализировать любовь, не надо идеализировать важность любовных отношений.** Пока вы ищете бумагу или мой электронный адрес, чтобы возразить, я все-таки еще раз повторю, что легкость в любви дает счастье. **Чем легче и спокойнее вы относитесь к любви, тем легче она находит вас, это проверено!**

Надо любить и при этом не разрушать себя, не терять чувство собственного достоинства.

Поэтому, мои дорогие подруги, когда вам станет невмоготу от несчастной любви, вспомните мой совет и попробуйте не страдать, а радоваться. Не надо строить matrimониальных планов с приглянувшимся вам мужчиной, тем самым отпугивая его. Позвольте себе наслаждаться тем счастьем, которое вы можете получить и получаете здесь и сейчас. Будущее само позаботится о себе. Если ваши отношения гармонично приведут вас к браку – пусть будет так. Если же нет, ничего страшного. Живите настоящим, живите собой, живите любовью.

## **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.