



Ольга Сорокина

Я и моё тело

**Книга о том, о чём не скажут
диетологи и экстрасенсы**

Ольга Сорокина

Я и моё тело

«Издательские решения»

Сорокина О.

Я и моё тело / О. Сорокина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853592-5

Перепробовав кучу разных диет, занятия спортом, голодания и прочие изнурения над своим телом, многие люди срываются или ходят по кругу, не понимая, чем вызван данный процесс. Они упорно ищут, стараются держать себя в руках, однако у них нет самого главного — понимания причины лишнего веса или плохого здоровья. И именно об истинных причинах мы и будем говорить на протяжении всей книги, которые, конечно же, индивидуальны, но и закономерны для каждого.

ISBN 978-5-44-853592-5

© Сорокина О.
© Издательские решения

Содержание

Благодарности	6
От Автора	7
Проверка готовности	8
Введение	9
Человеческое тело и душа	9
Отражение себя в реальность или три фактора нестабильности	10
Всё ближе к цели	12
Глава 1. Влияние прошлых жизней на сегодня	13
Воспоминания	13
Прошлые жизни: миф или реальность?	15
Реальные истории	16
Кармический урок – научиться, вопреки обстоятельствам, жить душой	18
Тело – как проводник сильных энергий	24
Любите себя любыми	25
Как искать истинную причину своей ситуации?	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Я и моё тело

Ольга Сорокина

Дизайнер обложки Ольга Сорокина

Иллюстратор Ольга Сорокина

© Ольга Сорокина, 2018

© Ольга Сорокина, дизайн обложки, 2018

© Ольга Сорокина, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4485-3592-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Благодарю Вселенную и существ населяющих её, за возможность развиваться именно здесь, на нашей прекрасной Земле!

Особенно благодарю своих Наставников и Учителей, терпеливо и с любовью, ведущих меня к нашей общей цели!

Благодарю свою семью за каждодневную поддержку, любовь и ваши искренние улыбки. Благодаря вам, мои дорогие, я расту и двигаюсь вперёд! Мужу особенно, за веру и поддержку.

Благодарю от души Олечку Корсакову, которая и стала тем мощным толчком, побудившим меня написать эту книгу.

Благодарю всех и каждого, что вы есть. Ведь люди – это самый мощный источник вдохновения!

Благодарю всех, кто читает и знакомится с моими мыслями. Это пробуждает желание творить и дальше!

От Автора

На сегодняшний день погоня за внешней физической красотой человеческого тела набирает огромные обороты. И это неудивительно, ведь каждому из нас хочется иметь здоровое, подтянутое, красивое во всех смыслах тело.

Однако бывают случаи, когда тело не идёт на сотрудничество и отказывается быть таким, каким мы хотим его видеть. Что же делать в подобной ситуации?

На самом деле я не диетолог, не спортивный тренер и даже не медик. Основное моё направление – это парапсихология, психология и астрология. Так же я практикую Эриксоновский и регрессивный гипнозы¹. Вожу людей в прошлые жизни и Тонкий мир, активно помогая при этом ответить на все интересующие их вопросы. И, конечно же, очень часто среди вопросов встречается такой запрос как: «Как похудеть? Как сохранить и поддержать своё здоровье? Чем и как правильно питаться? Как полюбить себя? Как принять своё тело таким, какое оно есть? Почему я именно такая/ой?»

Перепробовав кучу разных диет, занятия спортом, голодания и прочих изнурений над своим телом, многие люди срываются или ходят по кругу, не понимая, чем вызван данный процесс. Они упорно ищут, стараются держать себя в руках, однако у них нет самого главного – понимания причины лишнего веса или плохого здоровья. И именно об истинных причинах мы и будем говорить на протяжении всей книги, которые, конечно же, индивидуальны, но и закономерны для каждого.

Больше времени мы будем уделять именно «лишнему весу», так как это очень частый запрос, особенно у женщин. Мои взгляды на эту задачу основаны, прежде всего, из опыта проведённых мною сеансов регрессивного гипноза и так же внутреннего знания, которое было уже со мной от рождения. Конечно, я обращалась за помощью в этом вопросе и ко многим специалистам, но всегда выбирала их интуитивно по близости духа и вибраций. Так что вся информация, собранная здесь, сугубо субъективная, приправленная эзотерическими знаниями.

Давая вам очередную книгу, на тему правильного питания и поддержания себя в лучшей форме, я всего лишь предоставляю ещё один выбор попробовать новый путь в этом направлении. Может оказаться так, что вы возьмёте отсюда совсем немного, но даже этой частички будет достаточно, чтобы продвинуться ещё на шаг. Вы хотите приблизиться ещё на один шаг к своей мечте или возможно в корне изменить её к лучшему?

¹ Эриксоновский гипноз – лёгкое изменённое состояние, где физическое тело и мысли расслабляются, посредством определённых техник, а в работу включается подсознание, активно визуализируя внутренние образы. Регрессивный гипноз – то же самое состояние, только работа направлена на погружение в прошлые жизни и Тонкий мир.

Проверка готовности

Прежде чем пойти дальше, мы проведём с вами небольшой тест. Ответьте на следующие вопросы самым искренним образом:

Готовы ли Вы дочитать книгу до конца?

Любите ли Вы своё тело?

Что Вы готовы поменять в своей жизни?

Чем Вы готовы пожертвовать и с чем расстаться?

За что Вы можете поблагодарить своё тело?

Верите ли Вы, что ваши мысли и энергия способны изменить Вас и вашу жизнь?

Готовы ли Вы реально меняться?

Верите ли Вы в Высший Разум, реинкарнацию и карму?

Если Вы действительно готовы к изменениям, готовы работать над собой, иногда даже чем-то жертвовать ради своей цели, тогда нам с вами по пути. Вас можно поздравить с тем, что вы уже осуществили свою мечту, только своим намерением дочитать эту книгу до конца! Почему? Потому что мои вибрации и ваше стремление изменить жизнь к лучшему объединились и работают теперь только на успех! Мы пройдем этот путь вместе!

Введение

Человеческое тело и душа

*Человеческое тело – лучшая картина человеческой души.
Людвиг Витгенштейн*

На протяжении всей книги мы будем рассматривать тело не как отдельную физическую субстанцию, а совокупность физической и энергетической составляющих.

Древняя мудрость гласит: тело – храм души. Однако на сегодняшний день о душе многие подзабыли и пытаются «вылечить» только тело. Любые врачи, медики, диетологи, тренеры работают лишь со следствием, абсолютно не зная и не догадываясь об истинных причинах заболеваний, которые скрываются далеко в подсознании и могут тянуться шлейфом за душой сквозь века.

Вы можете не верить в реинкарнацию, в вечность своей души, однако незнание законов, как известно не освобождает от ответственности, как и неверие. Поэтому, если относитесь к данной теме скептически или категорично, то оставьте книгу до лучших времён. Но если вы гибкий человек, склонный к расширению своего сознания, любознательный и ищущий, тогда стоит попробовать. Поехали!

Задача «лишнего» веса, принятия себя и своего тела для многих стоит очень остро. Люди смотрят на своё отражение в зеркале и расстраиваются. Вроде бы хороший человек, добрый, отзывчивый, но тело совсем не такое, каким бы хотелось его видеть. Кого-то смущает полнота, других худоба, третьих пропорции или формы.

Отсюда начинает упорно расти неуверенность, человек может быстро обрасти комплексами и, в конце концов, даже впасть в глубокую депрессию. Жизнь такому человеку кажется уже чем-то мучительным и как будто издевается над ним. Нет радости, гармонии, а зачастую и поддержки близких. Тупик, а что же дальше?

А дальше мы с вами начнём планомерно выходить из лабиринта безысходности к самому светлому будущему. И это сделаете вы сами, причём один на один с самим собой. Я буду для вас лишь тенью и отголоском того маяка, который укажет вам путь. Остальное вы сделаете сами.

Отражение себя в реальность или три фактора нестабильности

*Если человек подошёл к зеркалу, готовый перемениться, значит,
он уже переменился.*

Сенека

Первый фактор – внутренний мир. Мы привыкли видеть своё отражение в зеркале каждый день с позиции личности. Но если посмотреть на себя с другой стороны, с позиции души, то сразу встаёт вопрос, а зачем для души дано такое тело? Вот прямо сейчас выключите свои эмоции, встаньте перед зеркалом и задайте себе этот вопрос, от души, а не от личности. Зачем вам такое тело?

И если вы посмотрели на себя без лишних эмоций, то сразу может придти ответ. Например, научиться уверенно преподносить себя, даже с таким телом. Проявить силу воли и сделать себя самому. Или через тело выразить свою душу. Ответ придёт – будьте уверены и обязательно запишите его²

Итак, тело. Оно может быть каким угодно, красивым или не очень (хотя всё относительно) и люди будут воспринимать его именно так, как вы будете чувствовать себя в нём. Если вам комфортно, вы радуетесь и светитесь, отражение вашего физического тела в реальность будет меркнуть по сравнению с душевной энергетикой. Чувствуя ваш положительный заряд, люди сами будут тянуться к вам, сколько бы в вас не было килограммов.

И действительно, наверняка у каждого из вас найдётся хоть один друг или знакомый, вроде бы со странной внешностью на первый взгляд, но совершенно счастливый и радостный по жизни. Такой человек просто радуется жизни без заикливания на внешности.

Таким образом, не внешность и формы задают нам вектор счастья, а именно наше внутреннее состояние, наше отношение к жизни, к себе, к миру, делает нас теми, кем мы хотим выглядеть.

Второй фактор – внешний мир. Конечно же, масло в огонь подливают ещё и множества средств массовой информации. Нам целенаправленно диктуют моду, уклад жизни, ритм и некие шаблоны. Но всегда ли они хороши и приемлемы именно для нас?

Родители, воспитатели, друзья, мужья и жёны, коллеги, а потом и дети могут диктовать нам, как мы должны выглядеть и уверять нас в том, что счастье именно здесь. Однако если в вашей душе есть хоть малейшие сомнения и нежелание идти чужой дорогой – это нормально и вы имеете на это полное право.

Помните, что ваша индивидуальность – это изюминка вашей красоты, для которой нет ни одного шаблона. Вы и только вы знаете, как лучше для вас.

Сейчас пластическая хирургия настолько продвинулась вперёд, что человеческое тело можно перекроить на любой вкус и лад, даже поменяв половую принадлежность. Люди гонятся за «вечной» молодостью, делая разнообразные уколы «красоты» и что-то вшивая под кожу. Но будет ли человек счастлив, проделав столько работы над переделкой внешности, если при этом он не будет работать над вредными чертами характера или привычками в поведении?

Внешняя красота всегда проигрывает внутренней, помните об этом.

² Очень рекомендую сразу же завести какую-то тетрадь и записывать туда все ответы, которые будут приходить на протяжении всего чтения книги. Также оставляйте пометки прямо здесь.

Третий фактор – дурные привычки. Будем честны перед собой и признаемся, что зачастую мы позволяем себе больше, чем следует. Мы можем:

- утомлять организм отсутствием или недостаточным количеством сна и отдыха
- недоесть или наоборот переест (что чаще)
- кушать откровенно вредные продукты питания
- употреблять алкоголь, табак и даже наркотические вещества
- забыть о спорте, свежем воздухе и активной деятельности

Если из этого списка у вас есть хотя бы один пункт, по которому вы злоупотребляете количеством, то внешность, формы, да и вообще здоровье, обязательно покажут вам ответ через некоторое время.

Безусловно, бывают случаи, когда мы можем пропустить ночь сна, перекусать в гостях на празднике или забыть позавтракать, пропустить тренировку в спортзале или не выйти погулять из-за плохой погоды, выпить бокал вина и сдвинуть отпуск.

Но когда человек курит, время от времени спит по четыре часа в сутки, выпивает за день несколько кружек кофе и чая, пятницу и субботу употребляет алкоголь с друзьями, а выходит на свежий воздух только, чтобы добраться до работы, тогда ждать, что тело такого человека будет в прекрасной форме, просто странно.

Только представьте себе на минуту, как ему, понимающему и молчаливому телу, больно каждый раз, когда мы откровенно забрасываем в него, как в бездонную бочку, всё подряд?

Но он терпеливо, с любовью и заботой, вновь и вновь пытается очистить себя от шлаков, токсинов и прочих нечистот. Организм прекрасно знает, что это его миссия³, что он просто обязан изо всех сил жить и помогать душе – выполнять её контракт здесь, на Земле.

Только представьте себе, насколько наше тело крепко духом, что, постоянно падая в грязь лицом, оно уверенно встаёт на ноги и продолжает свой путь дальше...

Если вы хотите здоровое и красивое тело, то просто следите за тем, что попадает внутрь него. Ведь тело отзывается на каждое наше действие и даже мысль.

³ А Вы знаете, в чём ваше предназначение или миссия?

Всё ближе к цели

Иногда удар не попадает в цель, но намеренье не может промахнуться.

Жан Жак Руссо

Друзья, мы планомерно подбираемся с вами к самому главному, ради чего и была написана эта книга. Многие из вас уже прекрасно знают, что не всегда только вопросы питания, здорового образа жизни, экологии или других внешних факторов влияют на здоровье и внешний вид человека. Есть нечто такое, глубинное и потайное, что не видно зачастую не только окружающим, но и самому человеку.

Поэтому приготовьтесь забыть на время о традиционных разговорах о внешности и способах её усовершенствования. Мы с вами прямо сейчас погрузимся в мир тайных знаний не для всех. Это не просто психологическое пособие. Здесь вы найдёте и сакральные истины, и практические упражнения и главное – информацию, которая способна сдвигать горы.

Поблагодарите себя, что в ваших руках теперь есть книга, которая покажет вам новый путь развития, новый взгляд и новые решения ваших задач. Вы счастливчик!

Глава 1. Влияние прошлых жизней на сегодня

Воспоминания

Единственный банк, куда можно вкладывать все сбережения, – воспоминания. Этот банк никогда не прогорит.

Евгений Евтушенко

Воспоминания... Действительно, что на самом деле скрывается за ними? Почему одни воспоминания мы бережно храним, другие же активно прячем? И только ли воспоминания этой жизни наполняют нашу память?

Если вы никогда ранее не задавались вопросом о существовании прошлых жизней, то значит сейчас настало самое подходящее время. Наш мир уже вступил в новую Эпоху Водолея⁴. Перемены и расширение сознания закономерны и будут продолжаться весь период этого времени. И те, кто быстрее начнут искать ответы, позволять себе выходить за границы стереотипного мышления, они первыми достигнут максимальных высот в развитии своей души в данном воплощении.

Многие уже знают, что сознание (разум) любого человека постоянно активно взаимодействует с подсознанием. Образно говоря, наше подсознание – это и есть наша суть, душа, тогда как сознание – это просто личность этого воплощения, которая постоянно обращается за советом и помощью к подсознанию, иногда неосознанно и спонтанно, как и происходит с воспоминаниями.

У нашей души есть такая функция, как круглосуточная запись всего происходящего вокруг. Там есть что-то вроде жёсткого диска⁵ (как на компьютере), на который и происходит эта запись.

Например, человек сидит в хорошем кафе, пьёт ароматный чай с вкусным десертом, за окном светит яркое солнце, внутри играет какая-то знакомая и приятная музыка, он наслаждается этим процессом. И всё, что сейчас в этой ситуации будет окружать этого человека, он запомнит до мельчайших подробностей. Вернее его подсознание. Здесь может быть и приятный запах выпечки, и одежда, в которой в данный момент человек находится в кафе, духи, день недели, число, другими словами абсолютно всё, что касается этого места и времени. И это будет для человека хорошим ресурсом, который захочется вспоминать всегда.

А теперь представьте, что картина остаётся такой же, только спустя пять минут этому человеку позвонят на телефон и скажут, что его очень родного и близкого человека больше нет в живых. Как вы думаете, что произойдёт? Да, человек сначала остолбенеет, покроется холодным потом, все его системы органов резко войдут в состояние стресса и он с потерянным видом уйдёт отсюда. Только те самые воспоминания, которые записывались на протяжении этой ситуации, шлейфом начнут преследовать его весь остаток жизни.

Со временем этот человек придёт в себя, его жизнь наладится. Однако он почему-то перестанет любить зелёный чай, его будет воротить от одного только вида любых десертов, а ранее любимые духи как будто стали душить своим запахом.

Это происходит вследствие того, что подсознание записало всё как есть, а сознание отказывается принимать эту картинку, так как в момент получения скорбного известия, ему было

⁴ Мы только что покинули Эпоху Рыб, которая продолжалась приблизительно с 1 по 2000 год н.э.

⁵ Запоминающее устройство хранения информации.

больно и некомфортно. Человек естественно даже не осознаёт того, что истинная причина нелюбви к тортю или духам кроется как раз в том самом воспоминании.

И так происходит каждый день. Мы каждый день что-то делаем, где-то бываем, общаемся, с разным настроением и разными эмоциями и всё это записывается на наш информационный носитель (часть души). Далее эта информация передаётся выше, а именно в энергоинформационное поле Вселенной. Именно по этой простой причине бесполезно скрывать, хитрить и, как нам кажется, «утаивать» что-то от Высших сил. За нами постоянно и пристально наблюдают.

И надо понимать, что всё идёт нам на пользу, для нашего же развития. Ведь ничего не упускается из виду и всегда можно уточнить детали, особенно с помощью регрессивного гипноза и ряда НЛП-техник⁶.

⁶ НЛП – нейролингвистическое программирование. Другими словами – это ряд техник и методик, с помощью которых нарабатываются новые нейронные связи в мозге человека для нового шаблона поведения.

Прошлые жизни: миф или реальность?

В прошлом ничто не теряется безвозвратно, но все сохраняется.
Виктор Франкл

Кто верит или более того знает, что прошлые жизни есть и мы вечно перевоплощаемся из тела в любую субстанцию, они продолжают чтение со спокойной душой и интересом. Однако многие пока скептически относятся к данной теме и до сих пор сомневаются. Но давайте рассуждать вместе.

Какой смысл человеческой жизни в несколько десятков лет, если эта жизнь ограничивается лишь однократным пребыванием здесь, на Земле? Смысл и цель появляются только тогда, когда жизнь сопоставляется с вечностью. Когда всё проистекает из ничего и абсолютное ничего рождает всё.

Будучи ребёнком, я всегда интересовалась смыслом жизни человека. А ответ, что так устроено природой, никогда меня не устраивал. Я чувствовала глубину и организацию этого огромного замысла и процесса, просто наблюдая за жизнью животных и насекомых. Затем я стала искать ответы у разных мастеров разных времён и народов. Наконец, я просто вспомнила, кто я есть на самом деле и зачем пришла в этот мир.

На самом деле доказательства реинкарнации давно уже существуют и с каждым годом всё больше и больше становятся доступны широким массам. Более того, вы сами можете испытать подобный опыт, обратившись к опытному проводнику регрессологу.

Ян Стивенсон, Кэрл Боумэн, Роберт Шварц, Рэймонд Моуди, Полина Сухова и, наконец, Майкл Ньютон – вот имена тех, кто, если не перевернёт вашего представления о бытии, так заставит задуматься о нём.

Если вы хотите узнать больше о прошлых жизнях, реинкарнации, опыте других людей, прошедших подобные сеансы, узнать законы Мироздания и лучше познакомиться с Тонким миром, заходите в наш Центр гипнотерапии «Лотос»⁷. А сейчас мы сразу же отправимся в увлекательное путешествие сквозь века.

⁷ <http://polinasukhovacentr.ru> пройдите по ссылке или введите в поисковый запрос Полина Сухова Центр.

Реальные истории «Сложно принять своё тело»

Принятие того, что есть, переносит тебя к более глубокому уровню, где твоё внутреннее состояние, так же как и твоё чувство себя, больше не зависит от суждений о «хорошем» и «плохом», которые выносят разум.

Экхарт Толле

Сейчас мы с вами окунёмся в историю одной замечательной девушки, чтобы каждый из вас смог понять глубину и истинную причину происходящего с ней, а также понять, как устроен принцип кармических взаимосвязей⁸ между прошлым и настоящим. На примере разберём механизм работы воспоминаний.

Изначально девушка обратилась ко мне с запросом: «Как контролировать себя в еде? Что надо сделать, чтобы психологически было легко и приятно худеть?»

Надо отметить, что эта девушка, назовём её Арина⁹, при первой же нашей встрече покорила меня. Покорила именно тем, насколько позитивно и открыто относится, как к любому человеку, так и жизни в целом. Она светится теплом, всегда с улыбкой на лице, всегда на позитиве. Но через месяц после нашего знакомства, когда она обратилась ко мне за помощью, её голос был тоскливым и печальным. А всё дело, как ей казалось, именно в её весе.

Перед началом сеанса регрессии она поделилась со мной некоторыми размышлениями.

Арина: *Вчера ревела. Борьба в том, что сложно принять своё тело... Раскормила тело и год без спорта, а теперь долблю себя и тихо ненавижу... Запустила себя и лень приняла... и теперь понимаю, что не нравится так. И главное... знаю ведь, какая могу быть, но бездействие меня и гнетёт и напрягает. В общем, букет негатива к телу и опять же больно за тело, что так создала. У меня зажоры Оля, рот как мясорубка.*

И ведь, знаешь что?! Меня ни мужчины, ни красивые вещи не мотивируют. Хотя уже и на здоровье пошло... отдыха сильная. Дело-то и не в булочках, а в объёмах... понимаешь. Я же жирное не ем, сладкого тоже, а вот объёмы того же супа, каши, салата, еды в общем большой... Как будто больше еды не будет... И смех, и печалька в этом.

Мне, наверное, надо ЗАМОК амбарный на рот.

Меня ещё занимает тот факт, что всем наобещала, что стройнеть буду. И себе, и дочери, и тебе с Наставниками... и получается, слово-то не держу! Если я похудею, это будет прорыв в моей жизни, знаешь какой?! Я столько маюсь с этим весом.

Я-то думала, что я сделаю это!!! Я вообще за слова отвечаю, поэтому мне не всё равно, что говорю и в этом случае я не сдержалась. Вот вчера срыв и был, ревела... дочка меня успокаивала. Иногда бывает, себя загоню, а потом вылезаю.

И всё это после того, как ты мне дала задание выписать, зачем мне нужно худеть. Я же за жизнь и так заморочек и установок убрала немало, но видимо ещё есть. У меня первая установка знаешь, какая была? Я раньше весила 57—60 кг. С детства спорт, тело на пять с плюсом, но в 17 лет меня посадили в машину и увезли на дачу... и после этого видимо сработала защита. Если буду стройной и яркой, то на меня будут смотреть мужчины и захотят изнасиловать... Вот когда обнаружила установку, многое открылось в плане мужчин. Обиды нет на тех мужчин, хоть жива осталась. А вот страх ещё есть, особенно пьяных громких...

⁸ Карма – причинно-следственный закон, определяющий дальнейшую жизнь существа.

⁹ Имя вымышлено

Я не писала про то, что будет, если похудею. Только думала про это и вот что вылезло... Да, наверное, у меня есть страх перед мужчинами. Я в юности и в детстве много раз убегала от них. После 18 лет носила только брюки и длинные юбки, только что вспомнила.

Как видно, пока Арина прописывала цель своего похудения, у неё «вылезли» совсем давно забытые установки, связанные с насилием в юности. Конечно же, мне сразу стало понятно, что работать нужно, прежде всего, именно с этим и идти за ответами прямо в прошлые жизни, чтобы глубже понять причину и задачу насилия.

Таким образом, мы пошли выяснять сразу два запроса: откуда неудержимое желание кушать и причина насилия в юности.

Кармический урок – научиться, вопреки обстоятельствам, жить душой

Далее весь ход сеанса будет представлен в виде нашего диалога с Ариной, где я – проводник, она – клиент.

Проводник: Где ты сейчас находишься?

Клиент: Пятнадцатый или шестнадцатый век. Мне передали ребёнка... вроде он был внебрачный и его нужно было уничтожить. Они мне его дали, чтобы я избавилась от него, и за это мне дали мешочек золотых монет. Эти деньги мне были нужны, чтобы прокормить своих детей... Я одна воспитывала троих детей (тяжело вздыхает). У меня было чувство вины, что... (сильно закашляла), что ребёнка уничтожила. Но и понимание того, что мне нужно было выжить, троих своих детей кормить и я пошла на это... убийство. Я же закопала его. Ребёнок был не мёртвый, его оглушили просто.

**Как мы выяснили в процессе сеанса, этот ребёнок был незаконнорожденным и «мешал» его влиятельным родственникам, поэтому от него и захотели избавиться. Арина думала, что ребёнок уже мёртв и его просто нужно где-то закопать, но оказалось, что он был жив.*

Пр: Что ты сейчас делаешь?

Кл: Я дома, у меня на коленях этот мешочек с золотыми монетами, обнимаю детей. Сама плачу, что сделала такое преступление... (в голосе большое чувство сожаления)

Пр: Хорошо, сейчас мы с тобой прокрутим события на момент вперёд, который ты считаешь нужным. Посмотрим, как дальше развиваются события.

Кл: Дети выросли... а я так и осталась в этой трущобе жить. Сижу, голову наклонила и думаю, и что? Мешочек береблю в руках. Золотые я так и не потратила за всю свою жизнь. Меня угнетало, что неужели цена денег равна цене человеческой жизни... и я сказала, что больше я так никогда не поступлю.

Пр: Осознала, да?

Кл: Да, что больше не хочу делать такие преступления, но и не буду больше жить в нищете!** Стоит заметить, что последняя фраза прозвучала очень твёрдо и выглядела она в виде установки, программы на будущее, что мы и увидели впоследствии в следующей жизни.*

Пр: Это похоже на установку.

Кл: Да, потому что из-за этого мне пришлось такой поступок сделать. Ведь нищета может сподвигать на такие преступления. Да и эти деньги я так и не смогла потратить, потому что они были грязными, не честными. Мне было стыдно. Я с ними так, кстати, и ушла. Попросила, чтобы меня с ними положили.

Пр: Чтобы похоронили с ними?

Кл: Да, чтобы никто их даже не потратил. Чтобы эта грязь вместе со мной ушла.** Ещё одна установка, только уже в отношении денег.*

Пр: Спроси сейчас у духовного Наставника¹⁰, эта грязь ушла вместе с тобой в следующую жизнь?

Кл: Да...

Пр: Что Наставник думает по поводу этой прожитой жизни? Насколько ты уяснила урок, что так делать нельзя?

Кл: Говорит, я слишком честная женщина очень была. Тянуть надо было детей продолжать, а поступок просто опрометчивый, который и повлёк за собой, что я всю жизнь прожила в угрызаниях совести, но и так же в бедности, не потратив этих денег.

¹⁰ Наставник – это духовный куратор души в Тонком мире, в доме души.

Пр: Спроси ещё Наставника, если ты совершила этот поступок, уже сделала его, у тебя был выбор по-другому себя как-то повести?

Кл: Нет. Она бы проела эти деньги, но больше ничего не достигла.

Пр: Она могла отказаться от этого предложения?

Кл: Тоже нет, потому что там голод был. Такая обстановка... Голод слишком сильный. Траву ели...

Пр: Но несмотря на голод, она могла принять решение, чтобы не убивать чужого ребёнка? Она же всё равно эти деньги не потратила, получается.

Кл: Она не знала, что не потратит их, что её это так зацепит. Душа ей не дала потратить. Мозг зацепился за золотые деньги, а душа-то чистая, всё помнит, она не смогла...

Пр: Спроси у Наставника, этот поступок полностью был запланирован, чтобы всё так произошло и ты должны была это понять?

Кл: Да, да (активно закивала головой Арина). Так надо было.

На Совете Мудрецов¹¹ мы задали вопрос, эта ли жизнь бедной женщины стала первопричиной насилия в настоящей сегодняшней жизни, но вместо ответа нас оправили смотреть следующее воплощение.

Первопричина

Нас перекинули совсем в другое воплощение. Там Арина снова была женщиной, где жила в хорошем достатке. У неё были личные репетиторы и самые лучшие вещи по тому времени. Но однажды, в возрасте 12 лет, она подглядела акт любви между конюхом и кухаркой и испытала новое для неё чувство, которое пока она не могла объяснить себе.

Прошло несколько лет, она превратилась в юную красавицу. Её отец стал часто устраивать балы на территории их усадьбы. Конечно же, её стали приглашать на танцы, во время которых она снова вспомнила забытое, но приятное детское чувство. Быстро найдя себе молодого мужчину, она спровоцировала его на более близкие отношения. Их связь продолжалась всего пару недель, пока он не надоел ей. Затем в ход пошли все мужчины, которые могли заинтересовать её.

Надо отметить, что она занималась этим только ради удовольствия, абсолютно не требуя от тех мужчин ничего взамен. И в какой-то момент она поняла, что дома ей стало тесно и скучно. Тело требовало новых приключений. И она уехала из дома в другой город.

Для её семьи это был удар и разъярённый отец наотрез отказался спонсировать её содержание. Но это не остановило её. Чтобы как-то разрешить вопрос с деньгами, она в один из вечеров пошла прогуляться по набережной и в задумчивости присела на скамейку. В это время к ней подсел молодой мужчина и, разговорившись, они пошли гулять дальше уже вдвоём. Пока она рассказывала свою историю, про отца и такое положение, он начал влюбляться в неё и этим же вечером они вступили в новые отношения.

Каково же было удивление девушки, когда утром на своём столике, она заметила мешочек с деньгами. Сначала она не понимала, для чего это. Ведь он тоже понравился ей и они хорошо провели время. Но затем до неё стал доходить смысл, что вместе с удовольствием она так же может получать и хороший заработок.

Этот мужчина был женат, но в силу разных обстоятельств не мог оставить жену. Однако, полюбив эту девушку, он полностью взял её под свою опеку, обеспечив всем необходимым. Дал ей новое просторное жильё, личную служанку, драгоценности и деньги. Девушка так же прониклась чувствами к нему и с трепетом ждала их встреч, для неё это было впервые. И вот

¹¹ Совет мудрецов – это собрание высокодуховных существ в Тонком мире, куда приглашается душа каждый раз после прохождения жизни в плотном мире. На Совете подробно разбираются задачи и кармические уроки данной жизни. Обычно такое собрание проходит в дружелюбной форме, с глубоким пониманием и принятием души и её поступков такими, какие они есть.

однажды она получила письмо, что он больше не придёт к ней, что возможно через несколько дней его не будет уже в живых, но он хочет, чтобы ещё длительное время она себе ни в чём не отказывала, приложив внушительный чек на её имя.

Девушка в растерянности опечалилась, но продолжала ждать, пока к ней не пришло последнее письмо, что болезнь забрала его. С этого момента её жизнь резко изменилась.

Пр: Что ты видишь сейчас?

Кл: Очень красивая, статная, изящная, как фарфоровая статуэтка, девушка. Это я прогуливаюсь по набережной, с той мыслью, что сейчас в таком виде, с таким настроением, возможно, ещё кого-то встречу, с кем-то познакомлюсь. Мужчины шли и заглядывались на меня. Рядом с ними были жёны, но они другие, не похожие на меня.

Пр: Ты нашла кого-то нового?

Кл: Да. Но я тайно продолжала любить того первого мужчину и горевала каждый вечер после встречи с разными мужчинами. Конечно, у меня и деньги были и всё остальное... целый чемодан драгоценностей есть. Но я смотрю на него, пинаю этот чемодан и мне горько... Эти деньги мне стали тяжки... начала тратить их без удовольствия. Кажется я уже начала себя потихоньку ненавидеть... что я только вот таким образом зарабатываю. А любви-то нет. Я уже детей хотела, потому что мне было около тридцати пяти лет... я хотела очень детей. А на меня смотрели, как на объект вожделения. Готовы были деньги большие платить и бриллианты, ожерелья дарили. Я уж не знаю, чем я их очаровывала... но мне это было уже неважно. Переживала каждый вечер... стала в итоге часто пить.

Пр: Тебе уже не доставляет удовольствие, как раньше, просто заниматься с мужчинами любовью?

Кл: Нет, и деньги не в радость.

Пр: И что ты дальше предпринимает?

Кл: Вижу себя на кровати, вся лохматая, сигарету закуриваю. Вся потрёпанная и в зеркало смотрюсь, говорю, чего ты добилась. Швыряю бутылку. У меня началось отторжение себя. Я сама создала это всё и мне от этого теперь не отмыться. Шли-то ко мне только из-за этого. Причём до сорока лет, а после перестали интересоваться, потому что я обрюзгла. Я не контролировала себя в еде, в питье, я много пила. Могла грубо говорить, унижала их. Отторжение создавала так, чтобы они развернулись и ушли наоборот, от меня.

Пр: Как закончилась её жизнь?

Кл: Банально. Она целыми днями лежала на кровати, не вставая. И как-то под утро умерла... бестолковую жизнь прожила.

**Далее мы выяснили на Совете мудрецов, что именно это воплощение, где Арина зарабатывала проституцией, спроецировало насилие в сегодняшней жизни. Магнетизм её очарования, особая энергетика притягивает мужчин, как магнитом, не смотря на то, что в этой жизни она всегда была скромной и целомудренной.*

Параллельное отторжение себя

Пр: У тебя сейчас прослеживается такая же линия отторжения себя?

Кл: Да, действительно, чтобы мужчины не смотрели на меня, не хотели меня... В прошлом я пугала всех под конец жизни, вела себя дерзко и бесцеремонно, чтобы они не приближались ко мне.

Пр: Чтобы не смотрели и не хотели, и поэтому она себе тело такое сделала?

Кл: Да... и за это я там корила себя, что не могу найти приличного мужчину. А потом просто плюнула, ну и ладно.

Пр: В этой жизни твои отношения с мужчинами, с принятием себя и своего тела, тянутся оттуда?

Кл: Да...

Пр: Какие рекомендации могут дать тебе мудрецы в отношении внешнего вида?

Кл: Уверенность, что я всё смогу, потому что есть попустительство, разочарование. Часто я смотрю на тело и понимаю, что оно другое могло быть и когда я вижу эти изменения, мне больно становится от того, что я делаю со своим телом. И опять думаю. Всё-таки надо работать над телом. Во мне как будто две сущности разговаривают...

Пр: Пусть мудрецы помогут, подскажут, как тебе не заедать всё это? Ты с одной стороны не хочешь наедаться, с другой стороны бежишь и заедаешь?

Кл: Когда безразличие к себе...

Пр: Чем заменить его?

Кл: В этот момент просто вставать и что-то делать. Просто отвлекаться.

Пр: Танцы, спортзал подойдут?

Кл: Да, тем более что у меня на работе на третьем этаже открыли новый спортзал. Я точно буду ходить.

Пр: Отлично! Хорошо, я думаю, ты увидишь результат и будешь рада, а как потом под-держивать это состояние чувства любви к себе?

Кл: Перестать себя грызть. Я этим всё время занимаюсь.

Пр: Может тогда хвалить себя?

Кл: Просто вспоминать в моменты уныния, скольким людям я помогла и помогаю. Надо увидеть свою важность, для чего я здесь. Можно себя бесконечно ругать, находить недостатки. Например, съела кусок торта, а потом ругать себя, что не сдержала слово. Но когда я уже съела, зачем ругать-то себя? Просто нужно идти и что-то делать. Лучше отжиматься, чем себя ругать. Если постоянно думать о важности себя в мире, тогда этот кусок торта будет по сравнению с этим мелочью. Нужно научиться переключаться с угрызений на реальные действия.

Пр: Получается, что у нас из этой прошлой жизни целый букет задач вылез. Вопросы питания. Как ты выглядишь. Принятие себя. Любовь к себе. Отношения с мужчинами. Что мудрецы тебе могут посоветовать прорабатывать в первую очередь?

Кл: Самое главное – это заняться собой. Для меня это очень важно, меня это заботит. Потом всё автоматически выстроится, от состояния лёгкости у меня всё будет выстраиваться. Надо сделать так, как у паровоза, когда он начинает движение, а потом он наберёт обороты и всё включится. Когда пройдёт заикленность на себе, я переключусь, то начнёт всё своим ходом происходить. А так, я сильно концентрируюсь на теле, как будто ничего другого нет в жизни. Сильная заикленность, откуда и другие задачи прицепом тоже тяжёлым кажутся. Очень угнетает это...

Пр: Т.е. основное направление – ты занимаешься собой.

Кл: Да, Наставник говорит, это первопричина! Уважать уже себя нужно. Понятно, что оступалась, жизнь была не из лёгких, но это тоже мой опыт. Он был нужен. Сейчас я приблизилась именно к тому, к чему всегда стремилась моя душа изначально. Нужно было прожить множество жизней, претерпеть разный опыт, чтобы именно сейчас выйти на благостный масштабный уровень духовного развития. Наставник говорит, чтобы я дала позволение проявиться своей внутренней мощи для всех. Во мне сокрыт большой потенциал.

Причина страха не наестся

Пр: У тебя есть страх не наестся?

Кл: Возможно. Я наваливаю всегда себе много еды и потом думаю, ну зачем? Если я не докладываю, это как будто дозу мою забирают. У меня начинается, что это моё, мне надо это съесть. Даже моя дочь говорит, мама, ну можно же через час покушать, через два, всё есть, никуда не денется. Дочка говорит, что я так смотрю на неё в эти моменты, что она сразу разрешает, ешь-ешь. Как будто реально это мой последний приём пищи и больше никогда я не увижу этого.

Пр: Т.е. ты как будто впрок наедаешься. Может это связано с голодом и нищетой из первой прошлой жизни?

Кл: Точно! (Как будто что-то вспомнила) Наложение одно на другое. В этой жизни специально сделали перебор с едой, чтобы контролировала сама себя. Там голод, здесь достаток, а нужен баланс.

Пр: Одно цепляется за другое. Неудержимость и, кажется, что всё закончится.

Кл: Да.

Итог нашей работы

Из приведённой информации видно, что отпечаток на сложившуюся ситуацию с принятием собственного тела наложился даже не с одной, а сразу из двух жизней. Возможно, есть ниточки и из других жизней, но, как правило, в регрессиях показывают основные значимые воплощения, имеющие наибольшее влияние.

На ненасытность повлиял опыт голода из прошлого, поэтому тело в этой жизни, через память души, активировало этот сильный «якорь», т.е. пыталось кушать впрок, боясь повторения ситуации. Сюда же наложился след (причём я думаю, что сильнее голода) от предыдущего образа жизни в воплощении проститутки. Там женщина откровенно забросила себя, заедала и запивала свою тоску и печаль по несбывшимся мечтам. Надо отметить, что в этой жизни, как Арина, девушка также испытывает иногда непонятные приливы тоски и печали, впадая в слёзы, несмотря на свою позитивность и активную жизненную позицию.

Ещё сильно сыграл факт насилия в юности. Став больше кушать и перестав уделять себе должное время для спорта и занятий, Арина таким образом пыталась спрятать свой соблазнительный внешний вид опять же для того, чтобы данная ситуация не повторялась. Мозг, таким образом, хочет защитить себя, чтобы исключить повторения, абсолютно не разбираясь, хорошо это на самом деле для личности или нет.

Здесь нужно знать механизм взаимодействия нашего мозга и подсознания для лучшей проработки тех или иных программ. Ведь каждый из нас приходит в новую жизнь со своим индивидуальным набором программ, которые нужно выполнить. Кому-то нужно справиться с неуверенностью, другим – с гордыней и т. п.

Когда душа впервые соприкасается с новым телом, синхронизируется с ним, происходит как бы наложение всего опыта души на определённые участки мозга, чтобы, активировав их, человек стал вести себя установленным образом. На примере Арины, если у её души есть задача научиться совладать с телом, найти баланс для поддержания физической формы, то ей дали именно такое тело и мозг, которые активно сопротивляются этому. Жизненные ситуации также выстраиваются под эту задачу таким образом, чтобы душа сама приняла осознанный выбор и стала действовать в нужном направлении. И чем больше и сложнее жизненные ситуации и обстоятельства, тем важнее проработка данной задачи.

Вместе с тем очень часто у человека происходят неосознанные вспышки разнообразных эмоций, действий и поступков, которые никак нельзя объяснить с точки зрения наук, но которые можно легко увидеть и проследить посредством регрессивного гипноза.

Арина не могла объяснить себе, зачем она ест так много, почему перестала носить короткие юбки, ярко краситься и почему ей так сложно справиться с самой собой. Но теперь мы с вами видим, насколько сильна взаимосвязь между прошлым и настоящим и, конечно же, будущим. Так как если сейчас девушка возьмёт себя в руки, проявит волю, займётся собой даже через «не хочу» и прочие неудобства, тем самым она возьмёт это поведение в привычку. Новый шаблон поведения запишется на диск памяти души и уже в следующем воплощении её ждёт или качественное во всех смыслах тело, или уже выученный план действий в подобных ситуациях, с которыми она будет справляться с лёгкостью.

Таким образом, всё, что мы с вами делали, делаем и будем делать, имеет чёткую взаимосвязь и последствия. Всё имеет огромное значение; даже сказанное кому-то случайно доброе слово или обычный плевок на землю. И каждый раз мы с вами располагаем великой возможностью – выбирать!

Подводя итоги, можно смело сказать, что клубок распутан и проделана отличная работа по поиску истинных причин сложившейся ситуации. Арина была очень счастлива после сеанса, что смогла не только разобраться в сложившейся ситуации, но и пришло понимание, почему и зачем? И, как следствие, мотивация к действию.

И что самое интересное, духовные Наставники Арины в конце нашего сеанса, когда мы спрашивали о рекомендациях на данный момент, сказали, что именно я могу помочь ей с выбором питания. После этого была разработана индивидуальная смеха¹², принцип и стиль питания, что в итоге и привело к созданию данной книги.

Надеюсь, дорогие друзья, и вам пригодится данное руководство, с помощью которого вы сможете взглянуть на свои задачи немного с другого ракурса. Арине пожелаем огромных успехов, а мы идём с вами дальше!

¹² Пример меню на неделю будет представлен дальше

Тело – как проводник сильных энергий

*Тело – лишь одна из гипотез о том, что такое «Я»
Харуки Мураками*

В моей практике существует ещё один интересный факт о том, зачем некоторым людям дают «большие» тела.

Многие уже знают, что наши тела, да и тела других живых объектов – являются проводниками разных энергий. И всем нам каждый день передаётся много интересной информации из Тонкого мира. Кому-то через сны, другим через интуицию, третьим через знаки в пространстве. Животными, например, управлять намного легче, поэтому их эгрегор¹³ открыто диктует им, что делать. Мир насекомых, растений и одноклеточных живёт исключительно по команде эгрегора. С людьми эгрегоры действуют более тонко, но влияние, так или иначе, оказывается сильное. Таким образом, все мы управляемы на 90% процентов.

Бывает так, что миссия данного тела (человека) заключается в проводимости высоких энергий в пространство нашего плотного мира. Т.е. тело имеет мощный заряд, высокий потенциал и определённые задачи. В свою очередь для выполнения этой задачи требуется хорошее тело, с большим объёмом энергии и сил. И именно поэтому вес может не снижаться, чтобы душа данного человека несла свою более высокую задачу или даже миссию.

Будучи опытным регрессологом, мне уже стали интересны не только просмотры прошлых жизней других людей и помощь им (индивидуально), но и исследовательская работа, направленная на помощь нашей Земле и, как следствие, всей Вселенной. Поэтому я состою в закрытой группе таких же регрессологов, которые постоянно ищут, исследуют и помогают нашей планете. Нам даются определённые знания и задания по энергоинформационной очистке поверхности Земли, например. В такую группу отбираются люди с определёнными качествами. И каково же было наше удивление, что худеньким и стройным там делать нечего. В силу особенностей таких тел, они хуже выдерживают сильную энергетику при подобных работах и могут иметь сбои в работе организма, что и подтвердилось на нашей практике.

Таким образом, иногда массивное тело нужно именно для того, чтобы именно вы стали отличным проводником особых энергий. Для этого не обязательно состоять в какой-то группе и специально заниматься этим, как мы. Вы – уже проводник, и это происходит автоматически без вашего осознанного внимания.

Так что если вы видите, что ваш вес не хочет снижаться без видимых на то причин, подумайте (а лучше точно узнайте), возможно, вы и есть тот самый особый проводник особых энергий и это – ваше задание.

¹³ Общее энергоинформационное поле группы или коллективная душа.

Любите себя любими

Качество жизни человека начинается с любви к себе. Любовь к себе – это не эгоизм, а самопринятие себя, самосовершенствование и самоорганизация своей жизни.

Наталья Бурмакина

Зачастую основным посылом для любого человека, является именно принятие себя таким, какой он есть. Сюда может относиться как внешний вид, так и разные поступки и действия, которые иногда отвергаются и носят характер чувства вины или самокритики.

Если мы говорим о внешности, то это не говорит о том, что можно распустить себя, ничего не делать и продолжать любить. Здесь идёт речь именно о допуске любого вида своего тела, будь то объём, форма или черты внешности. Инвалидность, увечья, лишний вес, дефекты кожи, худоба – всё это разные проявления наших тел.

Или наоборот, человек совершил какой-то «плохой» поступок. Он корит себя за это изо дня в день, убивается, думая, что таким образом добывает себе хоть какую-то часть прощения за свои деяния. Но свершённый факт остаётся фактом, и волноваться о случившемся так же бесполезно, как прыгать с моста, всё равно это приведёт в итоге к летальному исходу со всеми вытекающими последствиями для дальнейших жизней.

У меня была однажды женщина с запросом «как ей поправиться». За несколько лет постоянных стрессов и депрессий она дошла до изнеможения, как внутреннего, так и внешнего. Её болезненная худоба действительно имела место быть, и мы пошли разбираться, с чем это может быть связано.

В ходе сеанса нам удалось побывать сразу в трёх воплощениях и проследить между ними взаимосвязь непринятия себя.

В одном случае, она была мужчиной и занималась не любимым делом, которое ей абсолютно не нравилось, и она не хотела так жить, но и попыток предпринять что-либо тоже не было. Во втором эпизоде она не могла принять ситуацию, в которой подставила собственного друга. А вот третья жизнь ей была дана больше для отдыха и понимания, как надо принимать всё, что ты имеешь. У неё был большой дом, достаток, внешняя красота и внутреннее спокойствие.

Когда мы спросили, зачем даны те ситуации, которые с ней происходят сейчас, ответом послужило – принятие. Ей было нужно научиться принимать всё, что с ней происходит, любые изменения и ситуации.

Основная рекомендация – через проявление принятия и любви к себе она выйдет на совершенно новый уровень развития. В её жизни сразу появится надёжный мужчина, здоровье само поправит себя и откроется денежный поток. А пока есть только мечты, но вместе с тем и откровенное отторжение собственного «Я», они так и остаются мечтами.

Вывод:

- любите себя, даже если другим что-то не нравится в вашей внешности;
- принимайте любые жизненные ситуации с благодарностью, понимая, что они сделали вас сильнее, мудрее и намного лучше;
- доверьтесь Вселенной, так как с её уровня видно намного лучше, в чём вы действительно нуждаетесь.

Как искать истинную причину своей ситуации?

*Неправильно всегда приписывать одинаковые действия
одинаковым причинам.*

Франц Брентано

Эта замечательная цитата настолько правдива, что и добавить нечего. Действительно, за годы практики можно смело сказать, что у каждого именно свои причины на те или иные ситуации в его жизни. Или причина может быть одной, а последствия от неё совершенно разными у разных людей. Поэтому, чтобы до конца разобраться, почему так происходит и зачем, надо, прежде всего, искать причину в себе.

Но, конечно же, очень часто причины других людей имеют схожий характер с нашими и тогда этим можно смело воспользоваться в качестве ещё одного пазла к общей картине. Именно для этого я и привела вам примеры из своей практики, чтобы, возможно, вы нашли здесь некоторую схожесть.

Для более глубинной работы, конечно же, я очень советую пройти сеанс регрессивного гипноза. Это настолько может пролить свет на происходящее, что дальше всё разрешиться само собой.

Но, если у вас нет такой возможности, вы можете провести исследование самостоятельно, главное быть при этом предельно честным перед собой.

Вы можете начать с анализа собственной жизни, вспоминая наиболее значимые моменты. Большое значение имеет детство и на нём надо остановиться поподробнее. Там могли быть сложные отношения с родителями, сверстниками, необъяснимые мысли и поступки, которые повлекли за собой определённые ситуации. Нужно уловить взаимосвязь, сцепку, как в примере с нашей героиней Ариной, где нельзя быть внешне красивой – иначе это приведёт к насилию со стороны мужчин.

Если вы найдёте подобную программу, то полдела уже сделано, осознание глубинных причин приводит к пониманию – что делать? А если далее вы начнёте по чуть-чуть, понемногу работать над ней, всё начнёт налаживаться само по себе.

Что значит работать над программой? Это значит, что если вы понимаете, что до этого момента у вас просто срабатывал защитный механизм, то теперь вы – полноправный хозяин положения. Вы понимаете, что даже такой случай, как насилие – это не повод прятать себя под грудой лишнего веса. И вы начинаете позволять себе хорошо выглядеть, носить юбки, краситься и прочее.

Первое время может быть сложно, в силу того, что тело даёт активное сопротивление и как бы напоминает, что может быть опасность, остановись. Но если вы приняли окончательное решение изменить свою жизнь к лучшему и освободиться от нересурсных программ и установок, тогда действуйте! У вас есть на это полное право.

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.