

Тамара
ШМИДТ

Крайон

КАК
ИСПОЛНИТЬ ЖЕЛАНИЯ

В **2018** ГОДУ

ПО СОЛНЕЧНОМУ КАЛЕНДАРЮ



Книги-календари (АСТ)

Тамара Шмидт

**Крайон. Как исполнить
желания в 2018 году по
солнечному календарю**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 133.4
ББК 86.42

Шмидт Т.

Крайон. Как исполнить желания в 2018 году по солнечному календарю / Т. Шмидт — «Издательство АСТ», 2017 — (Книги-календари (АСТ))

ISBN 978-5-17-105153-2

Эта книга-календарь поможет вам жить так, как должен жить человек на планете Земля, – в гармонии с собой и с мирозданием. Из посланий Крайона вы узнаете, как каждый день делать шаг в наилучшем для себя направлении и наилучшим образом. Как научиться не конфликтовать ни с самим собой, ни с окружающими, ни с природой; как не совершать ошибок, обходить препятствия и легко приходить туда, где вас ждет наивысшее благо и разрешение ваших проблем. Несложные, но действенные практики помогут вам получить помощь от Мира в реализации ваших талантов, способностей и лучших качеств. Вы сможете испытывать счастье не только по каким-то значимым поводам, но и каждый день, и даже каждый миг – просто от того, что вы живете, постоянно находясь на волне удачи, и чувствуете себя реализованным, а свою жизнь – настоящей, полноценной, состоявшейся!

УДК 133.4
ББК 86.42

ISBN 978-5-17-105153-2

© Шмидт Т., 2017
© Издательство АСТ, 2017

Содержание

Вступление. Свет, тепло и гармония солнечных энергий помогут вам быть счастливыми каждый день	6
Живите в гармонии с собой и с миром!	6
Попутный ветер уже дует в паруса вашей жизни!	7
Эта книга-календарь даст вам гармоничный настрой на каждый день	8
Календарь на 2018 год	9
Январь	9
1 января	9
2 января	9
3 января	10
4 января	10
5 января	10
6 января	10
7 января	10
8 января	11
9 января	11
10 января	11
11 января	11
12 января	11
13 января	12
14 января	12
15 января	12
16 января	12
17 января	12
18 января	13
19 января	13
20 января	13
21 января	14
22 января	14
23 января	14
24 января	14
25 января	15
26 января	15
27 января	15
28 января	15
29 января	15
30 января	16
31 января	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Тамара Шмидт
Крайон. Как исполнить желания в
2018 году по солнечному календарю

© Шмидт Т., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Вступление. Свет, тепло и гармония солнечных энергий помогут вам быть счастливыми каждый день

Живите в гармонии с собой и с миром!

Эта книга-календарь поможет вам изо дня в день выстраивать свою жизнь в гармонии с собой и с мирозданием.

Что значит жить в гармонии?

Это значит делать каждый шаг в наилучшем для себя направлении и наилучшим образом.

Это значит не конфликтовать ни с самим собой, ни с окружающими, ни с природой.

Это значит не совершать ошибок, обходить препятствия и легко приходить туда, где вас ждет наивысшее благо и разрешение ваших проблем.

Это значит постоянно получать помощь от мира в реализации ваших талантов, способностей и лучших качеств.

Это значит чувствовать себя счастливым не только по каким-то значимым поводам, но и каждый день, и даже каждый миг – просто оттого, что вы живете, постоянно находясь на волне удачи, и чувствуете себя реализованным, а свою жизнь – настоящей, полноценной, состоявшейся.

Собственно, так и должен жить человек на планете Земля!

Так было задумано изначально. Так запланировано для нас Всевышним. И сейчас мы возвращаемся к этому изначальному замыслу – возвращается вся Земля, все человечество, несмотря на то что кое-где старые энергии еще сопротивляются этому. Но их сопротивление будет длиться недолго. Потому что свет побеждает, потому что люди пробуждаются и понимают, что нет дороги назад, что все пути ведут к любви и свету Бога, к возвращению нашей собственной Божественной природы, к Божественному дому, к раю на Земле.

Попутный ветер уже дует в паруса вашей жизни!

Новые Божественные энергии уже на Земле! Они вокруг нас, они в нас самих, они повсюду. Они дружелюбны нам. Они готовы нам помогать. Если только мы сами готовы принять эту помощь.

Это бывает нелегко, потому что за тысячелетия отдаленности от Бога люди привыкли считать себя самих отдельными от мироздания. Мы не чувствовали себя частью мира. Ничего не знали о наших единых с миром энергиях. Лишь отдельные посвященные развивали те науки, которые сейчас получают все более широкое признание, – например, астрологию и другие дисциплины, несущие в себе истину о единстве человека и мироздания.

Истина возвращается в новом качестве. Потому что энергии вокруг нас другие – одухотворенные просыпающимся человечеством.

Мироздание теперь быстрее и легче отзывается на наши запросы. Мироздание предоставляет нам больше возможностей. Мироздание дает нам больше подсказок. Можно сказать, что веками человечество боролось с непогодой, ища свой попутный ветер, и наконец его нашло.

Вслушайтесь, вчувствуйтесь в окружающий мир, и вы услышите, как мироздание разговаривает с вами. Вы почувствуете тепло и улыбку, услышите добрые пожелания и мудрые советы. Вы заметите, как теплый попутный ветер дует в паруса вашей жизни. Вы научитесь ловить этот легкий бриз и удерживаться на счастливой волне. А что для этого нужно? Просто настроиться в унисон окружающему миру и поймать волну добра и любви, которая всегда рядом и всегда рада подхватить вас.

Чтобы это произошло, иногда нужна сущая мелочь – сказать самому себе нужное слово или выразить нужное намерение, изменить свои эмоции или сделать что-то такое, от чего запоем ваша душа. Вы едины с мирозданием, а это значит, что оно откликается на ваши душевные порывы, мысли, чувства, настроения и поступки. И когда вы улавливаете гармонию, гармоничной становится ваша жизнь.

Прислушайтесь к миру! Каждый день – особенный. Потому что мироздание живое, оно дышит, подчиняется меняющимся ритмам. Восходы и заходы солнца и луны, смена дня и ночи, времен года, движение зодиакального круга, дни затмений, равноденствие, солнцестояние – вот материальные отражения этих ритмов. Следуя им, мы можем улавливать волны мира, угадывать направление попутного ветра и быть всегда в том потоке жизни, который показывает нам самые благоприятные пути.

Эта книга-календарь даст вам гармоничный настрой на каждый день

Мир дружелюбен к нам и дает подсказки! Надо только научиться понимать их язык. А поможет нам в этом Крайон – светлый Дух, посланник нашей общей Божественной семьи. Крайон говорит, что 2018 год – особенный. Его нумерологическое число – 11. Это число просветления. Это число знаменует возвращение к Божественности. А потому этот год поворотный для человечества: люди начнут массово достигать просветления.

Те, кто уже знаком с Крайоном, и те, в чьих руках эта книга, – в первых рядах. От вас зависит очень многое, так как вы показываете дорогу другим. Вот почему нам с вами так важно каждый свой день выстраивать в гармонии с обновленными энергиями планеты Земля и всего мироздания.

С помощью книги-календаря вы сможете давать себе гармоничный настрой на каждый день, затрачивая на это совсем немного времени. Ведь, чтобы поймать попутный ветер, не требуется много усилий. Нужно лишь слегка развернуть паруса в нужную сторону. Советы, рекомендации и практические задания из этой книги помогут вам всегда держать парус вашего Духа по ветру – Божественному ветру мироздания, ветру добрых перемен, в котором уже слышна музыка будущей прекрасной Земли, гармоничная мелодия ангельских голосов, звучащих в райском саду. Ведь именно земной рай мы строим все вместе и с нетерпением ожидаем его воцарения на нашей прекрасной планете.

В этой книге вы найдете обширный практический материал. Это:

- рекомендации на каждый месяц года, связанные с прохождением Солнцем зодиакального круга: где, в чем и как лучше всего искать и находить свою удачу,
- практические задания на каждый день года, помогающие настроиться в унисон с ритмами мироздания, обрести гармонию с собой и с миром,
- специальные практики для особых дней – переходных, когда Солнце переходит из одного зодиакального созвездия в другое, дней солнечных затмений, дней равноденствия и солнцестояния, – помогающие наилучшим образом использовать энергетику этих моментов.

Как работать по календарю? Это не вызовет у вас никаких затруднений. Сначала вы просто читаете рекомендации на текущий период месяца, связанный с пребыванием Солнца в том или ином зодиакальном созвездии, и по возможности следуете им. Но только в том случае, если они не вызывают у вас никакого внутреннего сопротивления. Делайте только то, с чем согласна ваша душа.

В начале каждого дня читайте рекомендации на день. Чтобы их выполнить, вам понадобится совсем немного времени. Единственное правило: выполняйте все задания в светлое время дня – в период от восхода до захода солнца. Это поможет наилучшим образом использовать энергию нашего светила.

Мы живем в солнечном мире, по солнечному календарю. Сейчас энергии нашего светила активны как никогда. Солнце нашего мира готово помочь нам раскрыть солнце нашего Духа, живущее в каждом из нас. Приятного путешествия и попутного ветра!

Календарь на 2018 год

Советы, рекомендации, практики на каждый день

Январь

Солнце в знаке Козерога:

1 января – 20 января

Общие рекомендации

Смело беритесь за любую трудную работу.

Начните в своей жизни что-нибудь новое.

Ставьте смелые цели на весь год и сделайте первые шаги к их осуществлению.

Отдайте предпочтение спокойным занятиям и размеренному образу жизни.

Хорошее время, чтобы заняться делами, требующими точности, следования определенным правилам, исключаящим импровизацию.

Вырабатывайте чувство ответственности.

Есть возможность перебороть давние страхи и сделать то, что раньше вызывало у вас опасения.

Можно преодолеть неуверенность и чувство собственной уязвимости и сделать первый шаг для налаживания хороших отношений с другими людьми.

В этот период полезно заняться гармонизацией своей эмоциональной сферы. Эмоции менее властны над вами, чем обычно, что дает возможность разобраться в них и начать ими управлять.

1 января

Оглянитесь вокруг себя, задерживайте взгляд на каждом предмете, который будет попадаться вам на глаза, и представляйте, что это не просто предметы, а свет Вселенной, Божественная энергия, которая временно приняла те или иные формы.

Говорите себе: «Я вижу Божественный свет в этом (называйте предмет), и в этом..., и в этом...» Перечислив как можно больше, скажите: «Я вижу Божественный свет во всем». А затем: «Я вижу Божественный свет в себе».

Можно повторять это несколько раз в течение дня.

2 января

Возьмите три листа бумаги и ручку. На первом напишите: «Мои цели». Не задумываясь, пишите то, что само будет приходить в голову. Испишите лист целиком. Не перечитывайте.

Затем возьмите другой лист, напишите: «Как мне достичь моих целей». Опять испишите, не задумываясь, весь лист и не перечитывайте.

На третьем листе напишите: «Что будет в итоге». Пишите, не думая, излагая поток мыслей, которые сами будут возникать.

Отложите все три листа в сторону и отвлекитесь на что-нибудь. Перечитайте через 2–3 часа. Выделите то, что реально начать осуществлять уже сейчас, и обдумайте план действий.

3 января

Сделайте что-нибудь хорошее для ваших близких или других людей. Пусть даже мелочь. Например, скажите какие-то добрые слова. Если нет даже такой возможности, мысленно пожелайте им добра или помолитесь за них. Затем представьте их здоровыми, счастливыми, процветающими и выразите намерение, чтобы так и было.

4 января

Встаньте перед зеркалом и скажите вслух: «Я Есть. Я Есть. Я Есть. Я ощущаю себя прочно стоящим на ногах, живущим на Земле Божественным Духом, полным света и любви Бога. Я здесь, чтобы нести свет и любовь Бога Земле, людям, миру. Я здесь, чтобы строить рай на Земле. Сначала я строю его в своей собственной душе. Я впускаю райские энергии в свою душу. Я освобождаюсь от всех других энергий. Я очищаюсь от всего, что не соответствует энергиям любви и света Бога. Я Есть Свет. Я Есть Любовь. Да будет так».

5 января

Направьте внимание внутрь себя и отследите те мысли и чувства, которые у вас возникают. Есть ли среди них что-то тревожное, пугающее? Может, вас что-то беспокоит?

Скажите себе: «Это только мои мысли и эмоции. Они не отражают реальности. Я могу к тому же самому отнестись по-другому». Теперь представьте, что вы смотрите на тревожащие вас ситуации глазами Духа – вашего истинного Я. Духу ничто не может повредить. Дух не может страдать, ведь он вечен и неуязвим. Все происходящее для него – полезный опыт и увлекательная игра.

Скажите себе: «Все к лучшему для меня. Дух ведет меня. Я спокоен. Я уверен. У меня все хорошо».

6 января

Наведите порядок дома или на рабочем месте. Избавьтесь от мусора, грязи, всего лишнего. Представьте, что вы таким образом расчищаете пространство вашей жизни. Так оно и есть! В мире все связано: как внутри, так и снаружи, как внизу, так и наверху. Избавляясь от физической грязи, вы расчищаете и энергетическое пространство. Благодаря этому к вам может прийти что-то новое, чистое и хорошее.

7 января

Налейте в таз воды, добавьте туда немного соли и умойте лицо и руки. Представляйте, что смываете всю энергетическую грязь, все нежелательные мысли и чувства, все то, что пугало, задевало, беспокоило вас, весь ваш прошлый негативный опыт. Затем ополоснитесь чистой, холодной, проточной водой (из крана) и представьте, как Божественная энергия входит в ваше тело и заполняет каждую клетку.

8 января

Встаньте перед зеркалом и скажите вслух: «Я Есть посланник Бога, прибывший на Землю с великой миссией. В моих силах изменить земную жизнь, принеся в нее любовь и свет Бога. Я начинаю с изменений в самом себе и в своей собственной жизни. Отныне я несу Божественные энергии во все, что я делаю. Отныне я ставлю перед собой только такие цели, которые резонируют с Божественной истиной. Отныне я не позволяю никому и ничему выбивать меня из состояния Божественной любви и Божественного покоя. Да будет так».

9 января

Представьте, что вам стало доступно все изобилие мира. Что вы с ним сделаете? Что конкретно отберете для себя из этого изобилия? Какой станет в итоге ваша жизнь? А теперь подумайте о том, что вам на самом деле необходимо из всего выбранного. Что по-настоящему радует вас и улучшает качество вашей жизни? А что лишь становится источником дополнительных проблем и захламляет ваше жизненное пространство?

Поразмышляйте о том, что для вас важнее – материальные блага или мир, покой, радость в душе? Что вам нужно, чтобы чувствовать себя счастливым? Благодаря этому вы сможете освободиться от лишних желаний и начать больше ценить то, что у вас уже есть.

10 января

Поставьте перед собой задачу отказаться от какой-то вредной привычки или от каких-то излишеств (например, в пище) хотя бы на один этот день. Скажите себе, что это ограничение важно для вашего Духа. Это испытание, которое вам по силам. Вы можете не только достойно его выдержать, но и получить удовольствие от такого воздержания.

К концу дня оцените, как изменилось ваше состояние. Если вы выполнили то, что решили, ваше настроение улучшится.

11 января

Окажите кому-нибудь хотя бы небольшую материальную помощь. Можно отнести ненужные вещи в приют для бездомных, отдать нуждающимся. Можно внести небольшую сумму в благотворительный фонд. Или дать еду нищим.

А может, просто сделать кому-то подарок – но подарить не безделушку, а ту вещь, которая этому человеку действительно нужна.

12 января

Задайте себе вопрос: «Кто Есть Я?» Может, вы отождествляете себя с вашей профессией, социальными и семейными ролями? С вашим благосостоянием, с вашим домом? С вашим окружением? С вашими заслугами, должностями, наградами? Все это делает вас уязвимым. Все это порождает беспокойства. Все это является почвой для диссонансных эмоций. Потому что все это – не прочная опора. Все это может быть потеряно. И страх потери, пусть даже неосознанный, отравляет ваше существование. Скажите себе: «Я Есть Божественный Дух. Никто и ничто не изменит мое Божественное, совершенное Я».

13 января

Зажгите свечу и подумайте о человеке, на которого вы злитесь, обижаетесь, сердитесь или который причинил вам какие-то неприятности. Смотрите на пламя и мысленно желайте ему добра. Представьте, что пламя превращается в энергию любви и света Бога, и направьте ее этому человеку. Скажите, что прощаете и отпускаете его.

14 января

Подумайте о ваших родителях – не важно, живы они или нет. Если хотите, достаньте их фотографии и зажгите свечу перед ними.

Скажите вслух: «Я почитаю и благодарю моих земных родителей за то, что дали мне возможность прийти на Землю в данном воплощении. Я благодарю моих земных родителей за то, что дали мне возможность пройти все необходимые мне уроки. Я прощаю их за то, что они не были совершенными родителями. Я прошу у них прощения за то, что не был совершенным ребенком для них. Я прощаю их. Я прощаю себя. Они любимы и прощены. Я любим и прощен».

15 января

При возможности выйдите на улицу. Если такой возможности нет, подойдите к окну. Если в небе нет солнца, вспомните, что оно все равно есть, хоть и за тучами. Даже если солнца не видно, его энергия все равно проходит сквозь тучи.

Поставьте руки перед собой ладонями вверх. Представьте, что солнечная энергия струится с неба в ваши ладони. Вот они уже переполнены солнечным светом, он переливается через край ваших ладоней. Приложите ладони к солнечному сплетению и представьте, что энергия вливается в ваше тело и наполняет каждую его клетку. Сделайте вдох и представьте, что вдыхаете Божественную энергию, разлитую в воздухе вокруг вас. Энергия Солнца и Божественная энергия в вашем теле становятся одним целым и наполняют вас силой, дают ясность мысли, мудрость и яснознание.

16 января

Встаньте перед зеркалом и, глядя на свое отражение, скажите вслух: «Я Есть частица Бога. Я Есть искра Единого. Я Есть частица Великого Целого. Я совершенен и прекрасен в глазах Бога. Никто и ничто не может отменить и изменить моего совершенства. Да будет так». Повторите три раза.

17 января

Поговорите с вашими домашними растениями. Полейте их и подкормите и скажите вслух, что вы желаете им добра и здоровья. Скажите, что вы их любите и с удовольствием заботитесь о них. Если у вас нет домашних растений, пойдите в сквер или в парк, прикоснитесь к дереву и поговорите с ним. Пожелайте ему благополучно пережить зиму и расцвести весной. Добавьте, что хотите, от себя.

Можно вместо дерева поговорить и с птицами, белками или любыми другими живыми существами. Если нет возможности выйти из дома, найдите их изображения и поговорите с ними как с живыми.

18 января

Мысленно благословляйте всех, кого встретите, а также кого вспомните сегодня, как знакомых, так и незнакомых. Можно говорить про себя: «Благословляю тебя» или «Всевышний, благослови его». Если вокруг много людей, говорите: «Всевышний, благослови всех этих людей» или «Я благословляю всех этих людей». Можно направлять благословение также растениям, животным и даже неодушевленным предметам.

19 января

Сегодня время от времени задавайте себе вопрос: «Радует ли меня настоящий момент?» Заметьте, не откладываете ли вы радость и удовольствие на потом. Представьте, что этого «потом» не будет. Единственный шанс радоваться и наслаждаться тем, что вы делаете, – сейчас.

Вложите радость в то, что вы делаете. Делайте ради процесса, а не ради результата. Делайте то, что приносит вам удовольствие. Перечислите такие занятия и уделите какому-то из них хотя бы полчаса.

20 января

Переходный день. Общие рекомендации

Полагайтесь не только на логику, но и на интуицию. Она поможет вам не ошибиться как в важных решениях, так и в повседневных делах.

Делайте преимущественно то, что у вас получается легко и быстро. Если не хочется что-то делать, скажите себе, что вы сделаете это легко, – и делайте.

Этот день подходит, чтобы закончить большую и длительную трудоемкую работу.

Можно заниматься творчеством, есть шансы создать настоящий шедевр.

Практика

Подумайте о том, что вы хотели бы оставить в прошлом. Напишите это на листке бумаги и сожгите его либо разорвите на кусочки и спустите в канализацию.

Затем скажите себе: «Это ушло. Это стало прошлым. Это не возвратится. Да будет так». Затем подумайте о том, что новое вы хотели бы впустить в свою жизнь. Представьте, что это уже осуществилось. Вообразите картину осуществленного желания как можно ярче. Представьте себя в центре этой картины. Представьте все, что вы видите, слышите и чувствуете в связи с этим.

Скажите себе: «Это пришло. Это стало моим настоящим. Это свершилось. Да будет так».

Солнце в знаке Водолея:

21 января – 31 января

Общие рекомендации

Можно открыть в себе внутреннюю свободу, стать более раскрепощенным.

Укрепляйте свое чувство собственного достоинства, становитесь более независимыми и самодостаточными.

Чаше позволяйте себе снизить нагрузки, расслабиться, отдохнуть.
Можно экспериментировать, начинать что-то новое, неожиданное.
Можно проводить необходимые реформы, они будут удачны.
Можно генерировать и внедрять новые идеи.
Удаются все творческие дела, требующие нестандартного мышления.
Желательно больше общаться.
Удачен поиск единомышленников и близких душ.

21 января

Переходный день. Общие рекомендации

Удачный момент, чтобы сделать шаг на следующую карьерную ступень.
Можно переосмыслить свои цели и поменять их в лучшую сторону.
Можно увидеть те недостатки и проблемы, которые мешают вам достичь своих целей, но раньше оставались неосознанными.
Не бойтесь рисковать, если этого требует ваша цель, но риск должен быть разумным и оправданным.

Практика

Напишите на листке бумаги вашу самую смелую мечту. Не важно, если она кажется вам нереальной, неосуществимой или даже фантастической. Позвольте себе помечтать.

Представьте, что бы вы чувствовали, если бы ваша мечта осуществилась. Ведь ваши чувства в итоге – это и есть цель вашей мечты. Вы бы почувствовали себя счастливым? А теперь подумайте о том, что еще может сделать вас счастливым. Может, эту мечту можно осуществить иным образом? Может, другая мечта тоже способна дать вам счастье?

Ищите, как прийти к желаемым чувствам, и вы найдете то, что желанно для вас и при этом реально.

22 января

Скажите вслух: «Я Есть Дух. Я Есть частица Бога. Как Дух я вечен, я бессмертен, я неуязвим. Как для Духа для меня нет невозможного. Божественной силой я создаю все то, что мне необходимо в моей жизни».

Подумайте о том, в чем вы на самом деле нуждаетесь. Представьте, что у вас достаточно сил и возможностей, чтобы получить это. Выразите намерение притянуть это в свою жизнь.

23 января

Мысленно пожелайте здоровья всем, кто сейчас болеет, – сначала знакомым, а затем и незнакомым людям. Если есть возможность, помогите чем-то больному – например, навестите его, напишите письмо или открытку, или позвоните и скажите ободряющие слова, или дайте ему нужное лекарство, приготовьте пищу. Можно просто перечислить деньги в благотворительный фонд, помогающий больным и больницам.

24 января

Вспомните ситуации, когда вы дарили кому-то подарки, или что-то отдавали безвозмездно, или работали бесплатно. Вспомните то вознаграждение, которое пришло в итоге, –

оно непременно было, если только ваши дары были по-настоящему бескорыстны, если вы не сожалели о них и не чувствовали себя обделенным. Это вознаграждение могло прийти не обязательно в виде чего-то материального – возможно, оно проявилось в виде какой-то благоприятной возможности, удачной полосы в жизни, неожиданного успеха, какого-то удовольствия. Подумайте о том, что, отдавая бескорыстно, вы непременно получаете взамен не меньше, чем отдали.

25 января

Встаньте перед зеркалом и скажите вслух, глядя на свое отражение: «Дух – вот моя истинная суть. Дух – это Бог внутри меня. Бог совершенен и мой Дух совершенен. Я доверяю своему Духу. Я отдаю Духу контроль над моей жизнью и моими желаниями. Каждый миг моей жизни я прислушиваюсь к голосу Духа и иду по пути, подсказанному мне Духом».

26 января

Подумайте о том, за что вы чувствуете себя виноватым. Но разве вы сознательно хотели кому-то зла? Может, вы причинили кому-то вред по ошибке? Разве вы специально хотели ошибиться? Эта ошибка случилась не просто так, у вас были причины, и серьезные. Возможно, вы заблуждались, возможно, вас ввели в заблуждение. Но вы не виноваты. Простите себя за это. Осознайте, что это никакой не грех, а просто ошибка, одна из тех, без которых невозможно жить на Земле.

Извлеките урок на будущее и простите себя. А может, вы на самом деле не причинили никому вреда, но вам внушили, что это так? Осознайте, что вы не сделали ничего плохого. Скажите себе, что вы ни в чем не виноваты.

27 января

Лягте на спину на пол. Дышите ровно и размеренно. Сначала напрягите все тело, а затем отпустите напряжение. Руки и ноги раскиньте слегка в стороны, чтобы они лежали свободно. Представьте, что вся ваша нервная система заполняется белоснежным ярким сиянием. Это сияние заполняет ваш головной мозг, спинной мозг и все нервы, ниточками которых пронизано ваше тело. Белоснежное сияние – это свет любви Бога, и он сейчас струится по всем вашим нервам, приводя в равновесие нервную систему и весь организм.

Уделите этому упражнению 3–5 минут.

28 января

Закройте глаза, примите удобную расслабленную позу и скажите себе: «Я полностью расслаблен. Я абсолютно спокоен. Раздражение и беспокойство уходят. Внутренняя гармония воцаряется во мне и наполняет мой разум, мою душу, мое тело. Я несу гармонию в мир».

Минуту-другую посидите в тишине, затем откройте глаза.

29 января

Найдите возможность поблагодарить кого-нибудь, пусть даже незнакомого человека: продавца в магазине, консьержку или просто прохожего, который уступил вам дорогу. Скажите слова благодарности искренне и улыбнитесь. Почувствуйте, как тепло наполнит ваше сердце.

30 января

Найдите книгу, в которой, как вам кажется, могут содержаться ответы на ваши вопросы или просто та мудрость, которая вам сейчас нужна. Можно полистать ее в библиотеке или в книжном магазине – доверяйте своей интуиции, берите те книги, к которым тянется рука. Если у вас есть домашняя библиотека, вспомните, что немало ценного можно найти в ней. Можно поискать книгу в Интернете или попросить у друга.

Когда почувствуете, что нашли именно то, что искали, откройте книгу на первой попавшейся странице и прочитайте то, что там написано. Поразмышляйте над этим. Если хотите, уделите чтению книги больше времени.

31 января

Скажите вслух или про себя: «Я благодарен Богу за Его любовь и поддержку. Я благодарен жизни за счастье жить на прекрасной Земле и получать бесценный опыт бытия в человеческом теле. Я благодарен всем людям, с которыми сводит меня жизнь, за их помощь в прохождении важных для меня уроков. Я благодарен моей Божественной семье и ангельским помощникам за то, что они ведут и направляют меня по пути выполнения моей миссии на Земле – трансформации земных энергий в любовь и свет Бога».

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.