

НАДЕЖДА ДЕЛЛО

---

# Будущее в моих руках



Надежда Делло

**Будущее в моих руках**

«Издательские решения»

**Делло Н. А.**

Будущее в моих руках / Н. А. Делло — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907108-8

Эта книга — анализ собранного материала по правильному моделированию своей жизни, загадыванию и реализации желаний. Вселенная — это «стол заказов». А мы — часть Вселенной и можем созидать свое будущее, если в сердце поселилась и живет любовь. В книге пошагово даны рекомендации по правильному воплощению желаний. Книга носит эзотерическо-психологический характер. Будет ценным приобретением для всех, кому не безразлична его жизнь, кто хочет качественно ее улучшить, понять законы мироздания.

ISBN 978-5-44-907108-8

© Делло Н. А.

© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
1. Гармония, или как сделать фундамент	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Будущее в моих руках**

**Надежда Анатольевна Делло**

*Фотограф* Анна Владиславовна Чаадаева

© Надежда Анатольевна Делло, 2018

© Анна Владиславовна Чаадаева, фотографии, 2018

ISBN 978-5-4490-7108-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Предисловие

Доброго здоровья, мои замечательные читатели. Мое имя Надежда. Эта книга стала продолжением книги «Любить, чтобы жить» не в том, что здесь будут описываться дальнейшие события жизни Виктории Антоновой. В этой книге я расскажу, как на базе понимания, что вся Вселенная – есть суть любовь, а ты являешься частью этой Вселенной, можно созидать свое будущее. Да-да именно так. Мы сами можем творить свое замечательное будущее своими мыслями, если в сердце поселилась и живет любовь.

Мы способностью создавать свое будущее всегда умели и умеем пользоваться. Вот только не всем известно это. Многие люди уповают на волю божью. Думают, что бог всеми нами располагает и управляет, гневается на нас и наказывает. Так как в нас вложено с детства нашими родителями и социумом понимание, что бог воздает нам кару небесную за наши грехи.

Нет, замечательные мои. Мы создаем свою жизнь сами, своими мыслями. Если в наших сердцах нет любви и гармонии, то создаем мы себе не светлое, а темное будущее. Все, что делается с любовью – это свет. Все, что делается без любви – есть грех.

Ведь сила любви светлая – созидаящая. А сила тьмы – разрушающая. Тьма создана нашими страхами и эмоциями. Ее бог не придумал, на самом деле, мы эту тьму создаем сами, своими собственными мыслями и воплощаем в жизнь. Все неприятности, трагедии, войны, болезни и вредные привычки берут начало от страхов.

Весь негатив в Мире соткан из страхов. Следует научиться любви и бесстрашию, как уйдут негативы, тьма станет светом и созиданием. А раз так – принимайте будущее во всех его красках счастья, гармонии, здоровья и благополучия. Это счастливое будущее мы можем творить в настоящем, собственными «руками», а точнее, нашими мыслями.

## 1. Гармония, или как сделать фундамент для исполнения наших желаний

В этой главе, я в более или менее легкой форме, расскажу что нужно сделать для того, чтобы подготовить «почву» для исполнения своих желаний. Про исполнение желаний хорошо написано у Ковалева Сергея «Технология исполнения желаний», у Виталия Гиберта «Моделирование будущего», есть и другие авторы этой замечательной техники. Я решила тоже внести свои пять копеек в этом направлении. Почему? Ну есть такая потребность у меня как-то объединить все накопленные знания, сделать материал более доступным и простым для читателей.

Что такое **гармония** – это состояние, когда мы просто счастливы, нам просто хорошо, нам просто всегда везет. Это замечательно, когда мы живем с таким настроением, что нам все по плечу. Но бывают ситуации, когда все складывается не так, как нам хотелось бы. Прежде всего, это касается нашего здоровья. Почему? – Потому что если пошатнулось наше здоровье, мы не готовы служить всему миру и, прежде, всего нашим близким, не готовы радоваться и творить. Мы не можем ощущать, что мы счастливы. Потому что наше здоровье определяет все.

Например: Если у нас с утра болит голова, то особенных планов на этот день со счастливым концом у нас нет. Всегда беспокоит то, что прямо сейчас. Потому,

что это не дает нам спокойно смотреть на мир, спокойно решать какие-либо задачи и выбирать наиболее правильные решения. Ведь наиболее часто мы принимаем неверные решения именно тогда, когда нам нездоровится, так как в эту минуту у нас кроме самих себя ни до чего и ни до кого нет дела. Именно, когда у нас не все хорошо со здоровьем, мы только тогда задумываемся: А почему же? Что такое случилось с нами, почему наше здоровье не такое, какое бы нам хотелось? Приходят на ум мысли, что я такое сделал или чего я не сделал для поправки своего здоровья? Чтобы, просыпаясь, каждое утро мы могли бы себе сказать: «Доброе утро, жизнь прекрасна, я счастлив или счастлива, что живу здесь и сейчас».



Но здоровье это только один из аспектов нашей жизни. Еще есть наши близкие, с которыми мы выстраиваем свои взаимоотношения, еще есть окружающий мир, с которым мы тоже выстраиваем свои взаимоотношения, а также есть наша работа – любимая или не совсем любимая. Если работа не любимая, то нас одолевают мысли – зачем я делаю то, чего я не люблю? Зачем я сознательно делаю себе плохо, что нелюбимая работа ежедневно крадет у нас столько времени и наших сил? Почему бы не заниматься тем, что нам нравится, что мы любим, к чему лежит наша душа?

Мир – он действительно прекрасен. Почему? – потому, что если мы создадим свой прекрасный мир в своей душе, окружающий мир тоже станет прекрасным. И это, как нельзя, сильно будет касаться нашего здоровья.

### ТАК ИЗ ЧЕГО ЖЕ СКЛАДЫВАЕТСЯ НАШЕ ЗДОРОВЬЕ?

Наше физическое тело – это самонастраиваемый и саморегулируемый механизм. И этот механизм мы можем рассматривать с точки зрения:

- Нашего питания
- Насыщения организма водой
- Образа жизни (окружающая среда, наши привычки вредные и не очень)
- Нашего сна
- Нашего дыхания
- Физических нагрузок
- Энергетического состояния
- Эмоционального состояния

Из этого всего самым первым пунктом, на который нам нужно обратить свое внимание – это питание. Слышали такое изречение: «То что мы едим – тем мы и являемся». В восточных практиках, первое на что обращают внимание – это именно питание человека. Вначале корректируют питание. Потом смотрят, исцелился ли человек. Если нет, то тогда начинают применять другие практики по восстановлению здоровья.

Очень важно понимать, что чем старше человек, тем содержания воды в организме становится меньше. Мы, образно выражаясь, усыхаем. Нам необходимо выпивать ежедневно 2 —2,5 литра чистой сырой питьевой воды. Это нужно для того, чтобы вредные вещества естественным образом растворялись в воде и выводились из организма, для того чтобы нормально, а не в аварийном режиме, работала наша пищеварительная система, кровеносное русло содержало достаточный объем крови, кровь не густела, и наши сосуды не забивались холестерином, наши суставы перестали бы хрустеть и болеть от обезвоживания суставной сумки, и другое.

С возрастом, наш организм нуждается в большем движении, поскольку в молодости мы очень энергичны, мобильны, мы все делаем на бегу: едим, создаем семью, бежим на работу и с работы, мало спим и т. д.

Вся наша жизнь – это сплошной бег. С возрастом человек делается медленнее. Он уже никуда так не спешит, дети выросли, жизнь устаканилась. Мы стремимся к состоянию «анабиоза» – это замедление всех процессов. Наступает гиподинамия. Это неправильно. Потому, что наше физическое тело требует физических нагрузок для обеспечения нашего здоровья. Тем самым, чтобы поддерживать все биохимические процессы нашего организма – нам нужно движение.





Давайте посмотрим на наше тело с точки зрения энергетических ресурсов:

## **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.