

*Камилла Машаева*

# *Мантры души*



Камилла Шашаева

**Мантры души**

«Издательские решения»

**Шашаева К.**

Мантры души / К. Шашаева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-930825-2

Слова созвучны с тонкой материей души. Измениться может каждый из нас. Главное, настроиться на свою волну. Сделай первый шаг к новому и лучшему. Эта книга — твой помощник найти себя, а главный герой этого увлекательного путешествия в мир сознания и перемен — именно ты!

ISBN 978-5-44-930825-2

© Шашаева К.  
© Издательские решения

## Содержание

Читай, вслушивайся, живи! Это всего лишь начало твоего пути	6
Быть равнодушными	6
Жизнь всегда научит новому, главное, увидеть знаки судьбы	7
Не боритесь со своими демонами, приобретайте новые привычки	8
Живи, дыши, существуй	9
Жизнь продолжается, даже когда уже нет пути назад	10
Счастье исцеляет мысли, а печаль- душу	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Мантры души**

**Камилла Шашаева**

© Камила Шашаева, 2018

ISBN 978-5-4493-0825-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Читай, вслушивайся, живи! Это всего лишь начало твоего пути**

### **Быть равнодушными**

Бывают истории, которые нам указывают, как нельзя делать, и мы на таких историях учимся. Совершая ошибки, мы оглядываемся назад, анализируем, размышляем, но иногда всё-таки наступаем на одни и те же грабли. Почему так происходит с нами?

Мы не можем каждый день думать о каждом своём шаге, себя контролировать и шишки набиваются моментально, одна за одной. Как бы больно ни было, но мешок с камнями мы любим собирать то того, пока совсем не будет сил их тащить на своих плечах.

Нужно ли отсекай лишнее? Безусловно. Это первый шаг к осознанному пути без шишек, ссадин, но с большим опытом. Лишние мысли мешают нам видеть, что происходит впереди, затуманивает нам горизонт, но как только мы сбросим балласт, то события будут развиваться намного быстрее. Выбери для себя то, что не хочешь видеть в своей жизни, сужая постепенно критерии поиска.

Верится, что на каждый вопрос можно найти ответ, только чужие советы, где мы исключительно и ищем ответы, могут сломать нам не только жизнь, но и собственное убеждение и решение проблем. Мы начинаем не вдумываться в те слова, которые нам говорят. Мы сквозь слова фильтруем нужное и отсекаем то, что действительно для нас.

Но бывает не всегда всё так плохо, ведь истории людей, которые были в нашей жизни или ещё есть, мы можем увидеть хорошие моменты. Не все люди плохие и не все хорошие, просто нужно сужать круг общения до таких кругов, где есть поддержка и понимание.

Перемены начинаются с каждого из нас и хочется быть главным источником в этих переменах.

## **Жизнь всегда научит новому, главное, увидеть знаки судьбы**

Когда мы теряем того, кого любим, по любым причинам, он замирает у нас в памяти. Надолго. Навсегда.

Любовь невозможно убить, если она взаимная и невозможно излечиться, если была отвергнутая.

Чувства всегда будут нас мучить, угнетать, рвать на части и нажимать на больные мозоли.

И когда любовь начинает превращаться в яд, мы начинаем сходить с ума. Нам мерещатся те люди, которых мы любили и любим. Они наши вечные призраки в нашем подсознании.

О, нет! Вы от них никуда не денетесь.

Чувства, ощущения могут затухать, и вы начнёте медленно отпускать всё, но потом призраки возвращаются и всё по новой, с новой силой, с новой волной эмоций и слёз.

Мы, люди, которые по своей природе чувственные и принимаем всё близко к сердцу. Влюбись на мгновение, увлеклись кем-нибудь, и ты во власти самого сильного чувства на свете, и каким бы ни был, и как бы не относился к любви, ты пропал!

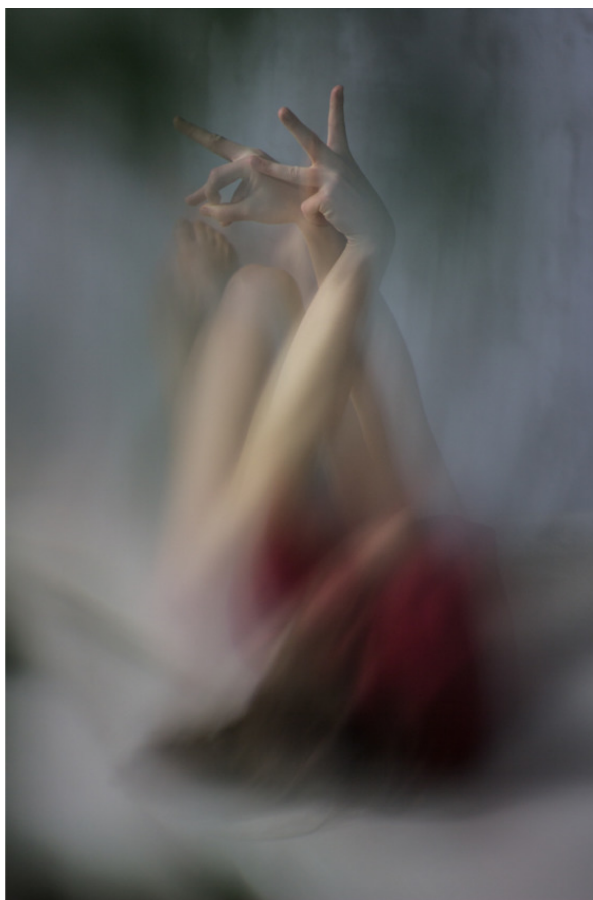
## **Не боритесь со своими демонами, приобретайте новые привычки**

Бывает такое, когда в голове рождается идея и вот вы уже хотите сделать шаг вперёд, сделать рывок, чтобы достичь цели, но мысли начинают путаться, начинаются сомнения, переживания, не понимание что же точно вы хотите сделать. Вы полностью опустошенные, стоите на распутье между «сделай, давай» и «погоди, а вдруг это ошибка, подумай».

Это тяжело выносить, потому что земля под ногами уходит, полное бессилие над собой и своими желаниями. Мы становимся жертвой собственного недоверия к себе.

Но, есть шанс вырваться из этой паутины. Слушайте своё сердце. Оно, как ориентир, свет в тоннеле, который покажет правильный ответ. Срабатывает интуиция, начинается прозрение, очищение мыслей и мы видим, что распутье исчезает и появляется одна прямая дорога к нашей цели и желаниям.

Возьмите себя в руки. Если вы сейчас на таком же распутье, то сделаете пару глубоких вдохов-выдохов. Закройте глаза. Дышите через нос, выдыхайте медленно ртом. Представьте конечный результат того, к чему вы идёте. Представьте эмоции, чувства, ощущения от проделанного. Чувствуйте теплоту внутри? Это наше сознание просыпается от долгого сна, пока мы были в замешательстве. Вдох-выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. Откройте глаза. Теперь вы готовы идти дальше! Действуйте! Вы сможете!



## **Живи, дыши, существуй**

Я живу. Я дышу. Я существую.

Здесь и сейчас.

В данную минуту.

Не заглядываю в будущее.

Не оглядываюсь в прошлое.

Черпаю свои силы через правильные мысли и настрой.

Каждое утро улыбаюсь.

Каждое утро говорю себе приятные слова.

Каждое утро просыпаюсь с хорошими мыслями.

Не строю планы. Живу настоящим. Всё будет так, как должно быть.

Как важно иногда читать важные и вовремя главные слова. Когда депрессия, печаль, слезы и хаос в голове, душе и жизни нас топчет, мы становимся внутри себя такими «маленькими и беззащитными» что каждый нас может задеть и нам будет очень больно.

Но вдруг на нашем пути встречаются люди, которые протянут руку помощи, обнимут, улыбнуться и так становится тепло от такой встречи что больше не хочется унывать.

Такие люди встречаются редко, но они встречаются, приходят в нашу жизнь в нужный момент и тогда, когда это нам необходимо.

Берегите их! Берегите себя!

## **Жизнь продолжается, даже когда уже нет пути назад**

Мы стоим над пропастью  
И дышим едва  
Мы боимся темноты  
Скрываемая за скалами нашего бытия  
Мы смотрим на закат  
И за горизонтом ничего нет  
Мы боимся пустоты  
И это длиться может много лет  
Мы смотрим в бездну  
И ищем ответы  
Волна за волной накрывает нас с головой  
И тонем, уходим на дно  
Цепляемся за живое наше нутро  
Мы скованные нашими мыслями  
Мы скованные и это беда  
Мы сами себя разбираем на части  
И эта проблема сильнее тебя  
Не бойтесь отпускать  
Не бойтесь прощать  
Не бойтесь любить  
Главное, дышать и жить

## **Счастье исцеляет мысли, а печаль- душу**

Каждый, любой каждый может изменить себя, свою жизнь, своё внутреннее состояние, свои мысли. Всё что угодно мы можем изменить-место работы, общение, окружение

Главное, стремление к этому. Да, я согласна, что и деньги играют большую роль, но если это не напрягает и материально обеспечены, то что мешает нам измениться?

Скажу честно, как только вы подумайте о том, чтобы поменять хоть что-то в себе, Вселенная даст вам все инструменты, инструкции, откроет дверь, которая была до этого закрыта и даст сигнал к действию. Услышьте этот сигнал, не пропустите! Вот увидите, как поменяется каждая ваша часть души, мысли и настрой.

## **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.