

Анна Новикова
Навстречу себе — 2

Душевные тексты о саморазвитии



Анна Новикова

**Навстречу себе – 2. Душевные
тексты о саморазвитии**

«Издательские решения»

Новикова А.

Навстречу себе – 2. Душевные тексты о саморазвитии /
А. Новикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939878-9

Продолжение серии авторских заметок и наблюдений о том, как жить в согласии с собой и космическими законами. Первый раздел посвящен разбору самых бытовых тем, насущных задач, с которыми сталкивается каждый. Будь то обретение профессионального призвания, работы по душе, истинной любви и семьи, достатка и нового видения, миропонимания. Второй раздел познакомит с новым методом в астрологии — Формула души. Наглядно, практично, на примерах известных людей.

ISBN 978-5-44-939878-9

© Новикова А.
© Издательские решения

Содержание

Читатель, приветствую!	6
Раздел 1. Работа над собой	7
Как работать над собой?	7
1. Читайте полезные книги	7
2. Окружайте себя красивыми вещами	7
3. Следите за словами	7
4. Будьте избирательны в еде	7
5. Смотрите вдумчиво сериалы и кино	8
6. Найдите увлечения	8
7. Займитесь здоровьем	8
8. Заводите полезные привычки	8
9. Соблюдайте режим дня	9
10. Медитируйте	9
11. Выращивайте цветы	9
12. Используйте телефон, интернет по необходимости	9
13. Наведите уборку	9
14. Соблюдайте чистоту помыслов	10
15. Переосмыслите запросы	10
16. Дышите свежим воздухом	10
17. Расширяйте кругозор	10
Практика «Серебряная нить»	11
Как правильно молиться?	12
Ходить в церковь необязательно	12
Молитва должна быть от сердца	12
Молитва может быть на любом языке	12
Лучшая молитва – без слов	12
Сосредоточенность	13
Соблюдать ритм повторений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Навстречу себе – 2

Душевные тексты о саморазвитии

Анна Новикова

© Анна Новикова, 2018

ISBN 978-5-4493-9878-9 (т. 2)

ISBN 978-5-4493-9879-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Читатель, приветствую!

Если мы косвенно знакомы, по моим другим книгам, вебинарам, а может консультациям, то не буду задерживать вас долгим представлением.

Если вы узнаете обо мне и моем труде впервые, спасибо за интерес! Возможно мы подружимся.

Данная книга не очередное руководство в стиле «Как нужно жить?» или «Как стать счастливым?».

Эта книга о том, что значит работать над собой в поте лица и стойкости духа. Здесь вы не найдете чудодейственных техник, благодаря которым вы в два счета достигнете желаемого.

«Навстречу себе – 2» – продолжение серии авторских заметок и наблюдений о том, как жить в согласии с собой и космическими законами. Здесь и разбитые иллюзии, и жесткая правда, и новая надежда, а главное – ключи к тому, что называется духовным ростом.

Первый раздел посвящен разбору самых бытовых тем, насущных задач, с которыми сталкивается каждый. Будь то обретение профессионального призвания, работы по душе, истинной любви и семьи, достатка и нового видения, миропонимания.

Второй раздел познакомит с новым методом в астрологии – Формула души. Наглядно, практично, на примерах известных людей. Вы и сами сможете построить и растолковать свою Формулу души. А если не сможете, свяжитесь со мной:

[Vk.com/anna_kassandra](https://vk.com/anna_kassandra)

[Vk.com/taro_kassandry](https://vk.com/taro_kassandry)

Anna.kassandra@yandex.ru.

Успехов вам в работе над собой и новых побед в духе!

Раздел 1. Работа над собой

Как работать над собой?

17 простых советов на каждый день

Помните, я возмущалась, что выражение «работать над собой» зачастую бывает непонятным. Люди хотят конкретики, а «работа в духе» и прочие «возвышенные материи» – не для них. Что ж, тогда делюсь рекомендациями. А именно, какими простыми физическими действиями наладить жизнь? Читайте, применяйте и улучшайте!

1. Читайте полезные книги

Понятие «полезное» у всех разное, да и книги не каждому даются. Кто-то с удовольствием посмотрит обучающее видео, чем прочтет текст. А кому-то предпочтительнее посетить мастер-класс, чтобы на деле попробовать свои силы. Суть не в этом. А в том, чтобы расширять кругозор. Книги – самый доступный способ самообразования, даже если вы считаете иначе. Читайте ту литературу, которая вас вдохновляет и обучает. Будет это специализированная литература, духовная или художественная, читайте и ищите в ней пользу. Читиво ради того, чтобы убить время перед сном или в дороге – это потеря и времени, и знаний.

2. Окружайте себя красивыми вещами

Речь не о вещах гардероба, а о бытовых мелочах. Украшайте стены жилья репродукциями картин, которые вас вдохновляют, или плакатами с мотивирующими цитатами. Всё окружение влияет на вас. Если на стене висит набор психоделических картинок, а на подоконнике засохший кактус и жухлое нечто, которое было фиалкой, не удивляйтесь, что вам тяжело дома отдохнуть или собраться с мыслями. И помните, лучше меньше да лучше. Пусть это будет одна, но самая-самая картина, чем коллаж, который только путает мысли. Или пара красивых статуэток, чем десяток безвкусовых сувениров. Красота спасет мир и вашу душу!

3. Следите за словами

Кто из вас не грешит ругательствами? И я сейчас не только о матерных словах. Когда вы повторяете «жесть», «ужас», «кошмар», «ж..па» – какую энергетику вы притягиваете? Я уж не говорю про новомодные словечки, заимствованные из других языков, и неуклюже русифицированные (тот же «хайп»). Так что следите за языком. А еще лучше учитесь молчать и больше слушать. Болтовня – это тоже трата энергии. Поэтому прежде чем что-то ляпнуть, прикусите язык – возможно вы сейчас не самую добрую энергию пошлете в мир? Используйте простые и добрые слова: «красиво», «изящно», «приятно», «хорошо». Так и свое состояние улучшите, и добро в мир принесете.

4. Будьте избирательны в еде

Конечно, во время праздников очень трудно устоять перед вкусностями. Но обжираловка не в чести. Запомните, есть нужно, когда хочется, а не когда вроде как надо. Есть 2 вида еды: зовущая и резонирующая. Первая – зовет вас ароматами, шкворчанием, но если бы вы это

не слышали и не чувствовали, то аппетита не появилось бы. А вторая – то, что вы хотите съесть на данный момент. Тянет вас какао попить – пейте, не заменяйте его чаем или кофе. Организм хочет именно какао.

Не утяжеляйте желудок, если он не готов принимать пищу. Ну и с деликатесами осторожнее. Чем вкуснее еда, тем сильнее она заземляет вас в энергетическом плане. Чем проще еда, тем легче она легче усваивается, и тем больше в вас энергии для самореализации.

Про алкоголь надо отдельно говорить? Он ВСЕГДА заземляет вас. И НИКОГДА не несет ничего полезного для вашего сознания и тела.

5. Смотрите вдумчиво сериалы и кино

Сейчас их существует на любой вкус и цвет. Одни можно смотреть годами (какой сейчас сезон «Сверхъестественного»?), а другие посмотреть за пару дней. Возникает вопрос – зачем смотреть кино и сериалы? Не чтобы время убить или быть в тренде, а чтобы извлечь уроки. Если уж смотреть, то вдумчиво. Пытаться проанализировать действия героев, спрогнозировать развитие сюжета. Одним словом, заставляйте мозги работать, а не просто поглощать, что дают.

6. Найдите увлечения

Мне странно слышать от людей: «Я не знаю, чем заняться. Ума не приложу, к чему меня влечет». А вы попытались хоть что-то освоить? Увлечения сами собой на голову не упадут! Если уж смотрите сериалы, занимайте руки в это время чем-то: рисуйте, лепите, вышивайте. Не нравится? Попробуйте изготавливать мыло ручной работы или шоколадные конфеты – уже интереснее? Учитесь фотографировать в стиле макросъемки или освоите фоторедактор. Не ваше? А вы пробовали? Ищите ваши увлечения, но не перебирая в голове по принципу «лень/ не лень», а на собственном опыте. Трудитесь!

7. Займитесь здоровьем

Я с детства не любила физкультуру, всегда еле-еле вывозила нормативы. Но в 2013м все изменилось. Я сознательно перешла на сыроедение, каждое утро выполняла 10-минутную зарядку, подолгу гуляла по любимому Томску. Вам что мешает, кроме собственной лени? Я могу понять, что на фитнес-залы или вечерние тренировки не у каждого есть средства или время. Но встать на 10 минут раньше ради зарядки можно? Несколько простых упражнений – и вы уже бодры и веселы.

Почаще разминайтесь во время работы, сидения за компьютером. Желательно – каждые 20—30 минут. Не ленитесь, остеохондроз ленивых не щадит.

8. Заводите полезные привычки

Это к слову и о здоровье, и об увлечениях. Мне, как жаворонку, абсолютно непонятно нытье в стиле «я не выспался», «я не могу встать в 8 утра», «я встаю только с четвертого будильника». Серьезно что ли?

Дисциплинируйте себя полезными привычками: вставать на 10 минут раньше, ложиться на полчаса раньше, читать 20—30 минут перед сном, делать зарядку по утрам, гулять пешком каждый день 30—40 минут, учить иностранные языки – 10 слов в день и т. д. В вашем организме кроется невероятный потенциал. Специально его раскрывать не нужно, просто не ограничивайте его и не ленитесь. Можно успевать и книги читать, и высыпаться, и языки учить, и работать. Просто дисциплинируйте себя. Каждый день и по чуть-чуть.

9. Соблюдайте режим дня

Выведу это отдельным пунктом, ибо, елки-палки. Я в своем декрете и то умудряюсь режим дня соблюдать. Если кто не в курсе, то в декрете все зависит от ребенка – когда уснул, тогда и остальные могут поспать. А если ребенку не спится в 4 утра, то режим летит в тар-тарары. Тем не менее я встаю иногда в 6, иногда в 7. Делаю зарядку, обедаю и ужинаю в одно и то же время. Ложусь спать, кстати, тоже ближе к 22.00 – 22.30. Вам что мешает?

Все причины, которые вы сейчас назовете, можно решить вашей волей. Всё можно изменить, если захотеть.

10. Медитируйте

Почти в каждом тексте о духовной практике я указываю, что 5—10 минут в день достаточно. Главное соблюдать регулярность. Вы можете медитировать, проводить духовные практики в любое время, но КАЖДЫЙ ДЕНЬ. Это ведь самый простой способ привести себя в порядок – отрешиться от стресса, суеты и побыть 5 минут в молчании и покое. С каждым днем вам будет это удаваться все эффективнее.

11. Выращивайте цветы

Я, конечно, еще «тот садовод». Тем не менее, цветы есть и на моем подоконнике. Живые цветы насыщают пространство кислородом, поглощают негативные вибрации и дарят гармонию, покой, чувство уюта. Даже если вы, как я, предпочитаете кактусы, заведите их. Заботьтесь о цветах, говорите приятные слова во время полива. Они ответят вам благодарностью и гармонией.

12. Используйте телефон, интернет по необходимости

И это говорю я, кто работает только в режиме онлайн. Три недели назад я обнаружила, что телефон из рук почти не выпускаю, на чтение не хватает времени, а с клиентами переписываюсь даже за полчаса до сна. На фиг такое дело! Отныне wifi на телефоне включаю только 3—4 раза в день, чтобы проверить почту, сообщения и «поинстаграмить». Ленту новостей смотрю всё реже, зато с дочей вожусь всё дольше и книги читаю всё чаще.

Чаты, мессенджеры, соцсети дарят огромное поле возможностей, но в то же время отнимают время. Совет только один – дисциплина.

13. Наведите уборку

Моя лучшая подруга часто повторяла: «Порядок в голове – порядок в шкафу». Когда мы вместе жили в студенческой общаге, то замечали, как каждой из нас становится легко на душе и светлее в голове после уборки в шкафу. Поясню – в 4х-местной комнате один шкаф на все-все вещи... Представьте, что там творилось.

Переберите вещи в шкафу. Отложите те, которые уже не носите. Если вы их не носили полгода, то еще полгода не наденете (филологи, простите), даже если положите на самое видное место. Еще лучше, если часть вещей вы раздадите, продадите, отнесете в фонд малоимущих. Вы даже не представляете, как вам полегчает! И да, лишний хлам из ящиков стола, с полки – долой! Не засоряйте дом, а очищайте пространство. Пусть энергия свободно перемещается по вашему жилищу.

14. Соблюдайте чистоту помыслов

Признайтесь, шалунишки, сколько раз вы читали мои тексты или чьи-либо сообщения с явным недовольством, несогласием, осуждением, но сами в ответ: «Спасибо! То, что нужно», а?

Помните, что внешние эмоции в гораздо меньшей степени влияют на вас и жизнь, чем глубинные. Поэтому так важно снимать все претензии и обиды, не осуждать ни себя, ни окружающих, действовать открыто, а не корыстно. Себя или окружение вы обманете, но Всевышнего – никогда. Ему всё видно и слышно, что вы там втихушку бормочете.

15. Переосмыслите запросы

100500 раз уже сказано – определитесь с тем, чего вы на самом деле хотите. Тем не менее реклама новомодных шмоток, приспособлений, без которых вы как-то умудрялись жить раньше, вдруг заставляет вас думать иначе. Якобы это СРОЧНО надо приобрести.

Спрашивайте себя снова и снова – что полезного для моего развития даст мне вещь, которую я хочу? Возможно вам и не новая шуба нужна, и не айфон (прости, Господи), а десять книг для развития новых навыков, талантов и работе в духе окажутся полезнее? Или обучающие курсы, вебинары, семинары вместо парфюма от Леди Гаги? А может, сэкономив на сиюминутных пристрастиях, вы наконец накопите на путешествие? Думайте!

16. Дышите свежим воздухом

Повторюсь, и это говорю я, которая сидит в декрете. Чаще гуляйте, проветривайте помещение, выходите из дома, чтобы отвлечься от рутины и монотонности мыслей. Во время прогулок не зависайте в соцсетях или мессенджерах. Наслаждайтесь видами, природой, воздухом, любуйтесь вечным, чтобы понять, насколько мелочны ваши переживания.

Вы и сами заметите, как при регулярных прогулках посещают новые мысли, идеи, озарения, решения. Это и правда работает, если смените вектор внимания с бытовых задач на вдохновение и наблюдение за природой.

17. Расширяйте кругозор

Талантливыми не рождаются, а становятся. Будь вы хоть трижды виртуозный музыкант или чуткий дизайнер от рождения, эти таланты сами по себе не раскроются, если вы и пальцем не пошевелите. Читайте, изучайте новое, пробуйте новые методики, техники, способы. Смотрите обучающие видео, общайтесь с мастерами своего дела, развивайте эрудицию. Всё это и составляет ваш кругозор.

Мне часто говорят, мол, Аня, ты так много знаешь. А по мне так ни фиги я не знаю. Вы и сами в этом убедитесь – чем больше вы будете узнавать, тем больше вам будет хотеться узнавать. Нет пределов совершенству, нет пределов Знанию.

Список можно дополнять новыми и новыми пунктами. Думаю, на первое время вам хватит и этих. Выполняю ли я сама всё из перечисленного? Выполняю всего по чуть-чуть. Никто не заставляет вас за 2 дня изменить свою жизнь. Действуйте малыми шагами, постепенно заменяйте одни привычки, другими – более полезными и эффективными. Одни дела и увлечения – другими, новыми и вдохновляющими.

Успехов вам в работе над собой!

Практика «Серебряная нить»

Эту практику я провожу регулярно. Можно сказать, круглосуточно. Чего и вам желаю.

Всё просто. Каждый раз во время медитации, обращения за помощью, перед сном, при решении важного вопроса – да вообще всегда – представляйте, как из вашей макушки тянется светящаяся серебряная нить высоко-высоко во Вселенную.

Визуализируйте несколько минут, чтобы картинка в сознании стала наиболее четкой. Более того вы можете увидеть, как эта нить превращается в толстенный канат, а может и вовсе представляется мощным фонтаном серебристого цвета.

Суть практики в том, чтобы соединиться со своим высшим Я, Божественным Началом. Можете представить образ любимого Владыки или Бога (как он есть в вашем воображении), и протяните эту серебряную нить к сердцу этого Высшего Существа. Можно мысленно или вслух заявить утверждение: «Соединяюсь со своим Высшим Я» или «Соединяюсь с Божественным Началом».

Ощущения могут быть разными – от никакого до давления на макушку, будто кто-то давит на вашу голову ладонью. Проводите эту практику почаще.

Я, например, ее практикую обязательно во время проведения консультаций, написания текстов, медитации, перед сном. Результаты классные – повышается уровень осознанности, понимания происходящего. Становится легче на душе, негативные мысли и ощущения разлетаются. Появляется больше сил и вдохновения на работу. Одним словом, сплошные плюсы!

Как правильно молиться?

Казалось бы, что сложного или непонятного в молитве? Ведь молиться умеет даже ребенок. Но в том и дело, что ребенку молитва удастся куда проще, чем взрослому. Ребенка никто не учит молиться – его молитва от сердца. Взрослый же взывает к Высшим Силам в часы трудностей и стенаний. Но разве это молитва? Больше похоже на жалобы и попрошайничество.

Как же правильно молиться?

Ходить в церковь необязательно

Начну с простого – посещать церковь для молитвы необязательно. То есть при наличии такого желания, никто не воспрещает. Но молиться вы можете где угодно и когда угодно. Всевышний слышит вас всегда, а не только, когда вы находитесь в Его храме.

Я пишу такие вещи, так как не один раз сталкивалась с предубеждением: «Что мне теперь в церковь ходить?». Не хотите – не надо. Молитесь хоть с рабочего места, хоть в кухне, хоть в маршрутке.

Молитва в церкви – это не постулат, а предрассудок. Важно иное.

Молитва должна быть от сердца

Да, именно от сердца, а не от ума. Молитва – это обращение к Высшим Силам посредством чувственного органа – сердца. В таком случае молитва получается самая искренняя, теплая, а в груди ощущается необыкновенный трепет.

Молитва от ума – бездумное повторение песнопений, мантр, формул. Да еще выпрашивание любви, денег, здоровья. Как тут ни тужься, а божественного вдохновения не выйдет.

Молитва может быть на любом языке

Думаю, вы и сами нередко встречаете подборку индийских или буддийских мантр, которые ну самые-пресамые чудодейственные. В то же время в моем паблике вы находите молитвы от американского транслятора Э. Профет. А ваша бабушка по сей день читает «Отче наш» на старославянском. Какая молитва правильная?

Молиться можно на любом языке. Не имеет значение набор слов. Важно устремление к Божественному Началу. Будете вы петь мантры или читать старославянские молитвы – не играет особой роли. Но помните, что каждое слово – это вибрации. А значит, у каждой молитвы вибрации разнятся, равно как и ощущения от них.

Если вы не заучиваете молитвы, а говорите от души, то слова могут сами прийти. Причем такие, которые вы и не используете. Это ощущение, когда не вы молитесь, а само сердце взывает к Тонкому Миру.

«В лучшие времена жречества были избраны слова „Адонай“, „Истар“, „Аллелуйя“ и „Оум“. Также употреблялось повторение алфавита или цифр. Конечно, практически сила не в самих словах, но в создании волн». Серия «Учение Живой Этики», «Листы Сада Мории», ч. 2.

Лучшая молитва – без слов

Кто читал «Диагностику кармы» С. Лазарева уже это понял. При молитве необходимо выйти за пределы человеческого, привычного, земного. Тонкий Мир – мир чувств, но не слов.

Возможно вам удавалось подобное, когда вы хотите выразить нечто Всевышнему, будь то благодарность или просьба, но слов нет. Зато есть душевный трепет. Это как раз молитва без слов, когда вы соединяетесь с Тонким Миром по зову сердца, минуя оковы ума.

Сосредоточенность

Об этом стоит упомянуть отдельно.

Сколько на вашей памяти таких молитв, когда шепчете одно, а в голове – бардак? Мысли скачут как табун лошадей, мешая сосредоточиться. Так вместо сердечного облегчения получается сумбур.

Сохраняйте сосредоточенность. Не зря во время молитвы закрывают глаза – это помогает не отвлекаться на окружение. Прежде чем обратиться к Высшим Силам, сделайте несколько глубоких вдохов, сядьте поудобнее. Желательно, конечно, чтобы в это время вас никто не отвлекал.

При регулярной практике вы сохраните сосредоточенность, а значит и молитвенное состояние хоть в очереди к врачу, хоть в душном автобусе.

Соблюдать ритм повторений

О повторениях немного упомянуто выше, да и вы сами заметили, что молитвы требуют повторения. Это обусловлено вибрациями слов. Ритм движет миром – в каждом вздохе, каплях дождя, благоухании цветка, песнопениях птиц и т. д.

Молитва – это тоже ритм заложенных в нее слов. Поэтому желательно повторять молитвы несколько раз. Но не механически, а от сердца. Уж лучше один раз, но от всей души, чтобы аж до слез проняло, чем 100 раз, но как робот. Вы ведь к Богу обращаетесь, а не стихи заучиваете.

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.