

Олег Торсунов  
Татьяна Полякова

# СИЛА женственности

ПУТЬ К ЛЮБВИ, ЗДОРОВЬЮ  
И СЧАСТЬЮ



Сам себе психолог (Питер)

Олег Торсунов

**Сила женственности. Путь к  
любви, здоровью и счастью**

«Питер»

2019

УДК 159.922.1  
ББК 88.373

**Торсунов О. Г.**

Сила женственности. Путь к любви, здоровью и счастью /  
О. Г. Торсунов — «Питер», 2019 — (Сам себе психолог (Питер))

ISBN 978-5-4461-1084-1

Это книга о счастье женщины. Некоторые ошибочно могут подумать, что счастье женщины в красивых платьях, в деньгах или в количестве детей. Но это не так. Женщина счастлива, когда имеет внутреннюю гармонию, хорошие отношения с мужем и детьми, а также занимается интересной работой. Все мы в определенный момент очень четко осознаем, что пришла пора что-то менять. Обычно наступает этот критический момент не самым приятным образом: для кого-то это развод, для кого-то – потеря сил от большого количества работы, кто-то не может много лет выйти замуж, кто-то хочет помочь мужу бросить пить... Суть одна: мы принимаем решение учиться жить правильно. На первом этапе женщине важно стать внутренне сильной. Научиться успокаивать мысли, достичь внутренней стабильности. Когда появятся силы жить дальше, надо начать заботиться о других. Когда женщина заботится обо всех и развивает отношения с людьми, она наполняется красотой. На третьем этапе важно пересмотреть свои отношения с мужчиной. На этом этапе есть силы строить отношения по-новому, приходит понимание, как это делать. Когда у женщины появляются крепкие отношения в семье, это дает уверенность для реализации в социальной жизни. В книге подробно разбирается, как женщине правильно ставить цели, как успокоить ум и все успеть. Показывается, как можно увеличить женскую энергию и получить силы от общения с людьми. Вы узнаете, как научиться использовать женскую энергию для работы, как общаться с сотрудниками, дружить, помогать другим. Авторы книги Олег Геннадьевич Торсунов и Татьяна Сергеевна Полякова глубоко раскрывают эти темы.

УДК 159.922.1

ББК 88.373

ISBN 978-5-4461-1084-1

© Торсунов О. Г., 2019

© Питер, 2019

## Содержание

Введение	7
Об авторах	8
Моя история, или Как я спаслась от рака груди	9
Часть I	11
Глава 1	11
Ставим цель и начинаем работу на собой	11
Для чего нужна внутренняя жизнь	12
Как избавиться от стресса. Восстановление сил в мегаполисе	12
Сейчас – самое подходящее время для роста	13
Глава 2	14
Практика. Настрой «Я желаю всем счастья»	14
Практика. Домашняя молитва	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Олег Торсунов, Татьяна Полякова**

## **Сила женственности. Путь к любви, здоровью и счастью**

© ООО Издательство «Питер», 2019

© Серия «Сам себе психолог», 2019

© Олег Торсунов, Татьяна Полякова 2019

## Введение

Это книга о счастье женщины.

Некоторые ошибочно могут подумать, что счастье женщины в красивых платьях, в деньгах или в количестве детей. Но это не так. Женщина счастлива, когда имеет внутреннюю гармонию, у нее хорошие отношения с мужем и детьми и интересная работа.

Все мы в определенный момент жизни очень четко осознаем, что пришла пора что-то менять. Обычно этот переломный момент связан с не самым приятным событием: для кого-то это развод, для кого-то – ощущение усталости и опустошенности, кто-то не может много лет выйти замуж, кто-то хочет помочь мужу бросить пить... Суть одна: мы принимаем решение учиться жить правильно.

На первом этапе перемен женщине важно стать внутренне сильной, научиться успокаивать мысли, достичь внутренней стабильности. Когда появятся силы жить дальше, логично будет перейти ко второму этапу – начать заботиться о других. Заботясь об окружающих и развивая отношения с людьми, женщина наполняется красотой. На третьем этапе важно пересмотреть свои отношения с мужчиной. На этом этапе есть силы строить отношения по-новому, приходит понимание, что надо не искать нового партнера, а укреплять взаимоотношения с собственным мужем. Когда у женщины появляются крепкие отношения в семье, она чувствует уверенность в себе, готовность к реализации в социальной жизни и может найти интересную работу, начать свое дело или заняться благотворительностью.

В первых трех частях книги Олег Геннадьевич Торсунов рассказывает о том, как женщина может обрести спокойствие и благожелательные отношения в семье, а в последней части его соавтор, Татьяна Сергеевна Полякова делится проверенными способами увеличения количества денег и укрепления семейного благополучия.

**Предупреждение! Книга заряжена на счастье и реально меняет жизнь.**

*С уважением, О. Г. Торсунов и Т. С. Полякова*

## Об авторах

Пришло время представиться. Меня зовут Полякова Татьяна Сергеевна, эту книгу мы написали с моим учителем, гуру семейных отношений, Олегом Геннадьевичем Торсуновым. Он очень помог мне выстроить гармоничные отношения в семье, обрести взаимопонимание и благополучие.

Олег Геннадьевич Торсунов является признанным специалистом в сфере семейной психологии и практики личностного роста. На его лекции приходят тысячи человек в каждом городе, он ездит с семинарами по стране и пишет книги. Более тридцати лет Олег Геннадьевич изучает наследие Востока в вопросах духовного развития человека, адаптируя этот опыт к современным условиям. Знания, которые он дает, выходят за рамки общепринятых представлений. Торсунов рассказывает о влиянии образа жизни человека на внутреннее состояние и здоровье, о духовных практиках очищения сердца и избавления от обид, о том, как женщине быть счастливой. В книге, которую вы держите в руках, он пишет о том, как женщине жить в любви и согласии с мужем, уделять достаточно времени семье и при этом реализовать свое предназначение.

Что касается меня, то я жена, мама, совладелец четырех интернет-магазинов, которые мы с мужем создали с нуля одиннадцать лет назад. Мы работаем на дому и обучаем многих людей удаленной работе (всему, что узнали сами за это время). Я с глубоким уважением отношусь к лекциям О. Г. Торсунова и стараюсь строить бизнес, не забывая о духовной жизни.

Писать эту книгу нам помогали шесть экспертов, шесть удивительных женщин, имеющих крепкие семьи.

Это Екатерина Костромина – юная красавица, в двадцать семь лет уже создавшая свою производственную компанию косметики. Более шести лет Екатерина активно изучает вопрос, как быть счастливой женщиной, занимаясь своим делом. Она поделилась секретом, как идти своим путем, сохраняя стремление к святости в душе.

Светлана Башмакова – мама, жена миллионера, умеет мастерски вдохновлять своего мужа на достижения. Они вместе прошли путь от скромной жизни до процветания и всего добились сами. Светлана ведет проект «Женский разбор», где помогает женщинам поверить в себя и поставить цели.

Ольга Валяева – мама четырех детей, известная писательница, королева женственности, помогающая тысячам девушек стать счастливее.

Диана Фалкова – мама пятерых детей, жена и предприниматель, создатель магазина развивающих игрушек, поделится с нами секретами построения женского бизнеса.

Ирина Лаптий – удивительная женщина, жена и мама, посвятившая себя поддержке своего мужа, и Елена Климанова – женский психолог, которая знает, откуда женщине брать силы.

В качестве бонуса для читательниц мы подготовили личный подарок от Олега Геннадьевича и Татьяны Поляковой. Напишите сообщение нам на почту [woman.razvitie@yandex.ru](mailto:woman.razvitie@yandex.ru), чтобы получить бонусы.

## **Моя история, или Как я спаслась от рака груди**

Расскажу вам историю моего исцеления.

Начать историю нужно с раннего детства, в котором таятся причины моих будущих проблем со здоровьем. Дело в том, что, оставшись без отца, я стала много учиться. Мама и бабушка воспитали меня бойцом, готовым к любым трудным ситуациям в жизни. Маме было тяжело одной, бабушке тоже дедушка не помогал, поэтому идея о том, что женщине нужно быть сильной, глубоко укоренилась в моей голове. Помню, мама говорила: «У нас нет денег, чтобы устроить тебя в институт. Ты должна поступать сама, обходя ровесников, за которых заплатят родители. А дальше рвись вперед, несмотря ни на что, если понадобится, иди по головам, потому что мужчины все равно будут строить свою карьеру лучше тебя». Вот такие убеждения были у меня, когда я поступила в институт.

В институте я встретила своего будущего мужа. Он был моей полной противоположностью: душа компании, веселый, отзывчивый, не сильно заикленный на учебе парень.

Примерно в это же время, на первых курсах института, мы решили рискнуть и вместе открыть собственный бизнес. Что мы только не продавали: сумки, свадебные платья, торты и пирожные и даже автомобили, – искали то, что даст нам максимальную прибыль. Тогда я искренне считала, что основной критерий успеха человека (вне зависимости от его пола) – количество денег, которые он зарабатывает. В марте 2015 года, после окончания института, мы с мужем без усталости колесили по стране в поисках лучшей жизни, открывая один бизнес за другим. Екатеринбург, Москва, Сочи, опять Екатеринбург. Мы много учились уже платно, у практиков бизнеса.

Рассказать вам, как я себя чувствовала тогда? Мы с мужем питались дешевой китайской лапшой и бутербродами с колбасой, квартира была всегда не прибрана, я не мыла посуду неделями. Я никогда не выбрасывала мусор. От постоянных неудач и вечного бега в душе царил хаос. Иногда я просто была в ванной, сильно включив воду, чтобы было не слышно. В голове крутился один вопрос: «Что делать дальше? Куда бежать?» В квартире не было даже стиральной машины, и муж по ночам стирал в тазике наши костюмы, потому что я заканчивала работу в два часа ночи, падала в кровать с порога и засыпала мертвым сном. Получилось, что в тридцать лет я получила все высшие образования, о которых только могла мечтать: стала программистом, отучилась в театральном вузе, стала магистром управления бизнесом и экономики (причем большую часть из этих образовательных программ я закончила на «отлично»). И скорее всего, я бы не остановилась на достигнутом, если бы не осознание, что женщина не должна отдавать свое сердце работе полностью, без остатка... Что женщина – это не мужчина.

Уже сейчас я понимаю, что, не прервав тот порочный круг, скорее всего, я бы не выдержала: развелась бы с мужем и осталась одна, выполняя родовую программу по женской линии (об этом позже). Но меня спас муж, мой душевный друг. Он стойчески терпел меня все пять лет обучения в институте и дальше, каждый день, вплоть до сегодняшнего момента, верил и верит в меня и вдохновляет на изменения.

Поводом к изучению природы и предназначения женщины и «волшебным пинком» послужила моя срочная операция в онкологическом диспансере и хирург, которая сказала, что если я не поменяю приоритеты в своей жизни, то в следующий раз меня могут не спасти. У меня не нашли онкологию, но опухоль была уже с измененными клетками. Позже я прочитала, что рак является причиной постоянного перенапряжения, глубоких обид и ненависти. И если женщина живет неправильно, вероятность, что она заболеет, очень велика. Я этого не знала. Думала, что так живут все.

Вот как прокомментировал ситуацию Олег Геннадьевич:

Для женщины важно контролировать свой эмоциональный настрой, слушать, что происходит внутри. Работа не должна съедать ее. Надо всегда думать о чем-то радостном, интересном. Когда женщина перестает чувствовать творчество, работа начинает сосать из нее силы. Неумение отдыхать нарушает гормональные функции, иммунитет организма. На последней стадии перенапряжения появляются новообразования. Поэтому женщине необходимо пересмотреть свое отношение к работе. А для восстановления сил стоять под душем, делать гимнастику на природе с наслаждением, без спешки. Научиться наслаждаться физическими упражнениями. Даже просто гулять на природе в тишине, ходить босиком по земле. Запомнить состояние отдыха и при ощущении усталости вспоминать его.

Я поняла, что очень хочу все изменить, и стала искать тех, кто сможет помочь. Знания бурной рекой потекли в мою жизнь: начала слушать лекции, много читать. Стала молиться. Со временем в моей жизни появилось то, что радует сердце: я полюбила угощать соседей выпечкой, собирать мусор в лесу, устраивать благотворительные акции для детей, больных раком. Начала помогать советом и поддержкой женщинам, оказавшимся в такой же ситуации, обзавелась подругами. Стала чувствовать свой Путь, смысл жизни, появилось точное понимание того, чем я должна заниматься. Отошла из бизнеса на второй план, пропустив мужа вперед. А потом и полностью перестала работать. Перестала смотреть телевизор. Бог подарил нам ребенка. Я наконец почувствовала себя счастливой женой и мамой.

## Часть I

### Личное спокойствие женщины

*Буду рад, если древние знания, которые мы собрали в этой книге, помогут вам гармоничнее устроить ваши семьи.*

**О. Г. Торсунов**



## Глава 1

### Сила действовать

#### Ставим цель и начинаем работу на собой

Прямо сейчас спросите свое сердце о том, что бы вы хотели улучшить в своей жизни. Вот примеры целей, которые вы можете себе поставить:

1. Узнать, как правильно строить внутрисемейные отношения с мужем, родителями и детьми.
2. Увидеть ошибки предыдущих отношений, чтобы понять, как строить отношения правильно.
3. Простить своих родителей и начать о них заботиться.
4. Простить родителей мужа и принять их в свое сердце.
5. Простить своего мужа и начать заботиться о нем, увидеть его путь и цель в жизни.
6. Усилить женские аскезы в своей жизни и улучшить свой характер. Стать терпеливее, смиреннее, научиться вдохновлять мужа.
7. Начать или усилить внутреннюю жизнь: наладить ежедневную практику очищения сердца (молитву).

Очень важно ставить цели по внутреннему развитию, чтобы ежедневно очищать сердце. Иначе не будет сил на прощение родителей и мужа, не будет вдохновения для воспитания детей. Вот примеры внутренних целей:

- Выбрать религию.
- Найти духовного наставника.
- Наладить ежедневную молитву.
- Начать читать священные писания.
- Делиться с другими тем, что узнали из прочтения священных писаний или лекций.
- Писать книги или читать лекции о том, как жить правильно.
- Съездить в паломничество по святым местам.
- Пожить в монастыре.

Если мы хотим достичь каких-то целей в мире, в своей профессии, необходимо трудиться, прилагать усилия, нужна сосредоточенность на поставленной цели. Внутренняя жизнь дает возможность успокоить ум, очистить сердце от обид. Современные люди независимы, уверены в себе и считают себя венцом творения. Даже в минуты большой опасности мы рассчитываем на самих себя. Нам очень трудно признавать авторитеты старших. Поэтому возникают сложные жизненные ситуации, которые заставляют нас искренне звать того, кто может успокоить наше сердце.

Прочитайте еще раз весь список целей или выберите либо напишите свою. Важно именно сейчас понять, какое направление для вас самое главное. Чего именно вы хотели бы достичь в жизни?

## **Для чего нужна внутренняя жизнь**

Мы часто слышим о необходимости расти, развиваться духовно. Однако услышанная информация не всегда помогает понять, зачем это именно мне. Правильное поведение приводит к достижению высшей цели человеческой жизни – отношениям с Богом и раскрытию максимального потенциала личности.

Этому мешают наши грехи и страсти, которые порой могут разрушить судьбу. Когда мы сильно заиклены на собственной персоне и думаем только о своих проблемах, то это не приносит счастья ни нам, ни окружающим. Когда человек начинает жить для чего-то возвышенного, он делает свое существование чище.

Разумный человек старается видеть в людях хорошие черты и не обращать при этом внимания на недостатки. Видеть больше положительного – не признак глупости, а результат неустанной работы над собой. Счастье означает глубокое понимание людей, желание что-то сделать для них, как-то помочь.

Осознать необходимость молитвы и первый раз помолиться – очень трудно. Очень трудно себя заставить это делать, принять необходимость очищения. Потому что психика человека так устроена: она избегает тишины, но жаждет ярких впечатлений и развлечений. Она не хочет трудиться.

## **Как избавиться от стресса. Восстановление сил в мегаполисе**

Мы все время торопимся, постоянно куда-то бежим. Каждый раз, когда вам захочется еще больше ускориться, успеть больше, достичь и победить – остановитесь. Замедлитесь. Скорее всего, вы уже пусты, и внутри у вас черная дыра, снова и снова толкающая вас на подвиги. Мы часто ловим себя на мыслях: «я опять ничего не успела сделать», «у меня опять не получилось», «если бы я могла что-то изменить тогда – все могло бы сложиться по-другому».

Постоянная суета убивает нашу душу. Когда мы сравниваем себя с другими, мы начинаем анализировать, чего нам в жизни не хватает. Денег, машины, квартиры и разных других материальных вещей. Мы становимся жертвами старого как мир соблазна «быть не хуже других», который мешает нам жить так, как мы в глубине души мечтали бы.

*Если у вас суетная жизнь, не вините себя за это. Скоро все встанет на свои места.* Женщина умеет копить энергию, наполняться силами и отдавать их. Ей хорошо, когда она чувствует себя в энергетическом потоке, доверяет жизни, движется расслабленно и плавно, как река. Поэтому не пожалейте времени на свое восстановление. Вот как выглядит состояние гармонии: спокойствие внутри, ощущение внутренней чистоты. Любовь ко всему. Принятие любых жизненных ситуаций, прощение, доверие жизни. Отдохнувшая женщина *видит* глаза своего ребенка и понимает без слов – просто знает, – о чем думает муж.

## **Сейчас – самое подходящее время для роста**

Как определить, когда наступает самое подходящее время для работы над собой? Обратимся за ответом к мнению опытной женщины.

Екатерина Костромина рассуждает так:

Я в этой жизни могу себе позволить практически все. Но самое важное, что у меня есть, – это вера. С детства я чувствовала, что меня ведут под руку по определенному пути. Что меня оберегают и что я всегда могу положиться на Высшие силы. У меня были разные периоды в жизни: однажды даже лежала в Склифосовского с ушибом и отеком головного мозга и отсутствием всякой надежды на восстановление. Врач говорил, что у него с теми же показателями на соседней койке пациент в коме. На протяжении долгого времени не могла ни нормально говорить, ни читать, ни писать. Были периоды абсолютного безденежья и долгов, когда экономила каждый рубль, покупала в магазине самое дешевое молоко. Но я бы никогда ни на что не променяла свою жизнь и ничего бы не изменила в ней. Отношусь ко всем трудностям как к дару от Бога.

Действительно, женщине очень важно доверять жизни и установить гармонию в своих мыслях с помощью духовной практики.

**В качестве бонуса для читательниц мы подготовили личный подарок от Олега Геннадьевича и Татьяны Поляковой. Напишите нам на почту [woman.razvitie@yandex.ru](mailto:woman.razvitie@yandex.ru) сообщение, чтобы получить бонусы.**

## Глава 2

### Духовные практики

#### Практика. Настрой «Я желаю всем счастья»

В этой книге вы найдете два настроя, позволяющих успокоить течение мыслей. Первый утренний настрой – «Я желаю всем счастья».

Суть в том, что вы сразу после того, как проснулись и умылись, включаете в наушниках духовную музыку, которая вас вдохновляет, и повторяете вслух фразу «Я желаю всем счастья!». Фразу нужно повторять не спеша, как бы пропуская через свое сознание музыку.

«Я желаю всем счастья» – не случайная фраза. Это русская интерпретация древней санскритской мантры «Сарве бхаванту сукхешу». «Я» означает «моя духовная природа», лучшее, что в нас есть: бескорыстие и желание служить высшему счастью. «Желаю» означает, что я уже прямо сейчас готов направить свою энергию во благо другим. «Всем» означает, что никто не останется вне моего желания сделать окружающих людей счастливыми. «Счастье» означает то, что я понимаю под полнотой и удовлетворенностью, осмысленностью и благостью существования. Кто-то понимает счастье как любовь к Богу. Кто-то понимает счастье как любовь к детям и гармонию в семье. Назначение этой формулы состоит в том, чтобы через бескорыстие увеличить влияние силы благодати на наше сознание.

Желать счастья нужно вслух, спокойно, осознанно (не автоматически) и максимально искренне. Лучше всего сесть в уединении, закрыть глаза и проговаривать формулу счастья вслух. Можно включить в наушниках голос молящегося монаха (на Ютубе можно найти, к примеру, «Хор монахов Валаамского монастыря» или песнопение «Богородице Дево, радуйся»). Именно слушая того, кто давно молится, мы можем войти в правильное состояние внутренней чистоты. Можно во время пожелания счастья также мысленно кланяться святому в своей вере, поставив перед собой икону.

Настоящее счастье – осознавать себя душой и чувствовать свою истинную суть. Когда вы желаете всем понимания, осознания, свободы, просветления, то это дает сильный эффект.

Если все делать правильно, можно получить такой результат:

- способность искренне желать всем людям счастья;
- спокойствие, расслабленность, умиротворение;
- чувство облегчения, освобождения;
- внутренняя радость, гармония;
- приятные ощущения в теле (восстанавливается энергетика).

Тем, кто только начинает практиковать сеанс пожелания счастья, мы рекомендуем заниматься этой техникой не более часа-полутора в день.

Вы можете желать счастья, чтобы наладить ухудшившиеся отношения или избавиться от неприятностей. Но лучше применять молитву как ежедневное внутреннее очищение. Когда вы желаете всем счастья, люди начинают думать о вас лучше, потому что существует связь между людьми на уровне мысли или души. Соответственно, люди меняют свое отношение к вам, как только вы начинаете желать им счастья. Так можно «проработать» своих родственников, близких людей, друзей, коллег, работодателей и т. д. – всех, с кем вы живете, с кем часто общаетесь. Главное – слушать в наушниках голос молящегося человека и желать всем счастья в этом настроении. Духовная музыка очищает сознание.

Своими ощущениями делится Екатерина Костромина:

Недавно со мной произошла невероятная история. Я всегда мечтала петь в церковном хоре в храме на Красной площади. Где-то месяц назад я встретила свою знакомую, и оказалось, что она когда-то пела в церковном хоре именно в том храме. Более того, она предложила устроить и меня туда. Представляете, как я была ошеломлена! Ведь я думала, что это совершенно несбыточная мечта, что это для избранных и что там поют какие-то ангелы, но точно не я. Но приятельница заверила меня, что это вполне реально. Сегодня я была в том самом храме на службе, слушала певчих, немного подпевала и чуть не плакала. Какой удивительный мир! Какое прекрасное, чудесное место, где сбываются любые мечты! Верьте, у вас обязательно получится, если вы идете своей дорогой, если не предаете себя.

Вы можете просто продолжить читать книгу дальше, а можете действительно начать действовать! Прямо сейчас примите решение: я буду начинать каждое утро с ритуала внутреннего очищения.

## **Практика. Домашняя молитва**

Есть второй настрой – это молитва. Молитва меняет жизнь человека. Когда у нас внутри есть пример святого человека (святая Матрона, Николай Чудотворец, Богородица, Серафим Саровский), которому мы кланяемся, судьба начинает меняться немедленно.

Татьяна Полякова рассказывает:

Мне было лет двадцать, и я помню это чудесное детское радостное чувство, когда между делом забегаешь в храм как на встречу... с папой. (Своего папу я не помню, а в храме как раз ощущала эту отеческую заботу и теплоту.) Еще помню, по весне: словно тебе десять, и ты бежишь домой из школы: такая радость в сердце!

В своей повседневной жизни мы не привыкли настраиваться на Святость. Этому никто нас не учил. Мы привыкли смотреть вечером фильм, а утром, просыпаясь, вспоминать вчерашний фильм или сон. С этими мыслями мы идем дальше на работу, решаем насущные вопросы. Однако не менее важно научиться (и это станет такой же необходимостью, как, например, чистка зубов) каждый день утром настраиваться на Святость.

Речь идет о домашней молитве. Мы будем учиться молиться святому человеку.

Для этого поставьте перед собой изображение святого (в своей вере, то есть если вы мусульманин, буддист, православный или представитель другой религии, мысленно обратитесь к почитаемым вами святым и благочестивым праведникам), который вам близок, с кем чувствуете духовную связь. Сядьте прямо и молитесь, кланяясь этому образу. Во время молитвы изо всех сил попытайтесь не отвлекаться на посторонние мысли. Сконцентрироваться помогает зажжение свечи. Можно зажечь свечу перед молитвой и в молчании посидеть некоторое время, чтобы успокоился ум.

Во время молитвы стойте или сидите неподвижно. Есть несколько положений тела, которые увеличивают концентрацию: стоя, стоя на коленях, сидя. Когда человек держит спину прямо, он вырабатывает терпение. Можно одну позу менять на другую, если тело устает. Если болит тело, не беспокойтесь: боль или неприятные ощущения в теле во время молитвы – это для него самое лучшее лечение.

Очень хорошо, если во время молитвы у вас есть возможность слушать в записи голос священника или монаха. Подойдет аудиофайл службы в храме или песнопения монахов из монастыря. Вы можете много найти таких записей на Ютубе. Старайтесь молиться с тем

же настроением, которое чувствуете в песнопениях: включите запись службы или молитв, наденьте наушники, чтобы не отвлекаться, и старайтесь погрузиться в это настроение. В результате ежедневной практики к вам придет собственное понимание, как надо молиться, – большая сила сосредоточена в духовном звуке.

Во время молитвы мысленно кланяйтесь святому прямо в стопы, это устанавливает с ним правильные отношения. Желайте во время молитвы счастья не себе, а святому, которому вы молитесь. Важно понять, что молиться для себя бесполезно, потому что Бог и так знает, что нам надо. Лучше не навязывать свои желания, а молиться с мыслью, что вы хотите выполнять наставления святого (святой Матроны, святого Серафима Саровского или вашего святого). Когда человек служит святому, его психика очищается до такой степени, что он начинает понимать, за что надо молиться, а за что – нет. В какой-то момент он начинает чувствовать, что понимает этого святого, и очень сильно вдохновляется этим.

Молиться лучше утром, сразу после сна. В результате получается очень действенный ресурс, который помогает зарядиться благостью и положительным настроением на весь день. Перед молитвой хорошо бы принять душ, если нет возможности – умыться, почистить зубы. Молиться лучше натошак. Старайтесь просыпаться раньше своих близких, чтобы было время на омовение и молитву.

Если человек каждое утро очищает свое сердце от обид, то он не будет подвержен болезням. Его организм и психика будут гораздо крепче и устойчивее, нежели у тех, кто копит боль и обиды годами.

Олег Торсунов:

Выберите одну молитву в той вере, в которой вы живете. Если она вам по душе, молитесь с ее помощью. Если вы не придерживаетесь никакой веры, то можно желать всем счастья своими словами, идущими от сердца.

## **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.