

Анна Новикова

# *Навстречу себе*

Душевные тексты о саморазвитии



**Анна Новикова**

**Навстречу себе. Душевные  
тексты о саморазвитии**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=30477017](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=30477017)  
ISBN 9785449054593*

**Аннотация**

Самопознание – это не что-то отвлеченное. Работа над собой – наипервейшая необходимость каждого человека. Работа в духе, приближение к Божественному Началу и есть предназначение, которого так ищут люди. Искать нужно в себе. В каждом из вас – частица Беспредельной Вселенной. А значит, в каждом из вас живет Бог и все знания о мироздании. Этот сборник наполняют мои тексты-размышления о работе в духе, мой опыт и ошибки, которые допускают все. И которые можно и нужно исправить.

# Содержание

Раздел 1. Духовные техники и практики	6
Новогодние ритуалы для ленивых	6
Список желаний	7
10% счастья	10
Что я могу изменить?	12
Вместо заключения	14
Эффективная техника прощения	16
Что такое обида?	16
Что делать?	19
Техника прощения	20
Второй нюанс триединства	21
Как часто выполнять?	22
Кого прощать?	23
Классная медитация за 5 минут	24
Простая техника для развития интуиции	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# Навстречу себе Душевные тексты о саморазвитии

**Анна Новикова**

© Анна Новикова, 2019

ISBN 978-5-4490-5459-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Самопознание – это не что-то отвлеченное. Работа над собой – это не просто красивые слова. Это наипервейшая необходимость каждого человека. Работа в духе, приближение к Божественному Началу и есть предназначение, которого так ищут люди.

Искать нужно в себе. В каждом из вас – частица Беспредельной Вселенной. А значит в каждом из вас живет Бог и все знания о мироздании. Этот сборник наполняют мои тексты-размышления о внутренней работе, мой опыт и ошибки, которые допускают все.

**Сборник имеет 4 раздела.**

**В первом** вы найдете массу духовных техник и практик, которые применяю я сама и ручаюсь, что при должно усер-

дии и постоянстве благие результаты не заставят себя ждать.

**Во втором** разделе вы узнаете о космических законах, принципах работы над собой, а также о том, как все это применить себе во благо.

**Третий** раздел я назвала «Тексты для размышления». Что-то покажется вам спорным, что-то вы не сможете принять, а что-то отзовется восторгом в душе. Именно поэтому размышляйте над прочитанным. Поднимитесь над низменным восприятием «нравится/не нравится» и анализируйте, насколько изложенное полезно для вас и вашего духовного роста.

**Заключительный** раздел – синтез астрологии и работы с картами таро. Здесь вы самостоятельно сможете высчитать и растолковать свою Формулу души, а так же определить характер и задачи нынешнего воплощения.

Повторюсь, все ответы в вас – прислушивайтесь к себе.

Анна Кассандра Новикова,

Онлайн-таролог

Г. Санкт-Петербург

**Свяжитесь со мной:**

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

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

[Instagram.com/tarot\\_kassandra](https://www.instagram.com/tarot_kassandra)

[Anna.kassandra@yandex.ru](mailto:Anna.kassandra@yandex.ru)

[Youtube.com/аннановиковакассандра](https://www.youtube.com/аннановиковакассандра)

# **Раздел 1. Духовные техники и практики**

## **Новогодние ритуалы для ленивых Простые техники исполнения желаний**

В преддверии Нового года интернет, печатная пресса пестрит всевозможными ритуалами для привлечения богатства, погашения кредитов, обретения суженого и сохранения молодости.

Что из них действует, а что нет, судить не берусь. Я искренне верю в энергию мысли. Вы можете использовать 40 ритуалов в течение года, но если не работаете над мыслью и не переставляете ноги по направлению к желаемому, ничегошеньки вы не получите.

Сегодняшняя публикация для особо ленивых. Для тех, кто хочет чего-то, но не уверен, что ему это надо или не знает, как этого достичь.

Неужели эти ритуалы только для ленивых? «Работяги» идут лесом? Нет, «работяги» достигают желаемого мыслью и трудом. Так что им эти ритуалы особой погоды не сделают.

Я не буду вас заставлять сжигать бумажки с желаниями и запивать эту гадость кислым шампанским. Я не гарантирую вам сиюминутного результата.

Я лишь делюсь с вами простыми техниками, с которых вы начнете работать мыслью и телом.

## **Список желаний**

Пожалуй, самая распространенная техника исполнения желаний.

### **Когда выполнять?**

1 января и в течение всего года.

### **В чем суть?**

Вы пишете в блокнот или на листок все свои желания, которые хотите достичь в Новом году. Без ограничения по количеству и тематики. Рекомендация только одна – реально смотрите на вещи.

Если вы мечтаете стать рок-звездой мирового масштаба, а сами даже инструмент в руки не берете, или вокалом не занимаетесь. То за год достичь мировой славы вы не сможете.

Или например, вы страсть как хотите выйти замуж. Вы, конечно, можете это исполнить в наступившем году. Но если вашего сознания хватает только на то, что замуж = свадьба, платье, зависть подружек, мне вас откровенно жаль. Вы не семьи и любви хотите, а лишь попонтоваться. Ну может еще и регулярного секса не хватает.

Что же тогда писать?

Что душе угодно.

Например, мой прошлогодний список выглядел так:

- вылечить все зубы;
- сделать татуировки;
- написать книги о саморазвитии;
- возобновить работу с видео;
- помочь нашей дочери с правильным развитием;
- вывести свою работу таролога на новый уровень (новый подход, новые Клиенты, новые трактовки и т.д.);
- обрести полупрофессиональный фотоаппарат;
- продолжить оформление наших семейных фотоальбомов (печать фото, вклеивание в альбом).

Как вы понимаете, это не весь список, а лишь малая его часть, но суть ясна.

Формулировки совершенно конкретные и ясные. Опять же обратите внимание. Вместо «купить» я указала «обрести». Бог знает, какой вариант обретения фотоаппарата существует в слое моего мира. Может я его выиграю, может его мне подарят, может продадут по дешевке. В общем, помозгуйте над этим.

**Что из этого выполнила?**

Очень мало! Катастрофически мало. Но не жалею, не каюсь. Декрет есть декрет. Занятие с маленьким ребенком куда важнее татуировок, зубов и работы.



## **Как составлять список?**

Пишите как можно конкретнее и реальнее. Вместо завуалированных «познать себя», «понять свое предназначение» – обрести работу по душе или вывести свое хобби на уровень стабильного заработка.

### **А дальше что?**

Некоторые источники предлагают убрать этот список куда подальше и проверить только в конце года. Другие рекомендуют повесить его на видном месте в качестве напоминалки. Я не поддерживаю ни тот, ни другой вариант.

В первом случае вы рискуете «запузырить» список так, что днем с огнем не найдете. У меня, например, этот список в рабочем блокноте, где я храню самые важные трактовки раскладов для себя и намерения.

Во втором случае список вам будет «мозолить» глаза, из-за чего вы возненавидите его и себя за свою лень (безденежье, неудачливость и т.д.).

Поэтому решать вам, как поступать.

Я очень редко заглядываю в свой список желаний – только, когда блокнот под руку попадется. Но в течение года и так хорошо помню, чего хочу.

Выбирайте для себя оптимальный вариант хранения списка желаний. Главное, будьте искренни с собой. Себя вы еще обманете, а вот Вселенную – фигушки. И, конечно, ноги передвигайте. Делайте задуманное. У вас целый год впереди – можно и к зубному попасть, и пару вечеров в неделю уделить

написанию книги, и фотки напечатать.

## 10% счастья

Об этой технике я узнала буквально на днях. Она меня зацепила своей легкостью и быстротой достижения желаемого.

### **Когда выполнять?**

31 декабря и повторить через неделю.

### **В чем суть?**

Вы составляете список актуальных для вас сфер жизни: любовь, отношение с родственниками и друзьями, работа, быт (жилищные условия), здоровье и т. д. Напротив каждой из сферы пишете «Улучшить на 10%». А затем расшифровываете, что это значит для вас.

Например, любовь – улучшить на 10%. Почувствовать себя увереннее в отношениях.

Или любовь – улучшить на 10%. Понять, кто ваш идеал.

Работа – улучшить на 10%. Получать удовольствие от работы.

Пример ясен?

### **Важно!**

Пишите только 10%! Не надо писать 20%, 50%, 80%. Не требуйте от себя и мира всего и сразу. Постепенно, маленькими порциями. Только 10%.

Как определить, где 10%, а где 50%?

Да очень просто. Обрести работу по душе с высоким за-

работком – это 100%. А определить, за что можно полюбить нынешнюю работу, найти в ней положительный опыт для себя – это 10%.

Жилищные условия. Сделать ремонт – это 100%. А купить микроволновку – это 10%.

Уловили?

### **Дальше что?**

После того, как вы напротив каждого пункта указали ваши 10%, представьте, как вы уже достигли этого. Прочувствуйте, как изменится ваше внутреннее состояние. А затем спросите себя, что нужно сделать для реализации этих 10%.

Например, чтобы почувствовать увереннее в отношениях с любимым – поговорить с ним начистоту.

Чтобы понять, кто ваш идеал – составить список качеств второй половины.

Чтобы получать удовольствие от работы – найти положительные стороны в ней или сделать подарок начальнику к Новому году.

### **Мой пример 10%-го списка**

– Жилищные условия – улучшить на 10%. Ощущение праздника хочется. ===== Украсить дом и испечь имбирное печенье.

– Отношения с родственниками и друзьями – улучшить на 10%. Охота душу излить. ===== Поболтать с подругой по скайпу.

– Работа – улучшить на 10%. Почувствовать уверенность

в том, чем занимаюсь. ===== Почитать отзывы от клиентов.  
– Любовь – улучшить на 10%. Почувствовать себя любимой, целостной. ===== Поужинать с мужем при свечах.

Не мозжьте долго над каждым пунктом. Обычно первая мысль и есть шепоток вашей интуиции.

### **Чем хороша эта техника?**

Во-первых, она не требует от вас слонячьих усилий, чтобы достичь ощущения комфорта и радости.

Во-вторых, она совершенно конкретна. Все решения очень простые.

В-третьих, выполняя по 10% в каждой сфере деятельности, вы за несколько месяцев можете достичь 100%! Я не шушу.

Сами посудите, если вы в нынешней работе почувствуете удовлетворение, то ваша энергетика повысится. А значит реальность начнет меняться в лучшую сторону. Вас ожидает повышение, смена графика на более удобный вам, увеличение зарплаты, а то и вовсе новое, более перспективное место работы. И все это благодаря 10%!

## **Что я могу изменить?**

Еще один список. На этот раз даже два.

### **Когда выполнять?**

30 или 31 декабря.

## **В чем суть?**

Разделите лист бумаги на два столбика. В левом напишите «Что мне мешает?», в правом «Что я могу изменить?». И заполняйте.

Например, что мне мешает больше зарабатывать? А ниже – начальник-скупердяй, моя лень, экономическая ситуация в стране, жадины-олигархи и т. д.

Что я могу изменить? Место работы, сферу деятельности, найти подработку, изменить свое отношение – спокойнее относиться к деньгам (легко уходят – легко приходят) и т. д.

Что мне мешает путешествовать? Нет денег, не с кем ехать, учеба\работа\родители не пускают и т. д.

Что я могу изменить? Заработать денег, найти бюджетный вариант путешествия (в том числе программы по обмену), найти попутчика, поговорить с родителями, принять участие в конкурсе с призом в виде поездки и т. д.

Что мне мешает выйти замуж? Мужики-козлы, соперницы, внешность и т. д.

Что я могу изменить? Отношение к мужчинам – среди 7 млрд людей должен найтись хоть один хороший. Сменить прическу, имидж, стиль одежды и т. д.

## **Важно!**

Пишите как можно больше причин и способов их устранения. Практика показывает, что первые 10 пунктов – самое очевидное, что лежит на поверхности вашего сознания. А вот следующие 10, 20, 30 пунктов – работа подсознания.

Включаются резервы мозга и ваша интуиция.

## **Что дает эта техника?**

Вы поймете, что мир ни в чем не виноват. Все в вас! Все причины в вас. А значит способы их решения тоже в вас. Что касается возможностей, то их вам подкинет окружающий мир по ходу дела.

Кстати, эта техника также помогает вам расширить кругозор. Допустим, вы считаете, что на путешествие нужно 5 лет копить или взять кредит, а окажется, что достаточно устроиться гидом, сборщиком чая в Дубай, Арабские эмираты или, как я писала выше, поучаствовать в конкурсе.

Согласитесь, такие варианты не сразу вам придут в голову, но придут! Регулярно штурмуйте ваш список, и вы увидите, что все разрешается гораздо проще, чем вы думаете. А судьбоносные шансы буквально сыпятся с небес.

## **Вместо заключения**

Почему я назвала этот текст «Новогодними ритуалами», если по сути они совсем неновогодние?

Я вам открою секрет – все так называемые «ритуалы» в принципе не могут быть привязаны к какому-то празднику. Ваша мысль способна горы свернуть 24 часа в сутки, 365 дней в году. Просто психологически ленивому человеку свойственно уповать на понедельники, Новый год, день рождения и т. д.

Этой публикацией я лишь хочу показать, что все в ваших руках и сознании уже здесь и сейчас. Вы получите все, чего хотите, действуя конкретно, определенно и малыми дозами. Научившись понемногу управлять своей мыслью, вы научитесь управлять своей жизнью.

P.S. А еще вы возможно заметили, что для этих ритуалов не требуются рог единорога, лапка крокодила и крыло летучей мыши. Все, что вам нужно, листок бумаги и ручка, собственные мысли и терпение.

Свечи и ароматические палочки помогут создать вам настроение волшебства. Музыку я вам рекомендую зажигательную или эпичные саундтреки к фильмам про супергероев. Так вы почувствуете себя всемогущим. Успехов вам и исполнения желаний!

# **Эффективная техника прощения**

## **Как простить всех и себя заодно?**

Казалось бы, что сложного в том, чтобы сказать «Прости» и «Прощаю»?

Зачем копить обиды, особенно хранить их годами, десятилетиями?

Ведь всё же просто – простить обидчика, отпустить своё недовольство им и позволить себе жить счастливо. Но натура человека такова, что это играет чувствами как марионеткой. За свою жизнь вы настолько срастаетесь с обидами, разочарованиями, осуждением, что уже и сами этого не замечаете. Сказать «ты не прав» или «да пошел ты» гораздо проще, чем «прости» и «прощаю». А потом удивляемся, откуда столько бед на голову сыпется.

## **Что такое обида?**

Это ваши негативные эмоции. Да-да, в первую очередь, ваши. Вы храните в себе сундук с обидой, а не ваш обидчик, понимаете?

И чем больше вы обижаетесь, тем тяжелее этот сундук. Или как говорят, камень на душе. Накапливая обиды, вы утяжеляете вашу душу и блокируете сознание. Каким образом?

Допустим, вы обижаетесь на вашего отца за то, что он ко-



гда ушел из семьи. Вы искренне верите, что отец был неправ, бросая вашу маму с детьми. Вы считаете вашего отца подлецом, раз он ушел к другой женщине.

Но вы не учитываете:

- время, когда это произошло (тяжеленные 90-е годы, переменчивые нулевые или наши дни);

- какие на тот момент у ваших родителей были отношения. Отец не вас бросил, а расстался с женщиной, которую разлюбил (а может и никогда не любил);

- терзания отца. Глупо считать, что решение далось ему легко и одновременно, и якобы никогда он о вас не вспоминал. Конечно, сознание у людей разное – ко всем в голову не залезешь. Но осуждать за холодность – последнее дело. Возможно в момент расставания ваш отец именно такой вариант видел как наиболее оптимальный. Сами подумайте, лучше еще 10 лет жить, мучаясь от нелюбви, измен, обид – или расставить все точки над «и» и разойтись по своим дорогам?

- карму. Не люблю я ее навязывать, но не учитывать ее тоже нельзя. Вы не знаете, как вы поступали по отношению к своему отцу в прошлых воплощениях. Но если он ушел, значит заслужили. Не помните прошлые жизни – неважно. Последствия ваших действий, энергия за ваши поступки никуда не исчезает, а тянется за вами из воплощения в воплощение.

Вот вы копите обиду на отца один год, два, пять лет.

Но легче не становится. Вы по-прежнему не общаетесь. Вам по-прежнему горько смотреть на счастливые семьи, видеть, как семья в полном составе гуляет по городу или сидит за соседним столиком в кафе. И главное – вы не верите мужчинам.

Хотите – нет, но эта обида ставит в вас следующие блоки:

- людям верить нельзя – сделают больно;
- к людям нельзя привязываться – предадут, уйдут;
- все мужики/бабы одинаковые (козлы, олени, сволочи и т.д.), а значит вообще никто не достоин моей любви.

Вот и выходит, что вы никому не доверяете, никому сердце не открываете, не можете быть уверенными в своих друзьях и близких и, конечно, не можете искренне любить.

Вот это да, скажете вы! А теперь представьте, какие последствия несут ваши обиды на других людей:

- начальник-«козел» – не клеится в любой работе;
- бывший парень/муж/жена-«козел» – не клеится в отношениях;
- «менты-козлы» – то и дело штрафуют ДПСники;
- правительство-«козел» – не клеится собственный бизнес, одолевают бюрократические проволочки и т. д.

И это только в сфере человеческих контактов. А уже что говорить про ваше тело. Любые негативные эмоции оседают в вашем биополе. И там, где идет особый перегруз, негатив оседает в теле – вот вам и болячки:

- обижаетесь на «бывших» – проблемы в половой сфере;
- обижаетесь на коллег – мучает желудок, ЖКТ;
- обижаетесь на себя – полнота, проблемы с кожей и т.д.;
- обижаетесь на Бога, вселенскую несправедливость – пи-ши пропало.

Запомните простой принцип: ваши обиды хранятся в вас и только в вас! Они же и мешают вашему благополучию по жизни, расстраивают психоэмоциональное состояние, подрывают здоровье.

Дело, конечно, не только в обидах, но и в любых других негативных эмоциях: гнев, осуждение, неприязнь, зависть, ревность и т. д. Все они несут одно и то же – проблемы по жизни.

## Что делать?

Научиться прощать и отпускать. Я знаю, вы сейчас скри-вилились и скептически усмехнулись. Но только так и никак иначе.

Научитесь прощать -> отпустите все негативные привязки -> наладите жизнь.

Но как прощать? От всего сердца и каждый день, пока вам не полегчает. Вы и сами поймаете себя на том, что вас больше не беспокоят обидчики. Точнее мысли о них.

Не нужно звонить или писать обидчикам, чтобы попросить прощения. Всё гораздо легче – работайте в духе.

Пока вы не проработаете прощение внутри, жизнь не изменится.

Ниже делюсь с вами простой и очень эффективной техникой прощения. Мысленно проговаривайте ее, вкладываяте свои ощущения, в общем выполняйте от всего сердца. Тогда негатив уйдет из вашей жизни, здоровье поправится, отношения наладятся, да и в целом всё встанет на свои места. И карму заодно почистите

## **Техника прощения**

Строится она на принципе триединства: Спасибо тебе, прости меня, я люблю тебя.

Спасибо тебе – благодарность за этот опыт. Ведь если бы не эта обида/ситуация, вы бы так и не поняли, что – дальше вставляйте актуальное для вас (например, не стоит привязываться, ревновать, жить пустыми надеждами и т.д.).

Прости меня – да-да, не вы прощаете человека за обиду, а сами просите прощения за это. Именно за то, что обижались на него. Ведь своей обидой вы мысленно и ему тоже негатив посылали.

Я люблю тебя – любовь к той душе, что есть в вашем обидчике. Каждый заслуживает любви, и эта душа в том числе. Она пришла в воплощение свыше по воле Бога. И если вы обижаетесь на человека, то обижаетесь на Бога – частицу Бога в человеке.

## Второй нюанс триединства

Проговариваем по порядку: Всевышнему (Вселенной, Харе Кришне, Будде – без разницы, кто у вас наверху), обидчику и своей душе.

Всевышнему – потому как он послал вам этого обидчика и испытание на вашу стойкость духа.

А значит проговаривайте:

Спасибо тебе, Господи, за этот опыт/человека/испытание.

Прости меня за обиду на тебя и на ИМЯ обидчика.

Я люблю тебя.

Обидчику – за эту ситуацию/опыт. Он ведь и сам пострадал, пусть даже физически вы этого не видите. Негатив он от вас все равно получил. Поэтому мысленно говорите всё то же самое:

Спасибо тебе, ИМЯ, за эту ситуацию/урок.

Прости меня за обиду на тебя.

Я люблю тебя.

Своей душе – чего она только от вашего эго ни выносит! Ваша душа пришла на землю, чтобы радоваться, наслаждаться, а вы ее обидами, укорами, ревностью мучаете. Вот и просите прощения у нее:

Спасибо тебе, моя душа, за терпение и смирение.

Прости меня за обиды/ревность/зависть.

Я люблю тебя.

## Как часто выполнять?

Постоянно. Едете в транспорте, готовите завтрак, наводите уборку в доме, заливаете на сериал – мысленно на 5 минут отвлекитесь от насущного. Обратитесь к душе, к Богу/Вселенной и прочитайте эту медитацию прощения.

Каждый раз вам будет всё легче и легче. И однажды вы осознаете, что обиды больше нет. Ревность ушла. Про осуждение и думать забыли.

Окружение стало добрее. Самоощущение – на высоте. Жизнь – в ярких красках. И всё только благодаря вашим правильным мыслям.

Реально? Еще как!

Я 10 лет обижалась на своего отца. 10 лет – это до фига.

Не особо везло с мужчинами, с деньгами – так вообще по нулям. Пока однажды мне не подсказали эту технику.

Конечно, тоже сначала возмутилась, мол, почему я должна просить прощения? Это он меня бросил, он виноват. Но всё же решилась. Я даже месяца не потратила на эту технику, как меня отпустило!

Я проговаривала эти слова по дороге на работу и с работы, в ванной, во время приготовления еды, на прогулке, перед сном. Короче, всегда, когда вспоминала. А однажды поймала себя на мысли: «Ох, надо же проговорить прощение... А за-

чем? Я уже не обижаюсь».

Это было настоящее открытие для меня и тотальное, искреннее отпусkanie. В том же году я впервые за 10 лет расставания и обиды встретилаcь с отцом, наладила контакт. А спустя 2 месяца встретила свою вторую половину. Работа тарологом начала набирать обороты. А потом я вышла замуж и стала мамой.

## **Кого прощать?**

Тех, кто оставил в вашем сознании наибольший след: бывший партнер, начальник, родственник. Начните со сложной ситуации, тогда мелкие обиды отпадут сами собой.

Себя тоже прощать необходимо за ошибки, глупости, просчет, гордыню. В конце концов эта жизнь – очередной шанс для исправления прошлых и нынешних ошибок, для самосовершенствования, построения счастливого будущего.

Что вы выбираете: 10 лет обиды или 2 недели без гордыни во имя лучшей жизни?

И да, спасибо вам за ваше доверие и искренность. Простите меня за порой резкие слова или нетерпение. Я люблю вас!

# Классная медитация за 5 минут

Я на собственном примере знаю, каково это – мало времени на себя. У кого-то из вас аврал на работе, кто-то в зубрежке по уши, кто-то тащит на себе и то, и другое. Кто-то как и я – в декрете. В общем, времени на саморазвитие – капелюшечка.

Для вас я подготовила простую, но очень действенную медитацию. Её мне передали Рерихи в своих книгах – потрудитесь хоть страничку в день читать, и не такое для себя найдете! Я назвала эту медитацию «Волна».

Вы можете выполнять ее где угодно и когда угодно. Главное – сосредоточенность на медитации и отвлеченность от насущного.

Итак, сидя, лежа или стоя, закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов через нос и выдохов через рот. Расслабьтесь всем телом. Если где-то чувствуется напряжение, смените позу. Не отвлекайтесь ни на что. Вы здесь и сейчас. Остальное – неважно.

А теперь представьте, как божественная энергия поднимается по вашему телу от кончиков пальцев. Какого она цвета? Белая, желтая, голубая? Светится она или же переливается разными оттенками? Это как покажет ваше внутреннее видение. Не заморачивайтесь на отчетливом видении – чувствуйте.



Постепенно, медленно поднимайте волну энергии всё выше и выше – до колен, до бедер, до талии, до локтей, до груди, до шеи, до носа, до макушки. Чувствуйте, как тело расслабляется, растекается тепло, в руках или кончиках пальцев ног может быть покалывание. Когда энергия поднимется до лица, у вас могут гореть уши или щеки.

Сейчас, когда энергия достигла макушки, представьте, как она фонтаном уходит в космос, Вселенную – к Единому Источнику. Он-то теперь и будет питать вас весь день и всю ночь.

Отныне любые негативные эмоции отлетят от вас, как пули от бронебойного стекла. Ваше тело станет гибче, а вы – энергичнее и решительнее.

Эту технику полезно выполнять перед сном, чтобы наутро быть живее и бодрее. А также хорошо, если вы ее сделаете в напряженные моменты – перед или на экзамене, на работе или в суете забот. Благодаря этой медитации вы сбросите груз важности и почувствуете фантастическую легкость. И, конечно, будете на постоянной связи со Вселенной. Так что ваши намерения воплотятся в жизнь быстрее и проще.

Ну что готовы? 5 минут в день ради 24 часов бодрости тела и стойкости духа.

Расслабьтесь, закройте глаза и запустите божественную энергию по своему телу. Получите неповторимые ощущения!

# **Простая техника для развития интуиции**

Необязательно быть гиперпрокаченным экстрасенсом или штудировать тренинги по развитию паранормальных способностей. Достаточно каждый день уделять 10—15 минут этой технике, чтоб шестое чувство активизировалось.

Техника не новая, её я вычитала в книге Николая Рериха «Держава света» (кстати, рекомендую к прочтению). Ну если уж сами Гуру упоминает о ней, то почему бы и не попробовать?

Итак, сядьте поудобнее и представьте любой знакомый вам предмет. Например, чехол на вашем смартфоне, любимую подвеску или ваше фото, что висит в рамке на стене.

# 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.