



*Шаганэ  
Загранева*

З  
д  
о  
р  
о  
в  
о

Б  
ы  
т  
ь

С  
ч  
а  
с  
т  
л  
и  
в  
о  
й

# Загранева Шаганэ

## Здорово БЫТЬ Счастливой

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43682826](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43682826)*

*ISBN 9785005031136*

### Аннотация

В наше стремительное время развития никак нельзя стоять на месте, если хочешь чего-то достичь! Мы обращаемся в разные источники, и что находим? Потоки информации. Она всюду, часто запутана и сложна для восприятия, а что самое важное – в ней мало практической пользы. Мы хватаем по верхам, не улавливая главного. Нужно остановиться, выдохнуть, открыть эту волшебную книгу, в которой мы собрали практические рекомендации для прекрасных женщин, которые хотят наслаждаться жизнью и быть счастливыми.

# Содержание

ЗБС* – Залог Большого Счастья	5
Я живу в кайф!	6
Как проверить насколько правильно работают наши чакры?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Здорово Быть Счастливой

## Загранева Шаганэ

*Редактор* Кристина Крицкая

*Редактор* Виктория Шупер

*Редактор* Ксения Загурская

*Редактор* Мария Новикова

*Редактор* Юлия Петрова

© Загранева Шаганэ, 2019

ISBN 978-5-0050-3113-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**ЗБС\* – Залог Большого Счастья**

# Я живу в кайф!

Мы поделимся с вами той информацией, которую вы, скорее всего, уже знаете, вы точно это слышали, где-то читали, кто-то вам уже рассказывал, но по разным причинам вы не используете эти знания на практике.

Одна из причин – это отсутствие структуры в вашей голове, то есть отсутствие понимания целостной картины.

Вроде бы все знал, все понимал, но когда складываешь из пазлов целую картину, то всегда слышишь в ответ: «Точно, я это знал, но никогда не мог подумать, что все так взаимосвязано и что все так просто».

Дорогой наш читатель, задавался ли ты вопросом, а что же такое счастье?

Позволь помочь тебе с ответом.

У каждого счастье заключается в каких-то лично его моментах, из которых состоит уникальный свой вкус счастья. Для того, чтобы наше счастье было более полным, мы всегда стремимся найти людей с похожим вкусом счастья и это большая удача, если получается встретить такого человека, сблизиться и идти вместе какую-то часть жизни, ощущая этот вкус своего счастья.

Однако для того, чтобы ощущение счастья было постоян-

ным, не кратковременным, нужно, чтобы и остальные сферы жизни были в балансе и гармонии. Нельзя считать что можно быть полностью счастливым, если хотя бы в одной из жизненно важных сфер провал, даже, если эта сфера не кажется важной для счастливой жизни. Например, если человек считает, что для счастья важнее всего любить и быть любимым и у него есть эта любовь, но при этом он ненавидит свою работу и имеет недостаточно денег, то как он ни будет стараться закрывать глаза на эти проблемы, он не сможет быть счастлив постоянно и стабильно, не сможет по-настоящему радоваться жизни и кайфовать.

Речь не о том, что проблем быть совсем не должно, они вполне могут быть и это даже делает жизнь интереснее. Речь о том, что у человека должен быть прочный фундамент и достаточный ресурс, чтобы справиться с трудностями.

Для начала предлагаем посмотреть на самые важные сферы своей жизни при помощи широко известной практики «колесо баланса»



**Колесо баланса** помогает проанализировать заполненность и насыщенность сфер своей жизни и после это решат, куда направить свои усилия, чтобы его жизнь стала гармоничнее, ярче и счастливее.

Однако, захотеть изменений еще не значит, что они легко могут воплотиться. Есть один маленький секрет, о котором мало кто из пользователей этой практики знает.

Возможно, если вы уже рисовали Колесо баланса, то могли заметить, что когда осознали, какие сферы требуют работы, поставили цели и расписали шаги для их улучшения, то все равно мало что меняется, колесо упорно не хочет становиться круглым. Или «провальные» сферы не выравниваются, или выравниваются, но при этом появляется «провал» в какой-то другой сфере. И вообще эта работа над своей жизнью кажется какой-то трудной и все делать лень.

Секрет прост, всё дело в наличии ресурсов на эти изменения и вообще в распределении энергии по этому кружочку со сферами.

Есть два пути и оба правильные, каждый выбирает для себя сам.

**Первый путь**, это взять ресурсы, затрачиваемые на сферы с высокими баллами и отдать в те сферы, где баллы ниже. Тем самым мы усредним все баллы, колесо станет круглым и мы будем катиться на нем счастливо и стабильно, довольствуясь существующим положением дел. Возможно, будем счастливы и так, а возможно, решим плавно и равномерно улучшать каждую сферу жизни, доведя каждую из них до максимальных баллов, осознанно создав свое счастье. Главное слово здесь Осознанно. Т.е. в каждый момент времени нужно осознавать, куда идут усилия, что я создаю? За счет чего?

**Второй путь** – это не убавлять в успешных сферах, а дотягивать «Провальные» до них. Для этого понадобятся дополнительные энергетические ресурсы.

Если вы выбираете для себя второй путь, то в следующих главах мы расскажем о вариантах, где можно добывать эту дополнительную энергию и как ее грамотно распределять.

Важно понимать, что огромная часть энергии уходит на ненужные нервные переживания, на восстановление организма при стрессовом и нездоровом образе жизни, на страхи. И просто перенаправив эти потоки энергии в нужное русло, мы освободим для создания нашего счастья много-много ресурсов. Нам даже со стороны их добывать не придется!

То, как движется и распределяется наша энергия в нашей жизни по всем ее сферам, довольны ли мы жизнью и каждым из ее направлений, зависит от состояния энергетических центров тела. От их чистоты, наполненности, от того, насколько свободно через них идет поток жизненной энергии. Другими словами, наша внешняя реальность, напрямую зависит от нашего физического тела, его здоровья и энергичности.

Поэтому, для того чтобы улучшить жизнь, нужно поработать над состоянием тела и его энергетики, тогда и поставленные жизненные цели будут достигнуты легко, приятно, играючи. Без серьезных усилий или неприятных жертв. Заодно и самочувствие улучшится. Главное – осознанный подход, как мы выяснили.

Самое простое, начать с диагностики своих энергоцентров. Никаких особых знаний или приборов нам для этого не потребуется, все ответы есть в нас самих, а значит достаточно будет собственной интуиции.

Но даже без диагностики можно понять куда уходит часть энергии, зная какие переживания забирают энергию из каких чакр :

1. Муладхара, (выживание, у основания позвоночника) – её блокируют страхи.
2. Сваххистана (радость, у пупка) – блокируется чувством вины.
3. Манипура (сила воли, в животе) – блокирует стыд.
4. Анахата (в сердце) – блокирует скорбь.
5. Вишудха (правда, в горле) – блокирует ложь.
6. Аджна (озарение, во лбу) – блокируют иллюзии.
7. Сахасрара (космическая энергия, в макушке) – блокируют земные привязанности.

Получше о состоянии чакр узнаем, протестировав их.

# Как проверить насколько правильно работают наши чакры?

С помощью маятника. Его нужно поочередно держать над каждой из чакр, на расстоянии примерно трех сантиметров от тела. Когда чакра работает правильно, маятник должен раскачиваться по часовой стрелке, если чакра работает на принятие энергии (в районе второй, четвертой и шестой чакр), или против, если чакра работает на ее отдачу (в области первой, третьей, пятой и седьмой чакр). Если маятник двигается не в ту сторону, значит, чакра производит мужскую энергию вместо женской, если же он и вовсе не шевелится – чакра, над которой он находится, заблокирована.

Неправильная работа или блок чакр лишает нас гармонии и женственности, мешает взаимодействию мужской и женской энергии в нас.

Практика гармонизации энергетических центров:

Для того чтобы наладить их правильную работу, нужно применять практику **Чакровое дыхание**.

Благодаря ей чакры заработают в верном направлении.

Устройтесь поудобнее, закройте глаза, настройтесь

на свое дыхание. Уделите каждой чакре две минуты. Если вам сложно будет мысленно «наполнить» чакру присущим ей цветом, возможно, она у вас ослаблена или заблокирована.

1. Сделайте мощный вдох (так как чакра работает на принятие) и слабый выдох. Направьте внимание в первую чакру, которая находится у основания позвоночника. Прочувствуйте свой копчик, крестец, дно таза, расслабьте промежность и дышите, направляя внимание в эти области, наполняя это пространство красным цветом при помощи дыхания.

2. Мысленно переместитесь во вторую чакру, которая находится внизу живота и в центре таза, начните дышать в это место, делая слабый вдох и сильный выдох (так как чакра работает на отдачу), наполняя его оранжевым цветом – примерно две минуты.

Продолжайте эту же процедуру с остальными чакрами, усиливая вдох в тех, которые работают на принятие, и выдох – там, где идет работа на отдачу. Дыхание должно стать более частым по мере продвижения вверх по чакрам.

# 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.