

**ЛЮДМИЛА МЕДВЕДЕВА**

**12  
ВОЛШЕБНЫХ  
ДНЕЙ**

**НОВЫЙ ГОД  
ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

**книга - тренинг**

16+

Людмила Медведева

**12 Волшебных дней.  
Новый год вашей жизни**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

**Медведева Л.**

12 Волшебных дней. Новый год вашей жизни / Л. Медведева —  
«ЛитРес: Самиздат», 2019

Новый год – это всегда предвкушение. Предвкушение волшебства и новой жизни. Из этой книги вы узнаете, как осознанно провести 12 дней нового года, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. 12 дней - 12 домов гороскопа. Именно в них заключена вся жизнь человека: предназначение, семья, дети, творчество, самореализация, здоровье, благосостояние и так далее.

# Содержание

Введение	5
Как работать с книгой	7
Первый день	8
Второй день	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

## Введение

Перед вами необычная книга. Нет, это не сборник магических рецептов, не волшебная пилюля от всех бед.

Вы не найдете в ней отворотов, приворотов, советов типа после дождичка в четверг пойдете в лес, закопайте там лягушку, поплывите на осину, и будет вам счастье.

Эта книга – тренинг с рекомендациями практикующего астролога.

Она содержит практики на разные сферы жизни без воды, эмоций и лишней рекламы, как будет всё супер – пупер, если вы это сделаете.

Помните народное выражение: как встретишь Новый Год, так его и проведёшь?

А астрологи говорят: как встретишь 12 дней Нового Года, так его и проведёшь.

И это не только 12 дней января, это так же 12 дней после:

– Дня Рождения,

– китайского Нового Года,

– нового природного цикла (солнцестояние, равноденствие).

**Эти 12 дней наполнены энергией сотворения вашей новой жизни.**

Почему именно 12 дней, а не 5 или 20?

12 дней – 12 домов гороскопа.

Именно в данных домах заключена вся жизнь человека: предназначение, семья, дети, творчество, самореализация, здоровье, благосостояние и так далее.

А ещё 12 месяцев в году, 12 знаков зодиака, 12 часовое деление на циферблате, 12 апостолов.

Интересное совпадение, не правда ли?

### ***Что обозначают 12 дней?***

1 день – я, личность, внешность, физическое тело.

2 день – деньги, питание и Род.

3 день – коммуникации, творчество руками, писательство, младшие братья и сёстры.

4 день – отношения с мамой, счастье, недвижимое и движимое имущество.

5 день – романтика, творчество, удовольствие, дети.

6 день – труд, служение, болезни, здоровье.

7 день – отношения с людьми, внешний мир, партнерство, супружество.

8 день – экстрим, наследство, кризисы, тайные дела, эзотерика, сексуальность.

9 день – отношения с папой, обучение и преподавание, религиозность, путешествия.

10 день – профессия, карьера, начальство, успех в социуме.

11 день – друзья, исполнение желаний, клубы по интересам, старшие братья и сёстры.

12 день – граница, уединение, благотворительность, духовность.

Данная книга – сокращенная версия моего онлайн марафона с одноименным названием «12 волшебных дней».

Сокращенная, потому что в рамках электронной книги сложно разместить некоторые материалы, например аудио медитации.

Но все же вы можете получить мои медитации. О том, как это сделать, вы прочитаете дальше.

В рамках марафона у меня есть возможность «вести» группу, проверять отчёты, давать обратную связь и мотивировать участниц.

Сейчас же вам нужно проявить самостоятельность и ответственность, чтобы осознанно прожить эти 12 дней.

***Кто я такая и почему мне можно доверять?***

Меня зовут Людмила Медведева.

Я практикующий астролог Джйотиш с опытом консультирования 3 года.

Самостоятельно изучаю психологию с 13 лет. В данный момент пишу диплом по психологии.

Сертифицированный практик по методу Тета- хилинг с 2015 года.

Многие годы я искала ответы на свои вопросы, изучала разные методы улучшения жизни, применяла полученные знания и отбирала лучшие.

В этой книге я поделюсь с вами работающими инструментами, изменившими мою жизнь.

## Как работать с книгой

Каждому из 12 дней посвящена отдельная глава книги.

В каждой главе вы найдёте характеристики дома и знака гороскопа, отвечающих за энергии этого дня, и список рекомендованных практик.

Практик много, не обязательно выполнять их все. Выберите из списка то, что актуально для вас в данный момент жизни.

В каждой главе будут вопросы, которые позволят взглянуть со стороны на свою жизнь, провести диагностику, в какой точке вы находитесь сейчас и понять, куда вы хотите двигаться.

Поэтому рекомендую завести блокнотик или тетрадку, куда вы будете записывать эти вопросы и ответы на них, а также возможные инсайты.

Блокнотик рекомендую сохранить.

Я уверена, что перечитав свои заметки через год, вы осознаете насколько за это время изменилось ваше мышление, ваше отношение к жизни, к себе и к окружающим.

Так как книга опубликована специально к Новому Году, **за точку отчёта** (первый день) вы можете взять:

- 22 декабря (день зимнего солнцестояния в 2019 году),
- 1 января (собственно сам Новый Год),
- 25 января (китайский Новый Год в 2020 году).

А также в любое время года **точкой отчёта** может быть:

- календарный День Рождения,
- астрологический День Рождения по Солнцу (Соляр).

В этом случае вам понадобятся специальные астрологические расчёты или консультация у астролога. Потому что точный Соляр – это время, когда транзитное Солнце заходит в тот же градус, что и при рождении. И отличие от самого Дня Рождения может быть даже сутки.

- первый день нового природного цикла (солнцестояние, равноденствие).

Это *книга – тренинг*. Она поможет вам изменить жизнь только в том случае, если вы действительно будете выполнять рекомендации.

Пока вы ее читаете, это просто информация.

Только выполнение заданий, взятие на себя ответственности, желание меняться и доверие высшим силам – это путь, ведущий к успеху.

## Первый день

Первый день – день, который посвящен самому важному человеку в вашей жизни – вам. Его символизируют 1-ый дом и 1-ый знак гороскопа – Овен.

### *Основные характеристики 1-го дома:*

- личность
- внешность
- физическое тело
- здоровье
- характер
- как человека воспринимает мир
- насколько человек будет известен
- уверенность и самоуважение
- личные представления о себе
- таланты
- темперамент
- реализация в жизни
- голова.

**Овен** – 1-й знак астрологического зодиака.

Самые активные, целеустремлённые, взрывные люди. С воодушевлением берутся за новое дело, которое их вдохновляет. Но рутина их угнетает, и они редко доводят дела до конца.

### *Список рекомендованных практик для 1-го дня:*

1. Любая физическая активность.

Если в вашей жизни спорт отсутствует, то не стоит сразу бежать кросс или делать 50 отжиманий. Достаточно 15 минут лёгкой тренировки.

2. Прогулка с семьёй. Это может быть просто прогулка во дворе или в зависимости от погоды прогулка по лесу/ катание на велосипеде/ на лыжах.

3. Уделите внимание своей внешности и телу в целом: уход за собой, красивый макияж, маска и массаж для волос, общий массаж.

4. Так же можете в этот день примерить на себя новый имидж или купить обновку.

5. Сделайте что то полезное для вашего тела, например очищающий скраб или потанцуйте дома под любимую музыку.

6. Выполните любую практику благодарности (варианты практик в 12 дне).

7. Проанализируйте свои старые списки с желаниями, планами и целями.

Рядом с теми, что осуществились, поставьте галочку и подпишите рядом: "Благодарю".

Те, что уже не актуальны вычеркните.

8. Если вы ещё никогда не писали планы, цели и мечты, сделайте это сегодня.

9. Задайте себе следующие вопросы:

- Кто я?
- Реализую ли я своё предназначение?
- Что я хочу на самом деле?
- Как я хочу прожить свою жизнь?
- Чего я хочу достичь?
- Что для меня действительно важно?
- Чему в своей жизни я хочу дать больше места в этом году?
- Каков мой план по изменению своей жизни на этот год?



– Как я могу гармонично развивать своё тело, свой разум и свою душу?

10. Составьте колесо жизненного баланса.

Это очень простая диагностика вашей жизни и при этом весьма эффективная.

Она позволяет проанализировать точку А, в которой вы находитесь сейчас и наметить точку Б, в которой хотите оказаться.

Вы можете распечатать шаблон из интернета или нарисовать колесо баланса самостоятельно.

Колесо жизненного баланса – это круг, разделенный на несколько сфер жизни (обычно 8).

*Как выполнять:*

Первый этап работы с колесом – определение точки А (где вы сейчас находитесь).

1. Определите для себя главные сферы вашей жизни, которые могут содержать внутри более конкретные.

Например, это могут быть:

Здоровье (уход за телом, питание, физическая нагрузка, энергия, молодость и красота).

Дом, семья (повседневные дела, комфорт, вещи, быт, условия жизни).

Самореализация (хобби, работа, творчество, карьера, удовлетворение амбиций, признание).

Финансы (достаток, деньги, уровень жизни, доход).

Личностный рост (саморазвитие, увлечённость, духовный рост, обучение).

Общение (друзья, клубы по интересам, форумы, помощь людям).

Личная жизнь (любовь, отношения, личное время).

Отдых (общение с природой, путешествия, развлечения, сон).

2. На каждой оси (сфере жизни) поставьте точку от 1 до 10 в зависимости от того насколько данная сфера проявлена в вашей жизни прямо сейчас, насколько она реализована и вас удовлетворяет.

Будьте, пожалуйста, честны перед собой!

3. Соедините эти точки последовательно друг за другом одной линией.

У вас получится некая фигура.

Это колесо, на котором вы едите по своей жизни.

4. Проанализируйте, насколько гармоничным получилось ваше колесо, далеко ли можно уехать на нём.

Второй этап – точка Б (где вы хотите быть).

Поставьте новую точку на каждой оси, где бы вы хотели оказаться (на каком уровне удовлетворенности по этой сфере).

Третий этап.

А теперь подумайте, чего вам не хватает по каждой сфере жизни и как можно улучшить эту сферу, чтобы прийти к новой точке и при этом колесо жизненного баланса стало круглым, а ваша жизнь гармоничной.

И запишите все свои осознания.

## Второй день

### *Основные характеристики 2-го дома:*

- деньги (умение зарабатывать)
- денежные накопления
- питание
- речь
- родительская семья и Род в целом
- лицо в целом и глаза
- образование.

### *Телец – 2-й знак зодиака.*

Самый материальный и консервативный знак, привязан к семье и дому. Любит стабильность и комфорт.

### *Список рекомендованных практик для 2-го дня:*

1. Проанализируйте свои доходы и расходы за прошлый месяц / год.

Если вы никогда не занимались личным финансовым планом, самое время ввести эту практику в свою жизнь.

Можно завести тетрадку, создать электронный документ или скачать специальную программу.

2. Начните читать или слушать книгу про финансы.

Можно записаться на финансовые курсы.

3. Пропишите крупные финансовые расходы на следующий год.

Разделите лист бумаги на два столбика.

В первом напишите то, что вы хотите приобрести в следующем году, куда хотите поехать отдыхать, какие курсы / тренинги хотите пройти.

И рядом с каждым пунктом напишите точную или примерную стоимость.

Найдите итоговую стоимость ваших предполагаемых расходов.

Таким образом вы будете понимать сколько энергии в виде денег нужно, чтобы реализовать ваши планы и мечты.

4. Начните создавать финансовую подушку безопасности.

Отложите часть денег (обычно это 5-10 % от ежемесячной чистой прибыли) в копилку, под подушку или в 3-х литровую банку (кому как нравится).

Или переведите любую сумму с зарплатной карты на накопительный счет.

5. Задайте себе вопросы: #

– Насколько рационально и правильно я распределяю свои финансы и материальные ресурсы? #

– Умею ли я взаимодействовать с деньгами?

– Соблюдаю ли я баланс «брать – давать»?

– Умею ли я называть истинную стоимость своей работы, своих услуг?

– Удовлетворяет ли меня заработная плата?

– Есть ли у меня программы (установки) на запрет быть богатой и успешной?

– Какая сумма денег нужна мне (моей семье) в месяц / в год, чтобы покрывать все минимальные затраты и откладывать на будущее? #

6. Если вы давно хотели внести изменения в свой рацион питания, сделайте это сегодня.

Проанализируйте свой ежедневный рацион за последнюю неделю.

Может вам нужно включить в него больше фруктов, овощей и зелени. Или вам нужно сократить потребление сладостей (выпечки, шоколада и прочих вкусняшек).

На основе этого анализа напишите свое намерение, например каждый день съедать хотя бы 1 фрукт или составьте новый рацион.

7. Давно планировали пройти консультацию у диетолога? Тогда запишитесь на приём.

8. Практика молчания.

Если есть такая возможность оставайтесь наедине с собой в полной тишине без гаджетов, книг, телевизора, музыки и помолчите 1 – 2 часа.

9. Родители и Род.

Мысленно или в живую выразите благодарность своим родителям за всё, что они вам дали: за жизнь, за воспитание (пусть и не такое как вам хотелось), за бессонные ночи, пока вы были маленькие, за заботу и любовь (даже если вы её не чувствовали).

## **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.