

Элеонора Александровна
Родионова
9 ключей магического утра

Книга-тренинг для женщин



Элеонора Александровна Родионова

9 ключей магического утра.

Книга-тренинг для женщин

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48629678

ISBN 9785005070586

Аннотация

Вдохновляющая настольная книга-тренинг пробуждает ощущение осознанности и радости. Дает и 9 ключей-практик для включения магически радостной энергии. Добавив осознания и практики к своему утру, вы навсегда избавитесь от утренней хандры и ощущения расшатанности и потери энергии. Автор делится авторской методикой и собранным 10 летним опытом включения энергии радостного утра.

Содержание

9 ключей женского утра	5
Элеонора Родионова	5
От автора	5
Как осознать себя живым	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

9 ключей магического утра

Книга-тренинг для женщин

**Элеонора Александровна
Родионова**

© Элеонора Александровна Родионова, 2019

ISBN 978-5-0050-7058-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

9 ключей женского утра

Элеонора Родионова

(От читателей: Эта книга может стать настольной, ее надо носить с собой и перечитывать, она как журнал «Здоровье»: дает конкретные советы и наставления и воодушевляет жить здесь и сейчас)

Эту мини-книгу можно назвать «Сам себе психолог», полезность ее в том, что она дает вдохновение жить и радоваться каждый день и конкретные практики, как именно включить это ощущение утром.

Объясняет, почему эмоция радости с утра важна и к чему приводит, если идти на поводу у хмурого и унылого состояния, а также показывает шаги, как из уныния прийти к радости.

От автора

Введение

@eleonora_rod_

Как я пришла к созданию своего рациона женского магического утра?

Когда то я стала замечать, что уже утром я встаю в пере-

живаниях и тревоге и частенько одна засевавшая мысль определяла весь день, тело было разбитым прямо с утра. Я решила с этим что-то делать, потому что не хотела мириться.

Куда девается детское ощущение радости и жизни, как приключение? Я стала искать свой собственный рецепт включения кнопки радостного утра, с годами его дополняла и трансформировала, и по крупицам в течение почти 20 лет создала для себя особый утренний рацион.

Я стала его применять и мое состояние кардинально поменялось. Уделяя всего 25—45 минут я смогу разбудить особую энергетику, пробудить тело и радостное настроение, быть в новом восторженном состоянии весь день.

Я научилась осознанно переключать эмоции, как на кнопке телевизора – в радостные, по собственному хотению в любой момент. Лучшее время для этого – по пробуждению. Ушли страхи, волнения, на смену пришло ощущение радости, счастья и умиротворения, включилась кнопка энергии.

Все это система особых практики и осознаний, которые включают тело, ум и эмоции и учат как именно создавать радостное ощущение бытия.

Почему я написала эту мини-книгу?

Мне хотелось большему количеству людей подарить те инструменты, которые смогли помочь мне и моим ученицам сформировать радостное ощущение жизни.

В этой мини-книге я подарю тебе свои 9 ключиков маги-

ческого энергичного и радостного утра.

Пользуйся и получай билетик в счастливую реальность!

Этим исканием я посвятила много лет и некоторыми практическими наработками я с вами поделюсь, ибо чувствую в этом свою миссию, задачу быть полезной.

Как вырасти над проблемой.

Тебе знакомо состояние уныния прямо с утра?

Когда в твое чистое, после сна, как белый лист сознание, ненасытным роем лезет череда бесконечных мыслей из предстоящих дел, событий, проблем и страхов, вместо радости от предстоящего дня?

И все это в купе с недосыпом и бог знает чем окутывает туманом тоски душу, погружая в пучину негативных эмоций на весь день. А ты задумывалась, что настроение утром буквально создает твою реальность, отражаясь от эмоций, как в зеркале и эта реальность на весь день.

Из дня складываются недели, из недели месяцы, из месяцев годы и так проходит вся жизнь. Бывает, ты как бы всташь не с той ноги и то ли по какой-то причине, то ли без нее, весь день идет как коту под хвост, лицо твое при этом соответствует мыслям, а они печальны.

Так устроено природой и видно не случайно, что люди не видят своих собственных лиц и улыбку, которой часто просто нет – лишь иногда в зеркале. И может это дар судьбы, чтобы в других столь же печальных и унылых вереницах лиц

узнать самого себя.

В момент, когда люди себя видят, либо думают, что их видят, другие они «собираются» и надевают одну из масок, где эта «типа» улыбка, похожая на перекося от непривычки, либо «голливудский» оскал с холодным читаемым взглядом.

Редко кто может поймать себя настоящего, повседневного, ибо и сам не знает, какой он есть за вереницей дел, за 30-40-50 60 или даже 70 лет с момента своего осознания забыл сам с собой познакомиться.

Как осознать себя живым

Я давно искала ответ на вопрос, как с утра почти мгновенно научиться включать ощущение радости, ибо давно поняла силу влияния мыслей на нашу реальность и силу влияния именно утреннего настроения сразу после пробуждения.

Когда сознание открыто и находится между гранью сна и реальности, ты можешь стать истинным творцом предстоящего дня, если не пойдешь на поводу у роящихся голодных до утреннего сознания мыслей и проблем, а дашь волю и откроешь дверцу для нечто иного, что ждет тебя очень давно.

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.