

*Мargarита Мураховская*

Техники счастливой жизни

# ВОПШЕБНЫЙ ДНЕВНИК

*любви к себе*



*книга-дневник*

12+

# Маргарита Мураховская

# Волшебный дневник

# любви к себе

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=53616882](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53616882)*

*SelfPub; 2020*

*ISBN 978-5-532-04253-7*

## **Аннотация**

Данная книга – ваш личный дневник, в котором собраны эффективные техники любви к себе. Выполняя данные техники, вы сможете сделать свою жизнь еще более счастливой, успешной и наполненной любовью. Вы станете родителем своему внутреннему ребенку и исцелите его от прошлых обид и эмоциональных травм, сделаете свои личные отношения еще более счастливыми, создадите в душе состояние волшебства, внутренней гармонии и единства с Жизнью. Любовь к себе это самый главный и важный этап на пути духовного становления каждого человека.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Благодарности                                | 4  |
| От автора.                                   | 6  |
| Глава 1. Как полюбить себя?                  | 8  |
| Что значит любить себя?                      | 9  |
| Любовь к себе – это:                         | 9  |
| Любовь к себе дает:                          | 9  |
| Не любовь к себе – это:                      | 10 |
| Чем любовь к себе отличается от эгоизма?     | 12 |
| Техника «Если бы я себя любила...»           | 14 |
| Техника «Всего семь слов»                    | 16 |
| Глава 2. Мое любимое тело. Техники для тела. | 17 |
| Техника «Тело – маленький ребенок»           | 17 |
| Обращение к телу                             | 17 |
| План любви к телу                            | 18 |
| Тренировка интимных мышц                     | 20 |
| Как работать с нефритовыми яйцами?           | 23 |
| Техника «Алгоритм письма к симптому»         | 25 |
| Техника «Помощь бессознательного»            | 27 |
| Техника «Волшебное прикосновение»            | 28 |
| Техника «Путешествие по лабиринтам тела»     | 29 |
| Техника «Разговор с болью»                   | 30 |
| Техника «Лобно-затылочный обхват»            | 31 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 32 |

# Благодарности

Я бесконечно признательна всем моим учителям, которые провели меня в мой внутренний мир и научили любить и принимать себя.

Луиза Хей, Лиз Бурбо, Шакти Гавэйн, Мантек Чи и др.

Особая благодарность моему самому главному учителю, Татьяне Калашник. Благодаря тебе Таня, я научилась по настоящему любить себя и созидать в сотворчестве со Вселенной.

Я благодарна волхвам Ладе и Владимиру Куровским, за их глубокие и наполненные любовью книги, за ту Светлую Миссию, которую они творят для людей. За любовь и искренность, которые они несут Миру. Искренняя признательность моему любимому

мужу Владимиру Мураховскому, моему Богу, за бесконечную поддержку, веру и постоянную помощь во всех моих начинаниях.

Глубокая благодарность всем моим клиентам. Благодаря вам я приобретаю бесценный опыт и еще больше познаю себя.

Больше всего я благодарна моим читателям, ваша любовь дает мне вдохновение для написания новых книг. Спасибо за ваши наполненные любовью письма и за искренние отзывы.

Я благодарю любящего Творца за Силу, Вдохновение и

Поддержку.

Моим читателям посвящается...

## От автора.

Любовь к себе – это самый главный и важный этап на пути духовного становления каждого человека. Так уж сложилось, что все мы, кто-то в большей, кто-то в меньшей степени, недополучили настоящей, безусловной любви от наших родителей. Таковы были условия жизни, и никто не виноват в том, что нас недолюбили.

Теперь, будучи взрослыми, нам нужно дарить безусловную любовь самим себе. Стать родителем своему внутреннему ребенку и исцелить его от прошлых обид и эмоциональных травм. Любовь к себе дает ощущение божественности и связывает нас с тем внутренним Источником, с той Силой, которой наделил нас Творец.

Есть несколько этапов на пути любви к себе.

**Самый первый этап** осознания любви к себе – это восстановить связь со своим внутренним ребенком.

**Второй этап** – это искренняя любовь к своему телу. Здоровое питание, физические упражнения, уход за телом, восстановление контакта с телом.

**Третий этап** – это защита своей личностной территории. Это построение гармоничных отношений с окружающими людьми, которые являются «зеркалами» нашего внутреннего мира и нашими учителями. Чтобы мирно взаимодействовать с окружающим миром и принимать других такими, ка-

кие они есть, нужно вначале принять всецело себя, все свои части.

**Четвертый этап** любви к себе – это творческая реализация своих природных способностей и талантов. Умение следовать своей внутренней природе, своему жизненному предназначению.

**Пятый этап** любви к себе – это построение гармоничных отношений в семье. Именно благодаря взаимодействию в паре мы познаем свои внутренние Я, и благодаря партнеру учимся раскрывать в себе скрытые резервы. Учимся отдавать любовь и принимать ее.

**Шестой этап** – это связь со своим Высшим Я, со своей внутренней Вселенной (сигналы тела и чувства в душе) и внешней Вселенной. Умение читать язык знаков от двух любящих Вселенных. Это состояние внутреннего знания, пронизательности и осознанности.

**Седьмой этап** – это состояние волшебства, внутренней гармонии и единства с Жизнью. Этот этап является результатом внутренней работы по шести предыдущим этапам.

Состояние волшебства и божественности – это состояние беспричинного счастья, когда ты наполнен любовью настолько, что единственная радость в жизни – это делиться ею с окружающими. Это этап служения Себе, Людям и Творцу.

# Глава 1. Как полюбить себя?

Любовь к себе, по сути, это естественное состояние, с которым человек рождается. Но если это так естественно, так почему же мы себя не любим? Младенец искренне принимает свое тело, в его сознании нет понятий «стыдно», «грязно», «некрасиво». И может быть, никогда бы и не было, если бы не влияние внешнего мира. Не любовь к себе приходит с воспитанием. Но, несмотря на все это, выбор всегда за нами. У нас всегда есть возможность перепрограммировать свои негативные установки о себе и стать свободными.

# Что значит любить себя?

## Любовь к себе – это:

- вера в себя
- высокая самооценка
- уверенность в себе
- искренняя забота о себе
- способность осознавать и удовлетворять свои потребности
- следовать своему предназначению
- думать о себе только позитивно
- делать только то, что хочется, а не то, что должен
- жить с удовольствием
- нести ответственность за свои мысли, слова и поступки
- заниматься любимым делом
- холить и лелеять свое тело, следить за своим здоровьем.

## Любовь к себе дает:

- возможность заботиться о других с удовольствием, а не из чувства долга
- быть щедрым, знать и удовлетворять потребности близких

- быть источником любви самому себе
- радоваться жизни
- быть волшебником
- возможность творить чудеса
- быть в контакте с собой
- следовать своей интуиции
- слышать сигналы своего тела
- жить в состоянии дарения
- уважать личностные границы других
- заботиться и о себе и о других
- любить мир, жизнь, людей
- иметь силы энергию на принятие других и терпимость к

НИМ

- состояние восхищения и благодарности.

## **Не любовь к себе – это:**

- зависть
- гордыня
- ревность
- претензии
- низкая самооценка
- раздражительность
- нетерпимость
- злорадство
- похоть

- состояние жертвы, когда виноват всегда кто-то другой
- нежелание нести ответственность
- скупость
- эгоизм
- неэкологичные поступки – «после меня хоть потоп»
- неприятие себя и своего тела
- травмированный внутренний ребенок
- критика и самокритика
- язвительность, злобность, авторитарность, жестокость
- забота только о своей корысти.

## **Чем любовь к себе отличается от эгоизма?**

Согласно толковому словарю, «эгоизм – это (от лат. ego – я) – точка зрения, позиция, поведение человека, полностью сориентированные на его Я. Поведение, которое целиком определяется мыслью о собственной пользе, выгоде, предпочтении своих интересов интересам других людей».

Любовь к себе – это уровень личностной зрелости, который позволяет человеку блюсти не только свои интересы, но и искренне заботиться об интересах других людей.

Любовь к себе – это внутренняя щедрость, состояние наполненности, которое позволяет человеку получать удовольствие от дарения и отдавания, от возможности заботиться о других, не нарушая их границы.

Самым важным этапом взросления человека есть умение любить себя, умение давать себе. Это условие является самым важным при построении успешных отношений в любой сфере жизни.

Мы ничего не можем дать другим, если не имеем этого сами. Невозможно любить другого, не любя себя. Поэтому вначале нужно построить для себя такую жизнь, чтобы все твои интересы и потребности были удовлетворены благодаря тебе самой.

Только тогда ты сможешь встретить достойного человека

и построить с ним счастливые отношения.

Только тогда ты сможешь родить по-настоящему желанных детей и передать им опыт любви к себе и к миру.

Только тогда ты сможешь следовать своему предназначению, построить процветающий бизнес и жить в изобилии.

Только тогда ты сможешь сохранить здоровье и молодость до глубокой старости.

Потому что только любовь к себе дает возможность искренне, по-настоящему заботиться о других и наилучшим образом удовлетворять их интересы и потребности, а это одно из главных условий процветания на этой планете.

# Техника «Если бы я себя любила...»

Запиши 30 утверждений: какой бы ты была, чтобы ты делала, как бы себя вела, если бы ты испытывала по отношению к себе уважение, благодарность, любовь!

К примеру:

1. Если бы я любила себя, я бы простила себя за то событие, которое не дает мне покоя столько лет.

2. Если бы я любила себя, я бы не ленилась каждый день тщательно ухаживать за кожей и применяла бы для этого только качественные и натуральные средства.

3. Если бы я любила себя, я бы обязательно купила то шикарное маленькое платье и не чувствовала при этом себя виноватой

4. Если бы я любила себя, я бы готовила для себя вкусную и полезную еду

5. Если бы я любила себя, я бы ...

Перечисляй все, что приходит в голову, у тебя должно получиться не меньше 30 пунктов.



## Техника «Всего семь слов»

Тебе нужно знать всего семь слов, которые изменят твою жизнь. Семь слов, которые тебе нужно повторять как можно чаще, в любое время дня и ночи, повторять осознанно, с чувством, как молитву, засыпать и просыпаться с этими словами на губах. Так что же это за волшебные слова?

Они хорошо знакомы тебе:

*«Любовь. Здоровье. Богатство. Благополучие.  
Изобилие. Прцветание. Успех»*

Повторяй эти слова как можно чаще, заполни ими свои мысли, размышляй над этими понятиями, представляй, какой будет твоя жизнь, когда эти блага действительно войдут в твою жизнь.

Наиболее эффективное время повторения этих слов – перед сном.

Так что, засыпая с этими словами на устах, ты можешь быть уверена, что теперь ты открыта потоку изобилия и счастливая жизнь уже не за горами.

## **Глава 2. Мое любимое тело. Техники для тела.**

### **Техника «Тело – маленький ребенок»**

Наше тело – самый верный и близкий друг, который служит нам верой и правдой.

Представь себе, что твое тело – это маленький ребенок, который нуждается в защите, любви и заботе. Поговори со своим телом как с малышом. Скажи ему о своей любви и признательности. Пообещай ему всегда его слышать и слушать.

### **Обращение к телу**

Мое любимое, дорогое тело. Я благодарна тебе за терпение и искренность. Я очень тебя люблю. Прости меня, пожалуйста, за оценку и осуждение. Я люблю и принимаю тебя таким, какое ты есть. Ты уже совершенно. Я обещаю любить тебя всегда, что бы не случилось.

Я также обещаю тебе слышать твои сигналы и предупреждения и быть внимательной к твоим просьбам. Я обещаю кормить тебя здоровой едой и развивать тебя физическими

упражнениями, а также быть почаще на природе. Спасибо тебе за любовь и верность. С благодарностью, твоя любящая хозяйка.

Когда ты принимаешь душ, разговаривай со своим телом, рассказывай ему какое оно у тебя красивое, здоровое, сильное, сексуальное, особенно с теми частями тела, которые тебе не нравятся. Если ты будешь делать так регулярно, то тело удивительным образом начнет меняться, хорошеть и молодеть. Действуй! Проверено!

## **План любви к телу**

На Востоке тело считают священным, любые духовные практики начинаются с очистки тела от токсинов и энергетических блоков. Я предлагаю тебе приемы, которые являются эффективными для меня.

Мы все очень разные, то, что подходит мне, может не подойти тебе.

Твоя задача – изучить разные подходы в оздоровлении организма и выбрать те, которые больше всего тебе подходят. Главное, делать хоть что-то, но регулярно.

1. Подъем с 5.00 до 6.00 утра. Зарядка и энергетические практики на свежем воздухе. (Вставать с восходом солнца, летом раньше, зимой позже).

2. В 6.00 – 7.00 – стакан горячей воды, через тридцать минут завтрак из свежих фруктов

3.С 8.00 -12.00 – овощной салат с маслом холодного отжима, сырые орешки, сухофрукты, свежавыжатый сок.

4.Обед с 13.00 до 14.00, в это время огонь пищеварения максимальный, поэтому лучше принимать сытную еду

5.Ужин – свежие овощи или фрукты, не позже 18.00

6.Баня раз в неделю, лучше утром.

7.Массажи регулярно раз в неделю, периодически проходить курсы от 5 до 10 сеансов через день (тайский, арома массаж, лимфодренажный)

8.Ложиться спать не позже 23.00

9.Минимум 3 раза в неделю усиленная физическая нагрузка, лучше прогулка пешком на свежем воздухе или пробежка, чем больше, тем лучше.

10.Поддерживать контакт со своим телом, мысленно разговаривать с ним, благодарить его и любить.

11.Тренировать интимные мышцы.

12.Регулярно очищать тело от токсинов (разгрузочные дни, посты, голодные дни, очистка кишечника, печени, почек).

# Тренировка интимных мышц

Даосская традиция хранит знания о женских практиках, в частности о тренировке интимных мышц. Это настолько важно, что я решила описать это в данной книге. Когда я обучалась даосским практикам в «Тао Гардене», центре Мантека Чиа, то помню, он повторял неоднократно: «Если вы хотите сохранить здоровье и силу, вам постоянно нужно очищать свой организм от токсинов и тренировать интимные мышцы». Это касается и мужчин, и женщин.

В данном издании я описываю пассивную тренировку интимных мышц для женщин. Информацию о том как работать с грузами, вы сможете найти в книгах Мантека Чиа или в Интернете. Еще эту практику называют вумбилдинг, имбилдинг, интимфитнес.

Женщине очень важно заботиться о своей женской сфере, ее интимные мышцы должны быть натренированными, сильными. Это сохраняет ее жизненную энергию, сильные мышцы не позволяют энергии вытекать из тела.

30% жизненной энергии вытекает во время месячных. Поэтому задача женщины – сделать месячные безболезненными, чтобы они проходили легко и быстро. Чем короче по дням продолжительность месячных, тем лучше. Цикл у здоровой женщины должен быть 28 дней, если он больше или меньше, значит есть какие-то нарушения в женской сфере.

Если месячные болезненные, обильные и длительность их неделя, тогда идут огромные потери энергии, а если женщина в это время еще много работает, то со временем жизненной энергии в ней будет все меньше и меньше. Во время месячных женщина находится в особом состоянии, между духовным и материальным миром, это особое время, оно предназначено для медитаций, творчества, размышлений о себе и о мире. Лучше в это время не заниматься активными действиями, так как энергия организма идет на выброс.

Кстати, предменструальный синдром – это следствие эмоциональных и умственных перегрузок, следствие хронического стресса, когда женщина делает не то что хочет, а то, что должна.

Все эти вопросы можно решить с помощью тренировки интимных мышц, а также исцелить многие женские болезни.

В древности во многих культурах, особенно на Востоке, женщины тренировали интимные мышцы с помощью яиц из дерева или из нефритового камня.

Лучше всего тренировать интимные мышцы с помощью нефритовых яиц, можно из другого камня: жадеита, оникса, бовинита, лунного камня или розового кварца.

Камни – живые, они несут энергию земли, наполняют женскую сферу силой, восстанавливают и исцеляют.

Лучше всего, конечно, нефрит, на Востоке он ценился дороже золота.

Как лекарь нефрит избавит от многих недугов: от го-

ловных болей, головокружения, глазных болезней, болезней почек и мочеполовой системы. Нефрит, улучшает иммунную систему человека, замедляет процессы старения, улучшает кровообращение. Нефрит символизирует космическую энергию, совершенство, власть и бессмертие. Защищает от «дурного глаза».

Чем не идеальный камень для развития женской силы? Настоящий нефрит – большая редкость, поэтому прежде, чем выбрать для себя камни лучше посоветоваться с экспертом по камням.

## Как работать с нефритовыми яйцами?

Прежде чем работать с яйцом, его нужно подготовить, очистить от чужих энергий. Для этого тебе нужно засыпать свои яйца солью, желательна морская или поместить в соляной раствор (одна столовая ложка соли на 200 мл воды) на 24 часа. После этого прокипятить яйца одну, две минуты в кипящей воде. Яйца готовы для работы, теперь ты никому не должна их давать в руки, потому что нефрит очень хорошо впитывает энергию. Они чистые и будут работать только с твоей энергией. Работа с нефритами – это магическое действие и ты должна относиться к этому процессу только как к особому волшебному действию. Тебе нужно поговорить с нефритами, можешь дать им имена, пообщаться с ними как с живыми, ведь они на самом деле такими и являются. Перед тем как ввести нефрит в свое лоно, ты кладешь камень себе в рот, чтобы нагреть его и обработать слюной.

И начинаешь сокращать свои мышцы промежности, для того чтобы привлечь энергию и разогреть свое лоно. Сокращаешь раз тридцать. Запомни, никогда не вводи яйцо, если ты испытываешь дискомфорт.

Твои интимные органы сакральны, относись к ним очень нежно, с большой любовью и уважением. Вначале ты можешь ввести яйцо на ночь, чтобы твое тело привыкло, поспи

с ним несколько ночей, только после этого вводи днем, причем только когда ты дома, потому что оно может выпасть и разбиться.

Нефрит – очень прочный камень, но при ударе может расколоться. Пока твои мышцы не станут настолько сильными, что без труда будут удерживать яйцо, носи его только дома. Первый этап – это пассивная тренировка, когда ты просто носишь яйцо в себе. Она хороша тем, что не требует специально отведенного времени для занятий. Ты носишь яичко или спишь с ним, а мышцы все равно тренируются.

Тренировка интимных мышц сохраняет жизненную энергию, омолаживает, повышает чувственность и сексуальность, способствует мягким оргазмичным родам, быстрому восстановлению после родов, сохраняет целостность родовых путей. Исцеляет женскую сферу.

# Техника «Алгоритм письма к симптому»

Ты можешь исцелять себя сама, для этого тебе нужно довериться себе и своему телу и отнестись к своей болезни, как к учителю с искренней благодарностью и признательностью. Данная техника помогает осознать причину болезни и исцелять тело без медикаментозного вмешательства. Итак, напиши письмо своему симптому, следуя алгоритму.

*1 шаг – дай имя своему симптому. Имя должно быть ласковым и доброжелательное. Это может быть буквосочетание, придуманное тобой. Главное, чтобы это имя тебе нравилось и не вызывало у тебя негативных ассоциаций.*

*2 шаг – в своем письме, обращаясь по имени к симптому, вырази благодарность за сигнал.*

*3 шаг – вырази признательность за настойчивость и терпение со стороны симптома.*

*4 шаг – договорись с симптомом о сотрудничестве и взаимодействии.*

*5 шаг – вырази готовность принять и понять смысл дискомфорта, который у тебя вызывает симптом.*

*6 шаг – напиши о желании творчески взаимодействовать с симптомом.*

*7 шаг – напиши, что готова к доброжелательному расставанию с симптомом, с чувством благодарности и при-*

*знательности, когда до конца осознаешь цель его визита к тебе.*

Поставь подпись.

Если заболевание твое хроническое – жди обострения. Это нормально. Чтобы навсегда уйти, болезнь должна прийти в острое состояние. Будь готова. Если это только начинающееся недомогание, то после твоей внутренней работы и осознания болезнь уйдет навсегда. Урок пройден, она выполнила свою задачу.

70% заболеваний имеют психосоматическую причину. «Психо» – душа, «сома» – тело. Другими словами, причины болезни в наших внутренних конфликтах.

# **Техника «Помощь бессознательного»**

Ты можешь попросить помощи у бессознательного. Для этого тебе нужно перед сном, в момент засыпания, сказать: «Дорогое мое бессознательное, помоги мне понять причину моей болезни, что мне нужно осознать?» И спокойно засыпаешь, с глубокой уверенностью, что ответ придет или придет выздоровление. Ответ может прийти во сне, на следующий день или через неделю. Но придет обязательно, главное быть готовой его услышать.

# **Техника «Волшебное прикосновение»**

Если ты чувствуешь в какой то части своего тела боль. По возможности прикоснись к этому месту руками. Представь, что через твои ладони начинает струиться энергия любви. Представь золотой или розовый или просто светящийся поток. Наполняй энергией орган или часть тела до тех пор, пока боль не утихнет. Это Божественная энергия, которой все мы обладаем по праву рождения. У всех нас заложена способность исцелять самих себя. Затем, представь, как эта энергия проходит по всему твоему телу, начиная с макушки, особенно прочувствуй, как она проходит по позвоночнику.

# Техника «Путешествие по лабиринтам тела»

Закрой глаза. Выбери орган, который нуждается в твоём внимании. Вообрази, что тыходишь в него как в комнату. Осмотрись и если нужно навести порядок, сделай это. Представь себе, что ты берешь воду, моющие средства, тряпку и делаешь порядок, чистишь, моешь, убираешь. Когда закончишь, посмотри, может быть нужно еще что-то сделать, чтобы привести к гармонии свой любимый орган. Если в этом есть необходимость, делай такую чистку периодически и все твои вопросы со здоровьем этого органа решатся сами собой.

(Эта техника озвучена на моем аудиодиске «Фитнес для души»)

# Техника «Разговор с болью»

Определи место, где ты чувствуешь боль.

1. Какого цвета твоя боль?

2. Какой формы?

3. Какие ситуации сейчас вспоминаются?

4. Что ты чувствуешь?

5. Изменилась ли форма твоей боли, ее цвет, твои ощущения?

6. Задавай себе эти вопросы пока не выйдешь на эмоциональную причину твоей боли.

# Техника «Лобно-затылочный обхват»

Это волшебная техника. Она решает не только жизненные задачи, но и восстанавливает физическое состояние.

*1. Возьми себя двумя ладонями за лоб и за затылок.*

*2. Проговори свою проблему, то, что хотелось бы изменить.*

*3. Сделай глубокий вдох-выдох.*

*4. Перепрограммируй ситуацию на позитив. Представь все так, как бы хотелось, чтобы было, и проговори это.*

*5. Сделай вдох-выдох.*

# 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.