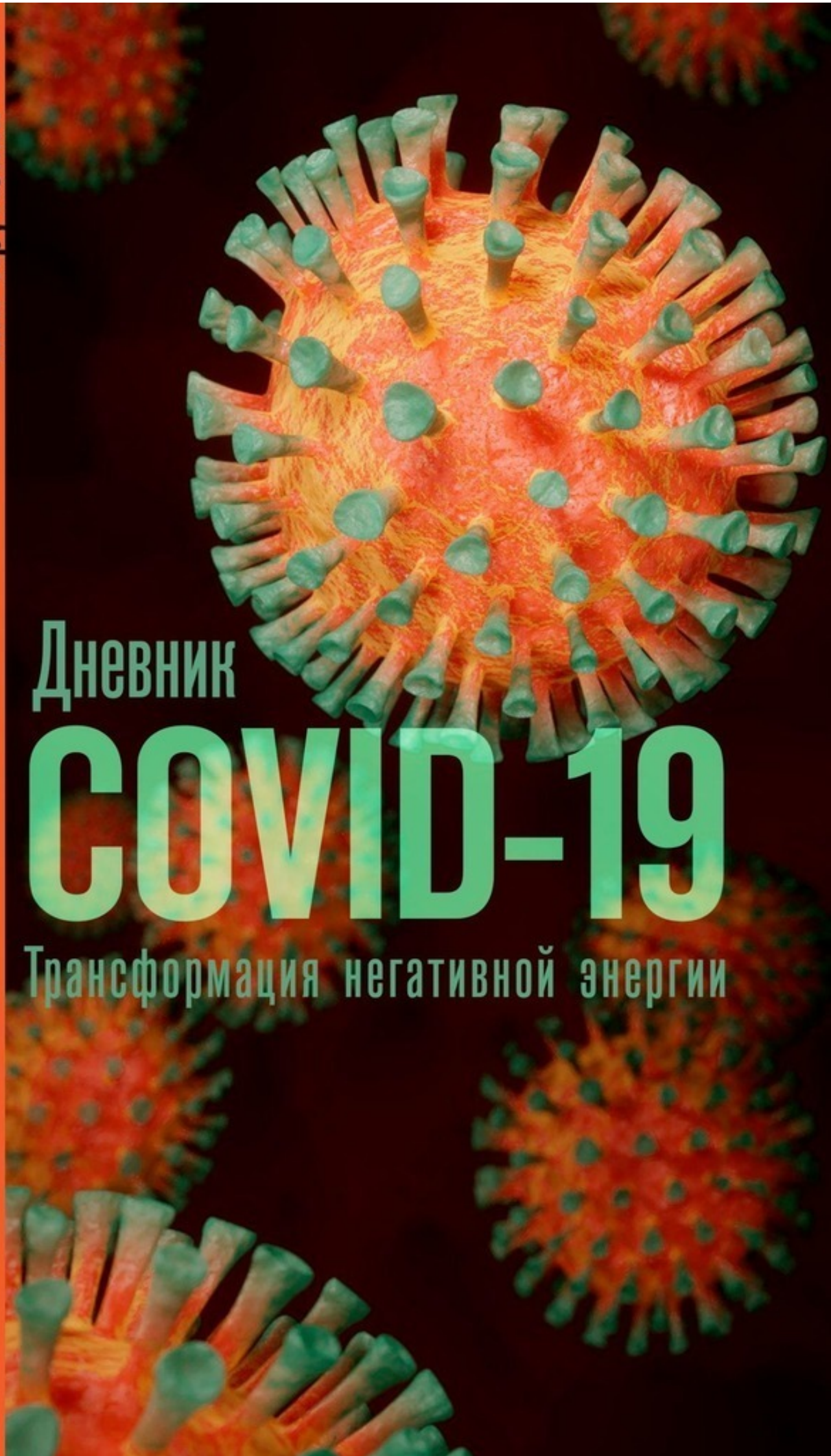


Айк Арутюнян

Дневник

COVID-19

Трансформация негативной энергии



Айк Арутюнян

Дневник COVID-19.
Трансформация
негативной энергии

«Издательские решения»

Арутюнян А.

Дневник COVID-19. Трансформация негативной энергии /
А. Арутюнян — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-987009-4

Волею судьбы весь мир оказался заложником нового вируса и — надемся временно! — вынужден жить по новым, не самым приятным правилам. Чтобы снять ситуацию стресса, обратить минусы в плюсы, научиться мыслить позитивно, обрести гармонию и душевное равновесие — попробуйте вести дневник. Дневник Covid-19 поможет вам не только зафиксировать все, что происходит в эти дни, но и трансформировать отрицательную энергию в положительную и, следовательно, одержать победу над невзгодами.

ISBN 978-5-44-987009-4

© Арутюнян А.
© Издательские решения

Дневник COVID-19

Трансформация негативной энергии

Айк Арутюнян

© Айк Арутюнян, 2020

ISBN 978-5-4498-7009-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все это очень печально: человеческие жертвы, экономический кризис, страх и паника, безработица и ущемление свободы... Мы не будем углубляться в детали современных проблем – этим уже занимаются многие специалисты и службы. Наша цель – изменить вектор нашего мышления с негатива на позитив и благодарность. Изменить чувства, чтобы обрести душевное равновесие и гармонию. Благодарность убирает негативную энергию – соответственно, заполняя дневник каждый день и выражая благодарность к сложившейся ситуации, а именно к вирусу, мы будем менять и улучшать наше состояние и чувства. Благодарность трансформирует негативную энергию.

Дневник спасет немало жизней, поможет многим трансформироваться и начать жизнь, полную радости. Привычка благодарить станет уже нормой, а чувство благодарности является основой счастья.

Научно доказано, что иммунитет человека повышается, когда его жизнь насыщена позитивными эмоциями и верой; когда он радуется и наполнен любовью и благодарностью. Нужно фиксировать в своем сознании положительные моменты.

Давайте вместе пройдем это время с высоко поднятой головой, выявим все то хорошее, что дала нам эта непростая ситуация.

Каждый день постарайтесь найти несколько минут для ведения дневника. Пишите в дневник, за что вы можете поблагодарить вирус, который повлек за собой создавшуюся ситуацию. Так вы защитите себя и своих близких.

Пример записи: благодарю тебя за то, что сейчас у меня есть прекрасная возможность отдохнуть! Благодарю тебя, что имею время для занятий гимнастикой и могу уделить себе больше времени. Благодарю, что могу посвятить время своим планам и идеям, осуществление которых давно откладывал на потом. Благодарю за то, что могу уделить много времени своей семье, детям... Благодарю, что из-за сложившейся ситуации экология в мире намного улучшилась. Благодарю, что могу выспаться и засидеться до утра, не переживая, что утром придется бежать на работу.

Необязательно каждый день находить что-то новое, за что можно поблагодарить, – гораздо важнее делать записи ежедневно и ощущать чувство благодарности. Обещаю вам: если вы будете делать это систематически и искренне, то вся эта ситуация будет восприниматься и соприкасаться с вами только в позитивном ключе.

Счастлив тот, кто не грустит о том, чего у него нет, а радуется тому, чем владеет. *Что вы ощущаете, то и получаете – в этом основной секрет благодарности.* Следовательно, если вы благодарны за нынешнюю ситуацию и находите в ней положительные моменты, то призываете к себе еще лучшие ситуации. В противном же случае – если вы жалуетесь и постоянно критикуете, то тем самым притягиваете похожие негативные ситуации. Прямо сейчас у каждого из нас есть множество причин, за которые стоило бы поблагодарить жизнь. Но люди часто склонны принимать такое положение дел как данность, не задумываясь над тем, какое счастье

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.